

Психологи - студентам

Поради студентам від фахівців факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка та Української психологічної асоціації.

Дистанційне навчання без стресу: поради студентам

Перехід на дистанційну освіту, навчання онлайн, зміна звичного графіку, відсутність очного спілкування з одногруппниками та викладачами стрімко змінили звичний для нас хід життя. Для усіх учасників навчального процесу карантинні заходи стали викликом та випробуванням. І мова йде не тільки про унікальну ситуацію тотальної дистанційної взаємодії, але й про психологічне напруження, яке супроводжує «карантинне» навчання.

Емоційний інтелект

Сьогодні ви можете відчувати увесь спектр невідомих раніше емоцій: тривогу, нудьгу, апатію, смуток, гнів та почуття розгубленості. У ситуації, яка склалася, – це нормально. Вчіться фокусуватися на власних емоціях та переживаннях, проговорювати їх – навіть це може знизити загальний рівень стресу та тривоги. Втім, якщо негативні емоції переважають – шукайте підтримки у близьких людей чи у професійних психологів.

Добробут тут і зараз

Потурбуйтеся про здоров'я, сон, повноцінне харчування, фізичну активність, свій емоційний стан. Карантин минеться, а ви маєте зберегти потенціал для подальшого нестримного руху!

Дотримуйтеся карантинних заходів та соціальної дистанції, втім не відмежовуйтеся від оточення: спілкуйтеся з друзями онлайн, обговорюйте академічний процес у студентських чатах, влаштовуйте онлайн вечірки, долучайтеся до цікавих флешмобів. Студентське веселе життя може не зупинятися ні на мить, завдяки вашій активності та креативності.

Хоч іноді виринайте з онлайн середовища, давайте собі час на якісь заняття та справи поза комп'ютером та смартфоном.

Інноваційне навчання

Карантин не тільки обмежив нас, зачинивши у чотирьох стінах, але й подарував чудовий шанс для освоєння нових форм навчання, нових ресурсів та цифрових помічників.

Розширюйте горизонти! Але пам'ятайте: краще опанувати менше матеріалу, втім із задоволенням, ніж забити свій розклад вебінарами, онлайн курсами, відео-лекціями, а потім страждати від усвідомлення нездатності реалізувати цей наполеонівський план.

Фіксуйтеся на власних академічних уподобаннях, використайте карантинну паузу, щоб краще відчувати, що вам насправді подобається, які ваші цілі та якою є стратегія на майбутнє.

Рухайтесь малими кроками. Ставте досяжні цілі на день, відмічайте досягнутий результат. Зрештою, нагороджуйте себе, особливо якщо вдалося впоратися з дуже складним завданням чи вкластися у дедлайн: будь-яка приємність доречна на карантині, навіть чергове тістечко, яке, зазвичай, ви би собі не дозволили!

Подбайте про комфортний особистий простір, впорядкуйте робоче місце, навчіться домовлятися з рідними про тишу та спокій на період навчання. І насолодіться процесом: коли ще буде змога вчитися, загорнувшись в улюблений плед з чашкою ароматного чаю чи запашної кави.

Дбайте про графік. Робіть собі план-графік на тиждень з рівномірно розподіленим навантаженням, використовуйте додатки з календарними планами, збирайте завдання в одному місці, щоб не боятися, щось переплутати чи забути. Іноді ламайте звичний денний ритм, щоб вибиватися з рутини та одноманітного плину подій.

Кооперуйтеся для виконання завдань з одноклассниками – це може зменшувати навантаження на кожного і робити сам процес навчання жвавішим та емоційно насиченим.

Взаємна підтримка

Іноді, найкращими ліками від тривоги, невпевненості та невизначеності є допомога іншим.

Піклуйтеся про близьких, підставте плече батькам, рідним. Дозвольте собі проявляти любов: словами, дрібними вчинками, простими обіймами.

За можливості долучайтесь до студентських ініціатив, спрямованих на взаємну підтримку та допомогу.

Допомагайте один одному: в навчанні, із вирішенням якихось особистих, побутових проблем. Будьте уважнішими до тих, чия поведінка чи емоційний стан викликають занепокоєння.

Підтримайте викладачів. Так, звучить дивно! Але вони теж люди, і відчувають такий самий спектр емоцій, вимушено пристосовуючись до дистанційного навчання, опановуючи нові навички та намагаючись приборкати новітні технології. Озвучуйте проблемні моменти, пов'язані з навчанням, оцінюванням, висувайте пропозиції, проявляйте розуміння та не забувайте про смайли, відгуки та коментарі. Усе це додасть викладачам натхнення, мотивує вдосконалюватися та дасть змогу вирватися за межі ізоляції наодинці з мовчазним монітором.

Пам'ятайте, що будь-яка криза завжди допомагає розкрити потенціал. Але не вимагайте від себе забагато! Залишися собою, впевнено та спокійно завершити цьогорічне навчання – ось ваш план мінімум на період карантину!