

Рекомендации психолога для учащихся во время дистанционного обучения

Ситуация, в которой оказались и ученики, и педагоги еще недавно казалась нереальной - учиться и учить, не выходя из дома. Совсем недавно вас, возможно, ругали за то, что проводите много времени за компьютером / смартфоном. Теперь это стало необходимым условием обучения. Такая ситуация для всех новая и может вызывать беспокойство. Как с этим справиться и так организовать учебный процесс, чтобы оставалось время на любимые занятия и общение?

Помните, что максимальная концентрация внимания возможна в течение 15 минут. Учитывайте это при заучивании и повторении материала. Обязательно переключайтесь с одной деятельности на другую. Например, 15 минут заучивайте текст, затем выполните письменное задание, затем посмотрите видео по теме. Не забывайте про повторение материала. Хорошо запоминается осмысленный материал. Лучше всего повторить его сразу после заучивания, затем через 20-30 минут, а потом на следующий день.

Составляйте план работы на день. Вам будет понятно, что нужно сделать, и сколько времени это займет. Обязательно выделяйте время на отдых и любимые занятия.

Не забывайте о физической активности. В перерывах между занятиями делайте разминку, пройдите по квартире. Помните о правильном питании, режиме сна и отдыха. Физическое состояние очень влияет на концентрацию внимания и настроение. Когда вы хотите спать или голодны, трудно сосредоточиться на учебе.

Общайтесь через интернет с одноклассниками и друзьями. Так вы сможете обсудить учебный материал, возникающие проблемы, поддержать друг друга.

Обучение дома предполагает, что вам нужно стать более самостоятельными: планировать свое время, организовать рабочее место. Попробуйте посмотреть на ситуацию по-другому - это интересный вызов, чтобы проверить себя, - сможете ли вы учиться дома лучше и успешнее, чем в школе и в Доме творчества. Если вам понадобится помощь родителей или учителей, всегда можно к ним обратиться.

Уделяйте внимание подготовке к урокам, выполнению заданий, повторению учебного материала. Вы можете пользоваться видео уроками, ресурсами, где информация представлена в игровой форме, чтобы лучше понять и усвоить материал.

Если вы испытываете тревожность и прочие негативные переживания, постарайтесь понять, с чем конкретно они связаны. Обязательно обратитесь на них внимание, подумайте, что можно сделать, чтобы изменить и улучшить ситуацию. Посоветуйтесь с педагогами, родителями. Можно посоветоваться с профессиональными психологами, позвонив по телефонам доверия. Телефон доверия для детей и родителей: 8(800)200-01-22
Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых института «Гармония»: 708-40-41

Педагог-психолог Елена Петрова