



Ф У Б Е М
ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОРПУС

ПСИХОЛОГИЯ

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ

Требования к деятельности студентов на время дистанционного обучения остаются такими же, как при традиционном обучении. Необходимо ответственно относиться к посещаемости, активно работать на каждом занятии вне зависимости от того, видит ли преподаватель вас через камеру, и своевременно выполнять задания педагогов. Дополнительной задачей становится охрана собственного здоровья и поддержание себя в ресурсном состоянии.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ.

Дистанционное обучение предъявляет особые требования к способности студента самоорганизоваться. От того, насколько четко, своевременно и полно вы участвуете в дистанционном процессе обучения, зависит ваша успеваемость в актуальных условиях. Реалистичная цель на период дистанционного обучения – сохранить прежний уровень успеваемости и проявить ответственное отношение к учебе.

Вам необходимо:

- *Соблюдать режим обучения, соответствующий установленному расписанию.*

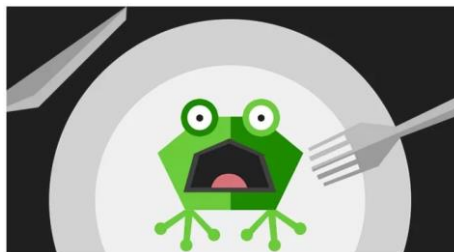
Дистанционные занятия, как и традиционные, должны посещаться без опозданий, целиком.

- *Использовать личное расписание дел.* Внесите в ежедневник расписание занятий, сведения о заменах, и обязательно – домашние задания по всем предметам. Старайтесь не накапливать невыполненных домашних заданий до выходных, иначе вы рискуете лишиться себя отдыха, «завалив» выходные дни большим объемом работы.

- *Немедленно обращаться к куратору учебной группы, если у вас возникают сложности с доступом в Интернет* или отсутствуют (вышли из строя) устройства, позволяющие работать дистанционно (ноутбук, компьютер). Учебное заведение окажет содействие в обеспечении студента необходимым устройством. На тот период, когда вы лишены доступа в Интернет, свяжитесь с куратором и/или преподавателями по телефону, попросите дать вам индивидуальные задания на усвоение и отработку материала с использованием традиционных учебников.

- *Поддерживать постоянную связь с куратором или старостой группы* для того, чтобы своевременно получать информацию о ссылках и паролях для доступа на дистанционные занятия.

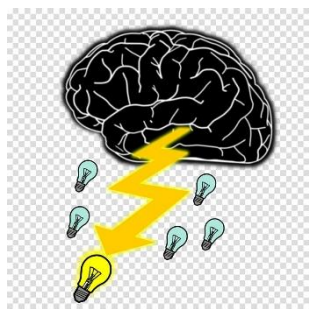
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ.



- **«Ешьте лягушку первым делом».** Если бы вам нужно было сделать за день несколько дел, в том числе, съесть лягушку – начните с этого как с самого неприятного. Если сделать вначале самое неприятное, что предстоит на день, дальше день будет казаться приятнее, а вас не будет мучать предвкушение нежеланного, сложного дела.



- **«Ешьте слона по кусочкам».** Если вам нужно съесть слона, это невозможно сделать за 1 раз, но можно – разделив его на кусочки. Делите грандиозные задачи и большие цели на маленькие последовательные шаги. Так вы справитесь даже с весьма объемными проектами типа диплома.



- **«Fresh or Fried (Свежий или Жареный)».** Когда вы просыпаетесь утром, ваш мозг «свежий», но с течением дня он «поджаривается». Вы должны определить время своего пика продуктивности и успеть сделать за этот период всё самое важное за день. В конце дня, когда вы уже устали, уделите 15 минут, чтобы создать список дел на завтра. Перенесите самые важные задачи на начало дня, в раздел Fresh. Туда же отправляются дела, которые вы не любите (те самые «лягушки»). Их нужно сделать, пока у вас еще есть силы. Менее срочные, не очень сложные и более приятные дела отправляются в раздел Fried — то есть во вторую половину дня, в зависимости от вашего расписания. Они будут меньше загружать вам мозг. На следующее утро следуйте вашему списку. Затем вечером составьте новый.



- **Заполните «пустые пятиминутки»:** в течение дня не раз возникают 5-10-минутные паузы, которые можно заполнить делами, чтобы в итоге освободить 1-2 часа. Например, за 5 минут можно: убрать на рабочем столе; сделать необходимый звонок, в т.ч. неприятный; покормить питомца, убрать его зону обитания (клетка, коврик); собрать мусор из всех помещений; сделать гимнастику для спины, осанки, глаз; выучить 1 иностранное слово.



