**Министерство культуры Республики Северная Осетия-Алания**

**Государственное бюджетное учреждение профессионального образования «Владикавказский колледж искусств имени Валерия Гергиева»**

**Некоторые сведения и рекомендации**

**в условиях пандемии коронавируса и дистанционного обучения для преподавателей и студентов**

**Владикавказского колледжа искусств**

**имени Валерия Гергиева**

*Работа подготовлена*

*педагогом-психологом ВКИ*

*им. В.А.Гергиева*

*Дзиовой Б.Т.*

г. Владикавказ

2020г.

**Дорогие преподаватели и студенты!**

 В настоящее время мы переживаем непростые времена, как из-за распространения эпидемии коронавируса, так и из-за вызванных этим последствий. В такой период мы можем встречаться с не самыми приятными переживаниями страха, паники, тревоги, волнения, заторможенности в процессе принятия решений.

 И это нормально. Мы можем чувствовать то, что чувствуем, так как это наша привычная реакция на стресс и условия неопределенности. Кто-то переживает этот период спокойнее, кто-то нервничает больше.

 В любом случае, мы напоминаем, что вы всегда можете поискать и найти оптимальные, именно для вас, способы поддержки и самоподдержки (заварить любимый чай, сходить в душ или принять ванну, порисовать, потанцевать, заняться йогой, спеть песню или послушать любимую музыку, позвонить близким, устроить видео-созвон и поговорить о том, что происходит и т.д).

 Сегодня студенты и преподаватели вынуждены оптимизировать свою работу через интернет. Психологическая служба ВКИ им. В.Гергиева оказывает психологическую поддержку даже в это непростое время советами и рекомендациями, которые помогут сохранить спокойное эмоциональное состояние в условиях карантина и дистанционного обучения.

**Есть ли плюсы у дистанционного образования с точки зрения обучения?**

 Да, есть. Дистанционное обучение имеет два существенных преимущества.

*Первое* – возможность сэкономить время на дорогу до колледжа и обратно. Для некоторых студентов это может быть весьма актуально.

*Второе* – возможность посмотреть лекции в записи, если реализована система записи лекций. Это увеличивает шансы достигнуть полного прохождения лекционного материала.

 При этом мы пока можем говорить о плюсах больше с потенциальной точки зрения, так как в нашей стране и в наших вузах дистанционное обучение еще не стало нормой, чем-то привычным. Да, у студентов на протяжении нескольких лет уже была возможность выбирать и посещать различные дистанционные курсы на разных образовательных платформах, в том числе зарубежных, но все же это были скорее отдельные эпизоды обучения, которое оставалось очным.

**Легче учиться или работать – дома или в колледже?**

 Все это очень индивидуально. Легче работать и учиться там, где комфортнее, где созданы необходимые условия, при помощи которых можно в полной мере реализовать себя и получить необходимую для работы или учёбы информацию.

 Так, среди удобств обучения из дома – отсутствие дороги, то есть сохранение времени и сил, которые ежедневно студенты и сотрудники тратят на то, чтобы добраться до колледжа. Также это возможность самому планировать режим обучения, в какой-то момент поставить происходящее на паузу, отдохнуть и приступить к продолжению изучения материала или работе после восстановления сил.

 Удобство обучения в колледже – наличие заранее известной внешней структуры в виде времени начала и конца обучения, рабочего или учебного места, спланированного графика и тех людей, которые часто призваны контролировать процесс обучения или работы. Эта внешняя структурированность может выступать опорой, поддерживающей и упорядочивающей деятельность.

 Еще следует учитывать то, что мы все очень разные. И то, что является плюсом для одного, может быть недостатком или трудностью для другого. Например, человеку, любящему общение и присутствие других людей рядом, будет не хватать привычной атмосферы, следовательно, ему может быть сложнее слушать преподавателя в онлайн-формате и усваивать материал. А для того, кто любит оставаться в одиночестве, кто с трудом воспринимал лекции, проводимые для всего потока в одной аудитории, обучение в онлайн-формате будет даваться легче и может положительно сказаться на эффективности и успеваемости.

**В чем состоит главная сложность дистанционного обучения?**

 Скорее всего, если спросить разных студентов или преподавателей, каждый из них даст свой ответ.

