

КАК ЭФФЕКТИВНО УЧИТЬСЯ ОНЛАЙН

Как организовать образовательное пространство дома?

Очень важно уделить особое внимание организации образовательного пространства:

- необходимо выделить пространство для обучения, организовать мини-кабинет, по возможности, с удобным стулом и столом;
- всё необходимое должно быть под рукой (чтобы всегда была возможность записать, посмотреть, распечатать и т.д.);
- по желанию можно оформить это пространство мотивирующими фразами, повесить коллаж или сделать акцент на том, что мотивирует и вдохновляет.
- выстроить день обучения в соответствии с своими индивидуальными особенностями;
- спланировать свой день.

Как сосредоточиться на учебном процессе и не отвлекаться на домашние дела?

Процесс сосредоточения достаточно многогранный. Он зависит от окружающей обстановки, от пространства, в котором проходит обучение, от ежедневной загруженности и, конечно, от внутреннего настроения.

Первое время при обучении онлайн будет проходить адаптационный процесс – это явление абсолютно нормальное, присущее каждому организму для возможности привыкания к новым изменяющимся условиям. Необходимо понимать и помнить, что каждый человек уникален и индивидуален, поэтому основной акцент необходимо направить на изучение себя:

- в какое время легче проходит обучение, а когда лучше заняться домашними делами;
- в каких условиях обучение проходит более продуктивно (домашние дела можно делать в другое время);
- планировать свою деятельность исходя из естественного биоритма.

Где взять мотивацию для обучения, как поставить нужные цели для обучения и следовать им?

Обучение онлайн имеет массу положительных сторон, но вместе с этим могут возникнуть определенные трудности. В числе этих трудностей – мотивация для обучения. В домашней обстановке достаточно комфортно и имеется много соблазнов для ухода от поставленных целей.

Как можно себе помочь?

- обязательно в начале каждого дня – планирование, это займет совсем мало времени.
- кинотерапия, литература, истории из жизни великих людей по выбранной специальности.
- периоды спада мотивации естественны для человека и имеют тенденцию «рост -спад». Бывает, что неинтересная дисциплина снижают мотивацию. Здесь надо «съесть лягушку» - техника, суть которого заключается в следующем: лягушка – это то, что больше всего не хочется выполнять. «Съесть лягушку» - значит сделать самое нелюбимое и неинтересное дело в первую очередь. Здесь и мотивация моментально возрастет, и ощущение того, что это сделано поднимет настроение.
- участие в различных конкурсах.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

- онлайн – обучение позволяет учиться и работать параллельно по выбранной специальности. Мотивация сильно вырастает, когда теорию сразу можно применить на практике.

Какие инструменты помогут в онлайн-обучении?

В настоящее время существует множество техник и упражнений, которые помогают в процессе онлайн-обучения.

1. «Правило трех» (Крис Бейли) – достаточно популярная практика, очень простая и довольно продуктивная. Суть заключается в том, чтобы в начале дня поставить себе 3 главные задачи в обучении, можно немного модернизировать эту технику и включить 3 задачи в личной сфере (получается 3/3). У Вас получится мало задач, но производительность будет довольно высокой. А уровень мотивации прямо пропорционален уровню производительности. Это правило можно применять не только на день, но и на неделю, месяц и год. Желательно всё оформлять на листе бумаги, а не держать в голове. Ум очень любит четкое распределение задач, когда он это видит, он приходит в спокойное и продуктивное состояние, просчитывает время и энергозатраты. Самое страшное для ума – это неопределенность, а когда перед ним всё четко расписано, то он смело идет по намеченному плану, не используя страх и защитные механизмы.

2. Существует правило «80/20»: 80% результатов получается с помощью 20% усилий (принцип Парето). Тратьте большую часть времени на эти 20% усилий. Этот же принцип применяйте при обработке информации (социальные сети, электронные письма, информация в мессенджерах) - 80% входящей информации из перечисленных источников можно сразу удалять. 4% являются срочными и требуют моментального ответа. А остальные 16% - подождут, когда появится свободное время для их обработки.

3. Техника «Помodoro» (Помидор) – помогает распределить время на «помидорки» с обязательным чередованием отдыха. 1 помидорка - это 25 минут интенсивной учебы и 5 минут отдыха. После 4 помидорок – длинный перерыв (около получаса).

Выстраивая свой распорядок дня очень важно быть экологичным для себя самого и эффективно использовать свои ресурсы. Чтобы этого достичь, нужно быть очень внимательным и наблюдательным по отношению к себе, заботиться о своем физическом и психологическом здоровье и стараться жить в настоящем моменте сегодняшнего дня.

Если у Вас есть вопросы по психологическому здоровью (или есть другие вопросы к психологу), жду Ваших писем на электронную почту: psychologist@i-college.ru или по форме обратной связи на официальном сайте колледжа: http://www.i-college.ru/psychological_support.

С уважением, педагог-психолог Д.В. Завьялова

Октябрь 2021г.