- «Правило 10 минут». У вас есть какая-то задача, к которой вы не хотите приступить? Скажите себе: «Я позанимаюсь этим только 10 минут, а потом пойду отдохну». Скорее всего, за это время вы втянетесь в работу и уже не сможете остановиться.

2. Организация пространства.



Мы заметно различаемся по способности сосредоточить внимание в присутствии посторонних, отвлекающих воздействий. Однако даже для людей с высокой концентрацией внимания в условиях монотонности и сравнительной малоподвижности полезнее обеспечить себе рабочее место, защищенное от отвлекающих стимулов.

Обсудите в деловом, спокойном тоне с членами вашей семьи вашу потребность в рабочем месте, где вас будут минимально отвлекать. У всех разные бытовые условия, однако постарайтесь договориться, чтобы:

- у вас была *личная, неприкосновенная территория* для занятий (комната, в которой вы запираетесь на время занятий, или хотя бы индивидуальное рабочее место за столом);
- младшие члены семьи *не вторгались* к вам во время занятий, а их занятия (обучение, игры) не были вашей ответственностью во время вашего дистанционного обучения;
- члены семьи *не подходили* к вам во время дистанционных занятий с вопросами, замечаниями, предложениями еды, требованиями бежать в магазин/выносить мусор, и т.п.;
- если несколько членов семьи работают/учатся дистанционно, для *звукоизоляции* каждому необходимы наушники.



Постарайтесь сделать рабочее место функциональным. Тетради, учебники, канцелярские принадлежности, ежедневник должны быть под рукой. По возможности, уберите со стола все лишнее. Следите за тем, чтобы к началу пар ваши гаджеты были заряжены. Держите напитки на безопасном расстоянии от гаджета.



Если ваши родители хотят, пользуясь возможностью, познакомиться с преподавателями и задать вопросы о вашем обучении, попросите родных делать это только после согласования с педагогом времени беседы, а также о конфиденциальности этой беседы (обсуждение с педагогом ваших успехов и особенностей поведения может осуществляться только с согласия педагога, в назначенное им время с соблюдением назначенного педагогом временного регламента, и только конфиденциально, один-на-один).

3. Самоорганизация в обучении.

Для некоторых студентов дистанционное обучение стало возможностью раскрыть потенциал, для других – монотонной и утомительной деятельностью, скучной из-за снижения непосредственных контактов с педагогами и ровесниками и концентрации на учебной деятельности. Успешность обучения некоторых студентов падает из-за переутомления органов слуха и зрения, растущей статической нагрузки и наблюдающегося в общем снижения индивидуализации процесса обучения. Чтобы недели дистанционного обучения не прошли впустую, развиваем самоорганизованность.



- *Отсиживаться на дистанционном занятии так же бессмысленно, как и на традиционном.* Сосредоточьтесь на том, что говорит педагог, или на тех материалах, которые он показывает. Не откладывайте понимание «на потом». Побуждайте себя включиться и осознать материал. Конспектируйте то, что просит записать педагог, и/или делайте пометки для себя по ходу занятия. Если возник вопрос, не успеваете, не понимаете – немедленно обращайтесь к педагогу устно или в чате.
- *Проверяйте себя.* После каждого занятия сформулируйте пройденный материал в 3 предложениях. Не удалось – перечитайте конспект или обратитесь к педагогу.
- *Тратьте перерывы с пользой для обучения.* Если педагог дал некоторое время на самостоятельную отработку изученного во время дистанционного занятия материала, потратьте время именно на это, иначе накопится избыток заданий, которые все равно придется выполнять. Во время перемен уберите гаджеты, отдохните, перекусите, сделайте несколько упражнений для осанки, глаз.

4. Заботьтесь о себе



Длительное дистанционное обучение в условиях самоизоляции грозит физическому здоровью из-за недостатка движений, свежего воздуха и чрезмерной нагрузки на зрение, и эмоциональному здоровью - из-за монотонности и длительного переживания неопределенности и вынужденных ограничений. Чтобы выйти из ситуации с сохранным уровнем здоровья, придерживайтесь следующих правил.