 Мы видим следующие сложности данного формата:

* отсутствие сформированной и проверенной единой технологии проведения занятий дистанционно, крайне сжатые сроки введения этой системы обучения (поэтому многие встречаются как с техническими, так и с организационными и психологическими трудностями при массовом и полном переключении на онлайн-обучение);
* трудность переключения себя из привычного «домашнего» режима в «рабочий» (многими дом воспринимается как место отдыха, восстановления сил, как уютная норка, куда можно прийти и ничего не делать, поэтому как студентам, так и сотрудникам может быть сложно начать делать дома то, что до этого они преимущественно делали в других местах: учиться и работать);
* трудность оборудования полноценного учебного/рабочего места (особенно, когда в одной квартире могут собираться и родители, и дети, и домашние животные, и очень трудно остаться одному и не обращать внимания на то, что происходит вокруг, быть вовлеченным в слушание лекций и выполнение рабочих заданий).

**Что делать нашим студентам, чтобы надолго не**

**«выпадать из учебного процесса»?**

 Для тех, кто привык следовать строгому ежедневному графику и расписанию не составит труда перестроить его на новый лад. Сложнее будет тем, кто праздно относился к своим ежедневным обязанностям. Начните с составления расписания дня и постарайтесь ему следовать. Может быть полезна попытка соблюдать привычный режим сна и бодрствования, не забывать о привычных процедурах (душ, зарядка, завтрак, время для чтения и т.д.). Для студента учёба – это его работа, которую он должен выполнять ежедневно и по расписанию. Станьте требовательным менеджером своей жизни.

 Организуйте рабочее пространство и зону для отдыха. Продумайте освещение. В рабочей зоне не должно быть дефицита света, а вот в зоне для отдыха позаботьтесь о комфортном свете. Не забывайте проветривать помещение. Продумайте приоритетные и второстепенные задачи. Смартфоны и другие любимые гаджеты на время работы не должны вас беспокоить. Попросите членов семьи приглушить за стеной звук телевизора, отложить занятие вокалом и не выяснять отношения за дверью на время вашей работы.

 Ситуация, с которой мы все сейчас столкнулись, не ординарная, и важно понимать, что у многих возникнут разного рода трудности. Чем быстрее удастся понять, что на неопределённый период времени текущая ситуация единственно возможная реальность, тем лучше. Реальность изменилась, и необходимо затратить время и силы на поиски способов полноценного существования уже в рамках новой реальности. Также важно поддерживать связь с однокурсниками и преподавателями, обсуждать задания, задавать вопросы, делиться возникающими трудностями. Совместность помогает вовлечённому отношению к учёбе.

 Так как трудности могут быть очень разными, то и способы поддержки тоже. Например, некоторые из возможных трудностей и способов поддержки:

***Трудность:*** не хватает обычного, человеческого общения не по теме занятий-лекций-домашнего задания.

***Способ поддержки:*** найти возможность связываться с друзьями-близкими-любимыми и общаться о себе, о том, что происходит (по телефону, через мессенджеры и социальные сети).

***Трудность*** организации рабочего времени и пространства (дома ничего не хочется делать, трудно найти уединенное место), трудности с дисциплиной, с тем, чтобы прийти вовремя на занятие, прослушать материал и сделать домашнее задание.

***Способ поддержки:*** пробовать составлять планы на день, отмечать, что удалось выполнить и благодарить себя за сделанное; создавать себе понятные и наполняющие ритуалы для начала и завершения деятельности, чтобы разграничивать «время для дома» и «время для учебы/работы»; поговорить с родными, объяснить ситуацию и попросить какое-то время в течение дня не тревожить и не беспокоить вас (насколько это возможно).

***Трудность:*** переполненность эмоциями, мешающими учиться, воспринимать информацию и делать что-то осмысленное (страхом, тревогой, злостью, отчаянием, раздражением).

***Способ поддержки:*** дать себе время на то, чтобы побыть с текущими переживаниями, признавая, по возможности, свое право чувствовать то, что вы чувствуете. Мы все сейчас в ситуации неопределенности, все, так или иначе, перестраиваем свою жизнь, и, прежде чем начать действовать, нам бывает нужно прожить возникающие эмоции и дать им место.

 Если вы ощущаете, что пока не готовы что-то проживать и чувствовать, это тоже нормально. Наша нервная система бережет нас от излишних потрясений и помогает нам справиться со стрессом наилучшим и привычным для нас способом. Найдите тот способ, который будет возможным и доступным для вас сейчас.

