

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ.



В настоящее время в образовательных системах многих стран мира наблюдается тенденция к смене парадигмы образования, что вызвано глобальными изменениями в сфере мировой политики и экономики в условиях перехода к информационному обществу. На передний план при этом выходит создание условий для творческой активной познавательной деятельности учащихся.

Одним из новых образовательных стандартов становится **дистанционное образование**, которое соединило в себе почти все преимущества очного и заочного и освободило участников обучения от большинства недостатков этих обеих форм.

Дистанционное образование является перспективным способом получения образования изолированными сельскими обучающимися, обучающимися со специфическими требованиями, лицами с ограниченными физическими возможностями и иными лицами, неспособными достичь поставленной цели другим способом. Взаимодействие обучающихся с преподавателем в процессе обеспечивается разными способами, такими как

- 1) обмен печатными материалами с помощью почты и факса;
- 2) рассылка видеозаписей с помощью почты;
- 3) аудиоконференция;
- 4) видеоконференция;
- 5) сервисы Интернет (World-Wide Web, электронная почта, телеконференции, списки рассылки, чаты, форумы, WhatsApp и т.п.).

Что дистанционное обучение было в радость и ... существуют несколько советов....

### Совет №1

**Эффективность обучения зависит от обстановки и окружения.** Поэтому старайтесь



создать вокруг себя наиболее благоприятную обстановку. Рабочее место должно быть максимально комфортным для вас – удобное кресло, необходимые принадлежности под рукой, хорошее освещение.

### Совет №2

**Спокойная атмосфера.** Если вам повезло и в тот момент, когда вы начинаете свои занятия, рядом никого нет, и никто не мешает, не отвлекает, значит, все отлично, проблем не будет. Но если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы ты ни старался, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Поэтому сообщите своим близким и родным о том, что вы перешли на дистанционное обучение, для того, чтобы в момент обучения вам не мешали. Также все оповещения о новых сообщениях в социальных сетях и прочих сервисах общения не должны вообще хоть как-то мешать заниматься. Забудьте о своих виртуальных переписках, у вас будет еще для них время. Помогите себе максимально сосредоточиться на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие

службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые чаще всего отвлекаетесь.

### Совет №3

**Продуктивное усвоение = полноценный отдых!** Не стоит загонять себя в угол. Без полноценного ночного сна невозможно работать и учиться в полную силу. **Выберите**



**своё оптимальное время для науки.** Сбалансировать домашние заботы и учебные занятия – непростая задача. Все зависит от индивидуальных особенностей вашего организма. Для «жаворонков» – это могут быть утренние часы до работы, для «сов» — более продуктивно вечернее время. Пробуйте и экспериментируйте, но определите для себя самые оптимальные часы, благо, что временных ограничений доступа к своему учебному профилю студенты ДО не имеют.

### Совет №4

**2 часа эффективной работы ежедневно!** Во всем должна быть система. Продуктивным усвоение материала будет тогда, когда занятия будут проходить регулярно. Помните любое промедление, необоснованные отговорки: «Сделаю это завтра» — приведут к переутомлению и нежеланию продолжить дистанционное обучение. **Общайтесь!** С однокурсниками, преподавателями... Так вы сможете разрешить трудные ситуации, узнать последние новости, соотнести свои достижения с результатами сокурсников.

### Совет №5

**Призы за упорную работу!** Вознаграждением могла быть прогулка с родными или встреча с друзьями, которую постоянно приходилось откладывать. Зная, что меня ждет что-то значимое, приходилось мобилизовать силы и не отвлекаться на сторонние вещи».

### Совет №6

**Записная книжка.** Когда мы учились в школе, у большинства из нас был дневник, в который кроме домашнего задания мы записывали все важные моменты, чтобы их не забыть. Дневник был полезен тем, что, в основном, все мы каждый день в него заглядывали и точно не забывали, что нужно сделать. В данном случае записная книжка или тот же самый ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывать туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения. Такой ответственный подход даст свои плоды, спустя какое-то время вы будете поражены тем, насколько меньше стали всего забывать, и удивляться тому, как много успеваешь делать.

### Совет №7

**Отдых.** Многие считают, что раз учеба происходит не так интенсивно, как при очной форме в техникуме или просто при личном присутствии в классе, значит, и отдыхать полноценно не стоит, мол, только время зря терять. А вот и нет! Позволяйте себе дни, полностью свободные от занятий, тогда вы сможете в учебные дни более продуктивно посвящать себя занятиям. Для того чтобы хорошо поработать, нужно хорошо отдохнуть. А иначе это превратится во что-то непонятное и быстро надоест.

### Совет №8

**Вопросы.** Ни в коем случае не игнорируйте возникающие вопросы. Фраза «Потом спрошу» должна возникать только в том случае, если вы в этот момент записываете в свою записную книжку вопросы, возникшие в ходе обучения. Ни в коем случае не следует молча закрывать глаза на то, что вам непонятны какие-то термины, вы не совсем уловили суть какого-то алгоритма или упустили момент, когда рассказывали

что-то важное. Записывайте все свои вопросы на отдельный листочек и после занятия обязательно разберитесь со всем, что было непонятно. Это в первую очередь нужно именно вам. При дистанционном образовании никто не будет лишний раз спрашивать, все ли вам понятно.