- Помещение, в котором вы заняты дистанционным обучением, должно быть хорошо *проветренным*. Проветривайте комнату хотя бы 1 раз в полчаса, минимум по 10 минут.
- *Исключите посторонние шумы*. Даже если в обычной жизни музыка тонизирует вас, в условиях длительного дистанционного обучения шумовой фон (музыка, ТВ) отрицательно скажется на вашей умственной работоспособности.
- Старайтесь сидеть на стуле с высокой спинкой, чтобы у вашей спины была надежная опора. *Следите за осанкой*. Делайте простые упражнения для шеи и спины, чтобы снять перенапряжение. Старайтесь, чтобы обе ваши ступни стояли на полу (ноги не были поджаты, перекрещены) – это сохранит здоровье спины, ног и вен.
- По максимуму используйте *естественное освещение*. Не работайте в полутьме.
- В перерывах делайте *упражнения для глазных мышц*. Например: посмотреть 10 сек. вдаль и 10 сек. – прямо перед собой; чередуйте быстрые и медленные моргания; «напишите» взглядом цифры от 0 до 9.
- *Минимизируйте времяпрепровождение с гаджетами вне занятий*. Постарайтесь, пользуясь ситуацией, привить себе новые полезные привычки, заменив гаджеты на творчество, физкультуру или новое хобби, но не формируйте эти привычки «через силу». Если не можете придумать, чем заменить гаджет, просто полежите, дайте отдых спине и глазам.
- *Высыпайтесь*. Минимум необходимого ночного сна – 8 часов в сутки.
- *Прислушивайтесь к себе*. Сейчас хорошее время, чтобы понять, что именно вы любите, чего хотите от жизни, чего именно боитесь, что воспринимаете как самые главные препятствия и как самые значимые цели. Уделите время тому, чтобы понять и лучше узнать самого себя.
- *Не нагружайте себя избыточно*. Сейчас почти все студенты испытывают переутомление. В этом состоянии не стоит пытаться кардинально изменить свое тело, взаимоотношения или уровень успеваемости. Поддерживайте себя в ресурсном состоянии, чтобы у вас была энергия на необходимое.
- Каждый день *делайте то, что вам приятно*: танцуйте, рисуйте, переписывайтесь с любимым человеком, фотографируйте себя или быт, виды за окном. Старайтесь вообще, насколько это возможно, жить привычной жизнью.
- *Не сравнивайте себя с другими*. Это вообще вредно. В условиях дистанционного обучения некоторым начинает казаться, что «все остальные» справляются лучше. Остальные находятся в подобной ситуации и имеют подобные вашим результаты.



- *Не кормите тревогу.* Опирайтесь на информацию ВОЗ или авторитетных врачей, а не на рассуждения неспециалистов, которым страшно. Не читайте и не слушайте пугающих историй, паника заразнее вирусов. Будьте реалистичны, опирайтесь на научные знания, а не на страшилки.

5. Заботьтесь о близких



Семья станет ресурсом поддержки, если мы научимся не требовать от родных отношения к нашим личным задачам как единственно первостепенным, будем стараться вести себя зрело и по возможности конструктивно выходить из конфликтов.

- Все в семье, кто работает дистанционно, должны иметь равные возможности делать это в комфортных условиях, без помех.
- *Все, что вы можете сделать самостоятельно, делайте самостоятельно.* Старайтесь помогать с готовкой, уборкой, не оставляйте за собой грязь. Берегите нервы родственников и собственные, не провоцируйте стычек собственной бесхозяйственностью.
- Из-за того, что обычно дистанцированные друг от друга члены семьи (молодежь – на учебе, старшие – на работе) сейчас вынуждены круглосуточно находиться вместе, неизбежно растет риск взаимного недовольства, конфликтов. Если конфликт возник, старайтесь контролировать проявления агрессии, говорите ясно и твердо, выражайте свою позицию и чувства, не давайте оценок поведению других, не обвиняйте других в том, что с вами происходит что-то, что вам не нравится. Если понимаете, что сорвались, были не правы – попросите прощения без самоуничтожения. Будьте искренни, по возможности корректны, и предлагайте свои варианты выхода из конфликта. Отстаивайте свои границы, не позволяйте поставить себя в позицию «помойного ведра», в которое другие члены семьи сливают негатив. Если конфликты постоянны, проходят остро и изматывают вас, а вы совсем не знаете, что делать и не готовы обратиться к психологу, - дистанцируйтесь внутренне: читайте, делайте уборку, занимайтесь творчеством, не попадайтесь под руку агрессивным членам семьи.