

Поради учням під час дистанційного навчання

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, головне – самоорганізація. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

- Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме (передусім – мобільний телефон). Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.
- Фізіологічні потреби теж не мають відволікати. Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще – води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі. Уникайте їсти тільки солодке, залиште шоколадному батончику роль десерту – тоді й настрої підвищаться, і з травленням все буде гаразд. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо.
- Оберіть відповідний час. Кожен знає, сова він чи жайворонок, тож для дистанційного навчання онлайн можна самому вибрати оптимальну годину для заняття: або рано-вранці, або пізно ввечері. Краще сконцентруватися й ефективно позайматися годину, ніж кілька годин боротися з утомою і вдавати активну діяльність.
- Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви: після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.
- Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням. Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: «Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».

7 порад, як зосередитись на виконанні завдань:

1. Відгородити себе від усього, що може відволікати
2. Завчасно потурбуватися про фізіологічні потреби
3. Займатися у свій улюблений час – вранці або ввечері
4. Робити перерви по 15 хвилин між великими порціями матеріалу
5. Звільнити свій розум від зайвих питань
6. Перевести негатив у позитив
7. Дозволити собі рухатись

Як удосконалити свою увагу

1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Якщо ти уважний – засвоїш матеріал, є концентрація уваги потребує твоїх свідомих дій.
4. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
5. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
6. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
7. Використовуй здатність незвично привертати увагу. Уявляй звичайне як не звичай (наприклад, ти інопланетянин і сидиш на уроці землян).
8. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».
9. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміні положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
10. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».
11. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
12. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
13. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.
14. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.
15. Щоб привернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
16. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
17. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.
18. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
19. Враховуй, що ступень і обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.

Як готувати домашні завдання

1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.

3. Навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.
4. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.
5. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
6. Між уроками роби перерви.
7. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
8. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацюй кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів. (Ключові слова - найважливіші в кожному абзаці).
9. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, рівномірно розподіляючи навантаження.
10. Готуючись до усних уроків, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал.
11. Складай план усної відповіді.
12. Перевіряй себе.

Умій володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом - постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

Пам'ятай: кожна людина - така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

4. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.
5. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.
6. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.
7. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях СВОЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.
8. Будь толерантною особистістю.

Толерантність (від лат. Tolerans - терплячий) - терпимість до чужих думок і вірувань.

Агресія (від лат. Aggressio - нападаю) - незаконне застосування сили однією людиною.

Навіщо дітям потрібні шкільні психологи?

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?

Перед початком уроку:

- Готуйтеся!
- Ретельно вивчайте матеріал.
- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
- Сприймайте це як можливість показати обсяг своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і приходьте на урок незадовго до початку.
- Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
- Не приходьте на урок з порожнім шлунком.
- Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:

- Уважно прочитайте завдання.
- Розподіліть час на виконання завдання.
- Сядьте зручно.
- Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного.
- Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.

Поради психолога учням

Ти вважаєш, що недостатньо впевнена в собі людина?

Ось деякі орієнтири впевненості:

1. Я маю право оцінювати свою поведінку, думки та емоції і приймати відповідальність за їхнє ініціювання і наслідки для себе.

2. Я маю право вирішувати, чи відповідальний я за вирішення проблем інших людей.
3. Я маю право змінювати свою думку.
4. Я маю право робити помилки і бути відповідальним за них.
5. Я маю право бути нелогічним у прийнятті рішень.
6. Я маю право говорити, що я чогось не знаю.
7. Я маю право говорити, що я чогось не розумію.
8. Я маю право говорити, що я не маю до цього ніякої справи.
9. Я маю право встановити особисті пріоритети.
10. Я маю право говорити «ні» без почуття провини.

У тебе проблеми у спілкуванні?

Дотримуйся наступних принципів!

Досить часто хлопці й дівчата потрапляють у ситуації, коли їм важко зробити перший крок до знайомства, особливо, із людиною протилежної статі, перший крок до примирення. За цим стоять глибокі переживання: страх, роздратування, несподівана агресивність. Усе це може ускладнювати життя. Але при бажанні завжди можна знайти вихід.

Пам'ятай!

1. Найважливішим є саме перший крок. Тому, якщо ти хочеш познайомитися чи помиритися, йди першим назустріч людині, не чекай і не думай, що це повинна зробити вона.
2. Посміхайся! Твоя посмішка свідчить про добрі наміри.
3. Частіше називай ім'я співрозмовника. Для кожного звук власного імені найсолодший і найважливіший звук людської мови.
4. Проявляй щире зацікавлення.
5. Інтонацією, виразом обличчя, позою покажи зацікавленість.
6. Намагайся знайти цікаву тему для розмови. Розмова «ні про що», про футбол, погоду, фільм теж може дати хороший результат. Важливо те, що контакт уже відбувся.
7. Налаштовуйся на людину, уважно слухай її. Слухати набагато важче, ніж говорити самому. Уважно спостерігай за іншими, намагайся якомога глибше зрозуміти повідомлення (те, про що говорить інший), запам'ятовуй почуте, перед тим як дати відповідь.
8. Слова не обов'язково найважливіші елементи повідомлень. Ми спілкуємося навіть тоді, коли мовчимо.
9. Будь відкритим, випромінюй тепло, і воно повернеться до тебе.

