

«Супергерой или жертва синдрома ТЮЛЕНЯ»

Вот и закончились длинные зимние каникулы с разными январскими праздниками.

Впереди постканикулярный синдром (синдром тюленя).

Эта болезнь косит студентов тысячами... Проблема в том, что большинство студентов за зимние каникулы отъедается, отсыпается, привыкает паяться в зомбоящик или втыкать в комп и главное – валяться на диванах, как тюлени на льдинах. Когда синдром тюленя становится хроническим, у студентов вопреки всем законам биологии отрастают многочисленные хвосты. Жертвы выпадают из привычного ритма жизни, испытывают лютые стрессы, пытаются спастись онлайн-играми... Большинство ухитряется выкарабкаться, но некоторые несчастные уступают недугу и в итоге оказываются отчисленными из колледжа...

Как бороться с этой опасной хворью?

Говорят, от синдрома спасает целебный подзатыльник, но поскольку это непроверенная народная медицина, наука отвергает столь радикальное лечение. Лучше избрать более щадящие способы:

1. составление письменного плана важных дел на день, неделю и месяц (когда дела четко расписаны, от них сложнее откосить);
2. постепенное включение в работу (не нужно сразу бросаться на все задания, лучше начать с самых простых и затем уже продолжить сложными);
3. активный отдых (если не давить диван и не сидеть днями в контактиках, а ходить в спортзал, на лыжные прогулки, на каток и т.п. – заряда бодрости и энергии хватит на все будущие дела);
4. сотворение кумира (найдите себе «живой мотиватор» в лице знаменитости, какого-то героя – а чего добился ты?», прочитайте, сколько ему пришлось пахать, чтобы прийти к успеху, вдохновитесь – и работайте);
5. награждение самого себя (за каждую выполненную задачу балуйте себя чем-нибудь вкусеньким или просто классным, только не нужно покупать себе шоколадку за каждый удачный чих – только за реальные сложные дела).

Если вы будете соблюдать эти рекомендации, то отюленивание и проблемы с учебой вам не грозят.

Удачного семестра!

Педагог-психолог отделения «Автосервис» С.Г.Мамонтова