 Чтобы дать себе минимальную поддержку, можно выполнять следующие действия:

* когда вы чувствуете, что не можете сосредоточиться, сделайте три-четыре вдоха и выдоха, после этого заметьте позу, в которой вы находитесь, опишите для себя эту позу (если вам в процессе или после захочется изменить положение тела, сделайте это);
* проговорите, что вы сейчас чувствуете (например: «я не могу сосредоточиться и ужасно злюсь из-за этого, так как я хотел бы послушать лекцию, но не могу, не воспринимаю происходящее» или «я совершенно не хочу ничего слушать и делать, я чувствую апатию и бессмысленность, я вообще не понимаю, зачем нам сейчас учиться»);
* разрешите себе чувствовать то, что чувствуете, добавляя фразу «мне можно» или «я могу» к тому, что вы раньше проговорили (например: «я могу ужасно злиться из-за того, что не могу сосредоточиться…»).
* сделайте еще три-четыре вдоха и выдоха, снова заметьте позу, в которой вы находитесь (если вам захочется изменить положение тела, сделайте это), опишите эту позу (вслух или про себя);
* посмотрите, как вы себя чувствуете после этого. Попробуйте понять, чего бы вам хотелось в этом состоянии, как вы еще можете себя поддержать, чтобы включиться в деятельность.

 Если чувствуете, что вам невыносимо быть с возникающими переживаниями, попросите поддержки – поговорите с друзьями, близкими, родителями, обратитесь к психологу.

 Помните, что преподаватели на связи и готовы помочь в решении учебных вопросов, а Психологическая служба колледжа не прекращает свою деятельность в условиях самоизоляции и в рабочем режиме проводит индивидуальные консультации.

**Почему людям так сложно сидеть дома?**

 Довольно непросто коротко ответить на этот вопрос. Нужно понимать, что эволюционно мы устроены так, что при отсутствии страха человеку сложно долго ограничивать своё поведение так, чтобы чего-то избегать. Можно понимать разумом, что выходить из дома не нужно, но эмоции берут своё: хочется погулять, позаниматься спортом или встретиться кем-то из друзей. Вирус невидим для глаза и потому не вызывает реакцию страха. Некоторые по-прежнему отрицают угрозу коронавируса. Проблема восприятия может быть связана с недоверием к источникам информации.

 Людям довольно сложно находиться дома по разным причинам. Кто-то может ощущать себя запертым дома как в клетке или в камере, учитывая введение мер по рекомендованной изоляции и строго регламентированным случаям покидать дом. Навязывание данных правил может восприниматься как ограничение свободы, причем вынужденное, что может приводить к страху, панике и злости от невозможности выйти наружу и самому определять маршруты своих передвижений и действий.

 В настоящей ситуации вероятно возникновение ощущения, что вокруг что-то происходит, кто-то принимает решения, но от конкретных людей ничего не зависит. И это ощущение потери контроля может сильно угнетать и давить на психику. Также может быть трудно находиться постоянно, 24 часа ежедневно 7 дней недели, с родными и близкими, часто не имея возможности побыть одному и отдохнуть от присутствия других людей.

 Может возникать и совершенно противоположная ситуация: когда человек жил один, но постоянно общался с другими людьми на работе, учебе, гуляя и занимаясь другими делами. И вдруг он оказался в своей квартире в совершенном одиночестве без привычного живого общения.

 Жизнь – это, с одной стороны, движение, течение, постоянное изменение, а с другой стороны, контакт, отношения (жизнь переживается через контакт с тем, что ощущается как ценное). В отсутствие движения люди ощущают застой, отсутствие важных контактов приводит к чувству одиночества и депрессивным переживаниям. Людям хочется избавиться от них, и они начинают относиться к самоизоляции не так строго.

 Ну и, конечно, не стоит забывать об экономических причинах. Некоторые студенты вынуждены подрабатывать, получая зарплату за фактически проделанную работу. В связи с закрытием многих компаний на карантин они остались без денег и вынуждены искать возможности для подработки.

 В условиях угрозы от коронавирусной инфекции и длительного пребывания в режиме самоизоляции также могут усиливаться проявления тревоги, депрессии, утрачиваться навыки повседневного общения, возникать мании, навязчивые идеи и фобии. В этом случае лучше не ждать, а обратиться за помощью для облегчения эмоционального состояния.

**Отличается ли восприятие текущей эпидемиологической ситуации**

**у подростков и взрослых людей?**

 Отличается, но нужно учитывать индивидуальные особенности. Дело не столько в возрасте, сколько в осознанности, ответственности за себя, своих близких, понимании последствий, которые изменят качество жизни или заставят поменять свои планы на ближайшее будущее. Несмотря на юный возраст наших студентов, некоторые из них работают, тем самым помогая своей семье. К сожалению, кто-то уже потерял работу, у кого-то возникли проблемы с прохождением практики, неизвестность и неопределенность в вопросах сдачи выпускных государственных экзаменов, дальнейшего поступления в высшие учебные заведения, будущего трудоустройства.

 Нам ещё только предстоит оценить всю тяжесть и последствия пребывания на самоизоляции в условиях сложной эпидемиологической ситуации. При этом, кто-то уже сейчас активно подключается к волонтёрскому движению и не стоит в стороне от общей беды.

