**Психология. Инструкция по применению.**

**Самоорганизация на самоизоляции.**

Самоизоляция обрушилась на нас как тот самый снег на ту самую голову. И поначалу выглядела как долгожданный (хоть и не предусмотренный) отдых. Казалось бы, все здорово – не надо вставать ни свет, ни заря, мчаться на учебу, сидеть на парах, потом еще дома с домашним заданием… А на карантине –красота! Спи, сколько влезет, потом быстренько сделать домашнее задание и все! Свобода!

И если с первым пунктом все получалось как нельзя хорошо (спать до обеда удается лучше некуда!), то вот с «быстренько сделать домашнее задание» дела обстоят посложнее. Нет звонков на урок, нет четких указаний от преподавателя, никто не делает замечаний за телефон на столе и – вуаля! Выполнение домашнего задания сначала никак не начнется, а потом никак не закончится… **о\_О** В итоге мы видим в зеркале помятое лицо с аккуратными синенькими кружочками под глазами, которое странно косится на экран компьютера в ожидании новых заданий.

Выйти из этой ситуации помогут следующие **«лайфхаки опытных удаленщиков»**:

1. **С вечера продумайте четкий план дел, который нужно будет выполнить.**

План не должен быть слишком сложным – лучше мыслить реально. В нашем случае все проще – у нас есть расписание! ☺ Для начала можно взять за основу его.

1. **Вставайте и начинайте работать в одно и то же время**.

Наш мозг любит порядок (хоть и не всегда говорит об этом;)). Соблюдение четкого распорядка начала-окончания работы поможет:

а) быстро настраиваться на продуктивную деятельность;

б) легко перейти на режим колледжа (не вечно же мы будем самоизолироваться!).

1. **Выполняйте работу в «недомашней» одежде.**

В случае студентов медицинских специальностей все проще – халат ;) Халат ассоциируется с работой, с учебой, с медициной. Да и по дому особо в халате не помотаешься. Закончили работу – сняли халат и пошли заниматься всем, чем угодно.

1. **Обязательно делайте небольшие перерывы между предметами.**

Возможности человеческого мозга конечно безграничны, но даже он физиологически не может работать на полную мощность долгое время (кстати, именно поэтому мы начинаем отвлекаться, рассматривать кота или тянуться к телефону). Значит, не будем над собой издеваться, короткие перерывы в 5-10 минут не только не повредят, но и помогут быстрее справиться с домашним заданием.

1. Если вдруг так получилось, что накопились задолженности по учебе (мало ли какие ситуации бывают), не нужно пугаться и паниковать. Здесь нам поможет простая арифметика: делим количество задолженностей на количество дней (допустим, на неделю) и спокойно выполняем задания по установленному графику.

Вполне возможно, что за период самоизоляции у вас выработались свои лайфхаки по самоорганизации? Было бы здорово, если бы вы поделились ими в комментариях к этому посту. Так сказать, на память потомкам ☺

Продуктивной нам с вами самоизоляции!

Ваши психологи УФК☺