Поради психолога студентам під час дистанційного навчання

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, **головне – самоорганізація**. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

1. **Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме (мобільний телефон перевести в недоступний для дзвінків та отримання смс режим).** Також слід створити навколо себе зону тиші й спокою. Будь-яка незапланована перерва на спілкування зіб'є вас з думки й порушить той порядок запам'ятовування, який ви так довго вибудовували.
2. **Фізіологічні потреби теж не мають відволікати**. Під час заняття вам, звичайно, захочеться пити – адже інтенсивна розумова діяльність викликає спрагу. Заздалегідь потурбуйтеся про запас води. Уникайте енергетичних напоїв, якщо ваша мета – саме заняття. Перекус теж має бути приготований заздалегідь: проста і поживна їжа, наприклад, фрукти чи овочі. Уникайте їсти тільки солодке, залиште шоколадному батончику роль десерту – тоді й настрій підвищиться, і з травленням все буде гаразд. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті – усе це теж дуже важливо.
3. **Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви**: після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.
4. **Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням.** Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що…» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: **«Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації»**.
5. **Буває, що усі умови дотримані, а ось посидючості бракує.** Хочеться бігати й стрибати, але час іде, іспит усе ближче. Що ж робити? По-перше, усвідомити, що **ви належите до кінестетичного типуі** потреба в русі – така ж важлива для вас, як їжа і сон, тільки треба правильно використати її в навчанні. Спробуйте такі прийоми:

- Коли читаєте матеріал – підкреслюйте, конспектуйте, робіть таблиці. Поєднання руху з розумовою діяльністю допоможе запам'ятати матеріал, краще його систематизувати.
- Слухаєте лекцію і від нерухомості починаєте дрімати? Віджимайте еспандер або розтягуйте гумову стрічку. Можна також робити вправи на фітболі.
- Доки вчите, сидіть нерухомо й зосереджено, а коли повторюєте чи відповідаєте – можна пострибати або покидати м'ячем у стінку. Ви здивуєтеся, але запам'ятати вийде набагато більше.

Поради, як зосередитись на виконанні завдань:	
1.	Відгородити себе від усього, що може відволікати
2.	Завчасно потурбуватися про фізіологічні потреби
3.	Робити перерви по 15 хвилин між великими порціями матеріалу
4.	Звільнити свій розум від зайвих питань
5.	Перевести негатив у позитив
6.	Дозволити собі рухатись

Дистанційне навчання : поради для викладачів.

В умовах дистанційного навчання дуже важливо планувати свій час та правильно виставляти пріоритети аби залишатись в гарному настрої та в ресурсному стані. Ось декілька порад та рекомендацій. Вони загальні, але кожен і кожна може створити свій режим і краще самоорганізовуватись та почувати себе комфортно!

1. Узгоджуйте з кожною групою студентів, час відеозанять або надсилання завдань (відповідно до розкладу), та коли вони можуть розраховувати на зворотній зв'язок, нагадування до якого часу ви приймаєте роботи. Намагайтеся в коментарях більше підтримувати, аніж критикувати. Не перевантажуйте студентів матеріалом: під час роботи в дистанційному режимі домашні завдання мають бути зменшені до 30–70 % офлайн-завдань. Безперервна робота з екраном ПК повинна бути не більше: 25—30 хв.
2. Турбуйтеся про своє фізичне та психічне здоров’я. Не перевантажуйтесь, дозволяйте собі відпочинок. Пам’ятаймо, потрібно приділити час улюбленим книгам, заняттям, спілкуванню. Адже це і є вашим ресурсом.
3. Навчайтеся раціонально розподіляти час для роботи та відпочинку. Бажано планувати особисті справи та створити власний розпорядок дня. Правильний тайм-менеджмент – це запорука успіху!

В умовах дистанційного навчання від Вас багато очікують: студенти легких завдань і простих для виконання вправ, батьки зрозумілих відеолекцій, пояснень нових тем, а ще треба опанувати нові засоби дистанційного навчання. Кожен з Вас вболіває за знання студентів та результати навчання, але кожен з учасників освітнього процесу для результативності має залишатися в ресурсному стані, мати гарний настрій та бажання навчати та вчитися.

Головна ціль дистанційного навчання – це все ж таки збереження здоров’я.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ ПІД ЧАС КАРАНТИННОГО ПЕРІОДУ

Дорогі батьки! Для багатьох із вас, крім COVID-19, постала нова «загроза». Це спілкування із власними дітьми, організація їхнього навчання та дозвілля в 4 стінах та вміння грамотно розкласти свої емоції по поличках.

Отже,ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ ВАМ, БАТЬКИ:

- різко починати виховувати або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім'ї;
- важливо слідкувати за своїми висловлюваннями: часте вживання частки не (не заважай, не плутайся, не можна, не зараз…) не додасть вам авторитету;
- у жодному разі не варто знецінювати емоції дітей. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію».
- не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи сімейний мультфільм.

Задача батьків в карантинний період це допомогти своїм дітям організувати навчання:

Необхідно, щоб для навчання у дитини було окреме місце для навчання. Слідкуйте за тим, щоб, окрім проходження занять, ваш студент гуляв, добре харчувався, сидів у зручній позі, не псував зір. Робота над навчальним матеріалом повинна проходити в комфортних, сприятливих до навчання умовах.

Тригери стресу для дитини та для дорослого однакові: перезбудження, недостатній сон, зміна режиму дня, голод, відчуття, що тебе не чують, тому важливими складовими є розпорядок дня, розподіл обов'язків на всіх, обов'язкова фізична активність, взаємопідтримка, спонтанність, творчість, насолода простими речами вдома, особистий простір, час наодинці, навчальне місце для дитини.