

## **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ РАНЬШЕ ВЫ НЕ УЧИЛИСЬ ДИСТАНЦИОННО**

Самое главное, пожалуй, то, что любое дистанционное образование предполагает большую самостоятельность и, соответственно, некоторые подходы к организации процесса. Вот о них и поговорим ниже.

1. Если вы учитесь дома, в первую очередь, у вас должно быть удобное рабочее место и возможность для изучения текстовых, аудио и видеоматериалов. Возможно, для доступа к этим материалам потребуется установка дополнительных программ на компьютер, планшет или телефон. Будет здорово, если вы выделите специальное место с отдельным рабочим столом, где у вас будет все необходимое, чтобы вы не отвлекались в процессе.

2. Продумайте режим вашей работы, составьте расписание, оно может отличаться от традиционного очного расписания. Помните, что наибольшая концентрация внимания на новом материале сохраняется первые 15 минут. В это время изучите новый или сложный материал, далее переходите к отработке или повторению. Ставьте себе четкие временные задачи, и отключите в этот момент все уведомления в соцсетях и прочих мессенджерах.

3. Перерывы посвятите не только отдыху с «перекусами», но и небольшой двигательной гимнастике. Речь не идет о спортивной тренировке, но вашему организму необходимо переключение с умственной деятельности на физическую и обратно. Так можно в разы повысить собственную работоспособность и эффективность.

4. Не переключайтесь в режим многозадачности. Одно время – одно дело. И это работает!

5. Объясните всем домашним, что вы сейчас учитесь, только в такой нестандартной форме. Попросите не отвлекать вас. Если в вашем окружении есть маленькие дети, которым объяснить это довольно сложно, выделите

специальное время, которое вы посвятите только им, а в остальное – решайте учебные задачи.

6. Скажите нет «пижамной» одежде, она хороша для сна и отдыха, но совершенно не настраивает на учебный лад. Костюмный дресс-код дома тоже маловероятен, поэтому найдите приемлемый промежуточный вариант.

7. Общайтесь со своими коллегами – однокурсниками и общайтесь с преподавателями. В каком режиме это будет – вопрос совместного решения. Выделите и запланируйте специальное время для общения в учебных чатах или участия в видеоконференциях. А вот вопросы к ним готовьте заранее, чтобы такие встречи не свелись к пустым разговорам «о погоде».

8. Если вы замечаете за собой повышенную тревожность и прочие негативные переживания, определите, с чем конкретно в учебном процессе они связаны. Не игнорируйте их, переводите эти переживания в конструктивные действия через вопрос: Как я могу это исправить или улучшить?

9. Обратите особое внимание на режим сна и отдыха. Высыпайтесь, здоровый сон, как известно, укрепляет иммунитет. Будьте здоровы!

А еще подобный режим обучения всегда становится проверкой, для чего вы это делаете и зачем всему этому учиться. Ответьте себе на этот вопрос с максимальной честностью. Понимание, зачем это нужно конкретно вам, может сильно повлиять на результативность дистанционного обучения.

P.S. При организации удаленной работы, все эти рекомендации тоже работают.

С уважением, педагог-психолог Чекмарева Анастасия Николаевна.