Якщо виникають конфліктні ситуації при спілкуванні

...виражати згоду тобі допоможуть такі фрази:

- Це не викликає заперечень (сумніву)...
- Я готовий з цим погодитися...
- Мені близькі ці думки...
- Я поділяю (підтримую) точку зору (думку)...
- Я теж хотів це (про це) сказати...
- Моя точка зору (моя думка, моя позиція) повністю збігається...
- Ніхто і не заперечує...

Ти не образиш іншого, якщо вираження своєї незгоди почнеш зі слів:

- Мені так не здається...
- Я думаю по-іншому (навпаки)...
- Я дотримуюсь іншої думки...
- У мене інша (протилежна) точка зору...
- Я дозволю собі не погодитися з тобою...
- На жаль, не можу погодитися з тобою...
- Мені хотілося б висловити свою незгоду...

"Безпечний Інтернет"

1. Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер домашнього телефону, робочу адресу батьків, їхній номер телефону, назву й адресу школи, свої паролі.
2. Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків.
3. Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті. Якщо все ж таки це необхідно, то спочатку потрібно спитати дозволу батьків, а зустріч повинна відбутися в громадському місці й у присутності батьків.
4. Не відповідати на невиховані і грубі листи. Якщо одержите такі листи не з вашої вини, то сповістіть про це батьків, нехай вони зв'яжуться з компанією, що надає послуги Інтернет.
5. Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті і сайти, до яких ви збираєтесь заходити.
6. Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила.

7. Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.
8. Не шкодити і не заважати іншим користувачам.

800 500 335 (безкоштовно для дзвінків із стаціонарних телефонів на території України) та 386 (безкоштовно для дзвінків з телефонів мобільних операторів "Київстар" та "МТС").

Телефон Довіри МВС України: **+38044 254 76 04**

Рекомендації підліткам

1. Намагайся ставитись до інших людей так, як бажаєш, щоб ставились до тебе.
2. Дотримуйся норм законів і моралі в сім'ї та суспільстві.
3. Формуй в собі позитивні потреби і погляди. Пам'ятай, що егоїзм і слабовілля прирікають тебе на асоціальні вчинки.
4. Не уникай ритмічної і напруженої трудової діяльності. Знаходь собі діло (роботу), яке дає змогу проявити себе та самоствердитися.
5. Намагайся уникати компаній, спроможних змінити тебе, твій світогляд, які можуть утягнути тебе в злочинний світ.
6. Учись знаходити в собі найкращі якості, завжди спирайся на свою гідність: почуття особистої гідності – основа поваги до іншої людини.
7. Сформулюй для себе найближчі і подальші життєві цілі – це могутній фактор твого розвитку.
8. Не прагни до самотності, не занурюйся в себе під час усвідомлення своїх неправомірних вчинків (дій). Обери собі друга з кола близьких тобі людей, який завжди буде готовий надати тобі допомогу.
9. Люби себе будь-якого. Формуй в собі позитивну самооцінку, вчись володіти собою, стримуватися. Не давай волю своїм природним реакціям, вчись виражати емоції достойним чином.

Рекомендації підліткам щодо уникнення конфліктів

1. Не розмовляйте одразу з людиною, яка знаходиться в збудженому стані.
2. Перед тим, як сказати про якусь неприємність, подивіться на це очами опонента.
3. Не приховуйте свого доброго ставлення до людини, висловлюйте схвалення його вчинкам.
4. Змушуйте себе мовчати, коли вас залучають до дрібних сварок.
5. Навчайтеся поводити себе гідно, говорити спокійно, ввічливо, доброзичливо з оточуючими, поважайте гідність інших.
6. Якщо ви розумієте, що помиляєтеся в своїх думках, вчинках, визнайте це одразу.

Рекомендації підліткам щодо подолання агресивності:

- виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді);
- займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);
- займатися фізичною працею;
- виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету);
- використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруги;
- викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;
- обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною;
- висловити уявному об'єкту своє невдоволення;
- написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;
- змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;
- використовувати комунікативну техніку «Я»-повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;
- використовувати асоціативне «Я»-повідомлення: злий, як тигр;
- релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження;
- медитація — занурення розумом у предмет, ідею, що досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.

Рекомендації розробив практичний психолог Бідолах Оксана Миколаївна