

Советы и рекомендации психолога как организовать себя и свою учёбу на период дистанционного обучения

1. Придерживайтесь привычного жизненного ритма, находясь дома или в общежитии:

- соблюдайте режим дня (вставайте и ложитесь в привычное время);
- проделывайте утренний ритуал;
- завтракайте;
- переодевайтесь из любимой пижамы в повседневную одежду.

Одним словом, не изменяйте свои будничные привычки и перенесите повседневную жизнь домой. Это поможет собраться, самоорганизоваться, эффективно провести время!

2. Организуйте правильно рабочее место:

- свет должен падать на клавиатуру сверху;
- рабочий стол, желательно разместить рядом с окном;
- проветривайте помещение, где вы работаете;
- организуйте достаточное пространство для письменной работы и работы на компьютере (расположите «под рукой» необходимые для обучения предметы);
- позаботьтесь о комфорте и отсутствии посторонних звуков, а также о своем положении за компьютером (спина прямая, ноги на полу)

3. Настройтесь на «рабочий лад»:

- Отключите мессенджеры. Исключите все отвлекающие факторы. Занимайтесь в тишине, повысьте свою эффективность за счет полной концентрации на обучении.
- Чередуйте учебу с перерывами. Следуйте этому правилу при организации домашнего обучения. Оно позволит сэкономить время и продуктивно поработать над учебными заданиями.
- Мотивируйте себя. Мотивы могут варьироваться от желания получить хорошие оценки до стремления сохранить стипендию или избежать неприятностей из-за плохой успеваемости
- Разбивайте сложные задания на небольшие задачи.
- Заручитесь помощью одногруппников. По возможности занимайтесь вместе с сокурсниками с помощью различных мессенджеров. Работая самостоятельно, можно часами сидеть за столом без какого-либо ощутимого результата. Каждый раз объясняя что-либо своему товарищу, вы эффективнее обучаетесь сами. Не пренебрегайте обращением за

помощью, если это вам необходимо (обращайтесь к преподавателям и сокурсникам).

- 4. Проведите свободное время с пользой.** Многие мировые музеи, театры открыли свои виртуальные двери посетителям. Насладитесь созерцанием «прекрасного». Побывайте в картинных галереях, посетите музеи, театральные премьеры и другие культурные места. **(Например, на сайте нашего колледжа есть вкладка «Виртуальные экскурсии по музеям мира»)**

Обязательно планируйте свои дела на день и не забывайте, что результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!