

## Как продуктивно учиться в дистанционном режиме?

*Советы подготовила С.А. Залыгаева,  
кандидат психологических наук, доцент*

Во время самоизоляции при дистанционном обучении может поджидать ряд проблем, которые на первый взгляд таковыми не кажутся.

### **ПРОБЛЕМА 1: «Не соблюдается учебный график»**

Мы работаем, учимся, едим и отдыхаем в одном месте – дома! Всегда есть соблазн, что во время учебы можно попить кофейку, поговорить с друзьями, посмотреть фильм или заняться домашними делами. КАЖЕТСЯ, что учеба никуда не денется и все можно успеть – режим то свободный, да и на дорогу время не тратить. Контроль то со стороны минимальный! Но через некоторое время можно заметить, что обучение, выполнение заданий занимает гораздо больше времени вместо условных 8 часов (это при условии, что студент учится и все задания выполняет!!!) учеба занимает больше времени или делается в последний момент (и как преподаватель, могу сказать, что не всегда качественно!)

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Вставайте в привычное для Вас время. Включайте компьютер, MOODLL и т.д. по расписанию учебных занятий. Когда есть режим, график, мы более собраны, сконцентрированы.

2. Планируйте, желательно с вечера, свое «рабочее» время. Равномерно распределяйте учебные задания в течение дня, недели, не откладывая на последний момент.

3. Организуйте перепевы в своем учебном графике – 10-15 минут через 1 -1,5 часа (как на парах). В перерывах можно не только перекусить и попить чай, но и подвигаться.

### **ПРОБЛЕМА 2: «Много отвлекающих моментов»**

Родные и близкие люди, работающий телевизор, телефон все это претендует на наше внимание, когда мы дома и учимся/работаем в «свободном режиме». В результате концентрация внимания падает и учеба не продуктивна: много ошибок, работа продвигается медленно, интересные идеи и решения выветриваются из головы.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Организуйте свое рабочее пространство: пусть на столе остаются только нужные для учебы предметы, закройте «лишние» окна в интернет-браузере. Можно взять подушки, плед – сделайте так, чтобы вам было физически комфортно.

2. Выключите работающий телевизор, музыку в наушниках и т.д. **ВЫЙДИТЕ ИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ** и выключите уведомления!!!

3. Вовремя (в перерывах) проветривайте помещение. Пейте больше теплой воды – это не только «смывает» вирусы и бактерии, но и способствует концентрации внимания.

4. Если родные и близкие шумят – наденьте наушники или беруши. И конечно наберитесь терпения!

### **ПРОБЛЕМА 3: «Нехватка общения с друзьями»**

Самоизоляция - это изоляция, т.е. снижения контактов с другими людьми до проживающих на одной жил.площади. А студенческий возраст – это возраст, когда общение жизненно необходимо, да еще и ВЕСНА!!

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

1. Можно договориться об онлайн встречах с друзьями и сокурсниками, обмениваться новостями, комплиментами и советами!

2. Решайте трудные вопросы, учебные задания, используя онлайн-конференции, Zoom. Режим видео конференций в WhatsApp подойдет для общения в группах до 4 человек.

3. Созванивайтесь, в том числе и по видео, с друзьями и сокурсниками, предварительно обговорив время. Не забывайте спрашивать друзей, как у них дела, настроение и самочувствие. И улыбайтесь, даже если вы разговариваете не по видео!

И конечно будьте здоровы!