

## Пам'ятка для учнів

# «Як важливо навчитися опановувати себе та керувати своїми емоціями під час дистанційного навчання»

**Емоції** (від фр. emotion – хвилювання, збудження) – це процес переживання ситуації, відношення до оточуючих об'єктів.



Велика кількість домашніх завдань, постійне навчання за комп'ютером - можуть призводити до емоційної напруги. Визначимо **ознаки емоційної напруги**: неможливість зосередитися на чомусь, відчуття безпорадності, втрата інтересу до роботи, апатія і нудьга, відчуття невпевненості, підозрілість, надмірна дратівливість, розчарування і самотність, втрата апетиту, погіршення пам'яті, часті помилки в роботі.

Коли організм людини втомлюється, йому необхідний відпочинок та емоційна розрядка. Які ж бувають **способи емоційної розрядки**?

- виконання дихальних вправ;
- фізичні навантаження;
- механічна робота;
- голосний спів, танці;
- позитивні думки;
- спілкування з друзями;
- прогулянки на природі;
- контакт з тваринами;
- медитація.



Пропоную Вам декілька варіантів для емоційної розрядки вдома:

### **Вправа «Візьми себе в руки»**

*Якщо ви відчуваєте, що вас щось непокоїть, хочеться щось кинути і ви дуже роздратовані. Є дуже простий спосіб довести собі свою силу: потрібно взятися своїми долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей – це поза сильної духом людини.*

### **Вправа «Гора з плечей»**

*Час: 3 сек. Виконувати стоячи, можна йдучи. Максимально різко підняти плечі вгору, широко їх розвести назад і різко опустити. Повторити 6-10 разів.*

### **Дихальна вправа для зняття емоційної напруги**

*Зробіть вдих, рахуючи від 1 до 4 затримайте дихання, рахуючи від 1 до 4, зробіть видих. Повторіть вправу 3-4 рази і настрій покращиться.*

### **П'ять порад для гармонійного навчання вдома**

1. Пишайтеся навіть невеликими своїми досягненнями.
2. Робіть перерви, не намагайтеся виконати всі завдання одразу.
3. Дійте послідовно: спочатку завершіть одну справу, а потім беріться за іншу.
4. Конспектуйте все, що чуєте і бачите – це допоможе краще засвоїти матеріал.
5. Складайте план на день і дотримуйтесь розпорядку дня.

**Гарного настрою та позитиву!**