 Стоит также учитывать, что взрослые люди часто отвечают не только за себя, но и за детей, в том числе, подростков, своих пожилых родителей, а также других членов семьи. Поэтому, в их восприятии последствия коронавируса связываются острее с ожиданием негативных социально-экономических эффектов: увольнений, сокращений, уменьшения объема работы и зарплаты, потери источника финансирования в виде собственного малого или среднего бизнеса.

 Взрослые и работающие люди с большей вероятностью будут задумываться об этом и встречаться с данными темами-вопросами-последствиями чаще, чем подростки и студенты.

**Будет ли усугубляться эмоциональное напряжение у людей**

**при длительном карантине? Какие социальные факторы будут**

**в наибольшей степени влиять на чувства людей?**

 Трудно сказать точно, что будет происходить с эмоциональным напряжением. Это зависит от людей, их отношения к происходящему и их действий.

 Вероятно, будут те, кто через какое-то время сможет найти опору в себе и в том, что происходит, и в их жизни карантинно-эмоциональная волна достигнет своего пика и пойдет на спад.

 Есть люди, которым в принципе тяжело находиться в такой неопределенной ситуации, для которых происходящее очень сильный стресс. И, если они будут находиться в данной ситуации, не имея возможности или желания обратиться за помощью или поддержкой, то им может становиться все труднее и труднее в эмоционально-психологическом плане.

 Для кого-то отсутствие привычных коммуникаций с друзьями, коллегами и родственниками выбивает почву из-под ног, а для кого-то избыток коммуникаций с членами семьи или соседями по квартире, общежитию, станет непосильной ношей и приведёт к тяжёлым конфликтам.

**Как можно бороться с различными проявлениями тревоги**

**в домашних условиях?**

 Борьба с тревогой явно не поможет стать более спокойным и устойчивым. Первый и важный шаг – это признать тревогу и свое право тревожиться.

 Опасность и особенность тревоги в том, что, проживая ее, мы, фактически, переносимся или в прошлое, или в будущее, при этом теряя контакт с настоящим и способность совершать действия, адекватные происходящему.

 Поэтому, если мы хотим быть более устойчивыми и способными управлять собой, нам важно, во-первых, замечать и осознавать, что мы начали тревожиться, и, во-вторых, после того, как мы это заметили, разными способами пробовать возвращать себя в реальность и в настоящее.

 Понаблюдайте за собой, поймите, что для вас значит «тревожиться», когда и как вы начинаете это делать. Признайте за собой право тревожиться, можете даже поблагодарить себя за то, что вы, таким образом, хотите себя максимально защитить сейчас.

 После того, как вы заметили, что тревожитесь, что частично или полностью потеряли связь с реальностью, Вы можете остановиться и попробовать вернуть себя в настоящее, прекратить создавать в теле стрессовый отклик и накручивать себя еще больше.

 Вы можете внимательно посмотреть вокруг, на то место, где находитесь, мысленно или вслух называя предметы, описывая их свойства или цвета, можете поиграть с собой в игру, например, найти и назвать все красные предметы. Можете также взять какой-то из предметов в руки, почувствовать его структуру, вес, подвигать его по полу или покатать в руках.

 И после этого разграничить то, что вы видели в страхах-воображениях, когда тревожились, и то, что есть в реальности (например: «Я испугался, что заболею и меня увезут на скорой, но сейчас я не болею, я нахожусь дома, я соблюдаю меры безопасности, рядом со мной родители, и я выбираю поддержание себя в реальности, вместо того, чтобы паниковать еще больше»).

 После того, как вы вернулись в реальность, стали ощущать себя «в теле», вы можете при желании поискать и найти наиболее подходящий способ успокоить себя, снизив количество возбуждающих и тревожащих факторов, и добавив то, что вас радует, вдохновляет и умиротворяет.

 При всем негативе от последствий эпидемии, находясь на удаленной работе, дистанционной учебе или в режиме самоизоляции, нельзя забывать и о позитивных чувствах, которые необходимо пробуждать и культивировать в себе в эпоху пандемии коронавируса, таких как: гуманизм, эмпатия, сочувствие. Помощь и взаимная поддержка помогут снять и социальное, и внутреннее напряжение, апатию, тревогу, нервозность.

 Смотрите любимые позитивные фильмы, концерты, юмористические передачи, занимайтесь любым видом творчества, общайтесь с родителями и друзьями!

**Будьте здоровы! Мира и благоденствия! Всё будет ХОРОШО!**

**Всегда рады помочь вам!**