

## Советы психологов для дистанционного обучения

Психологи рекомендуют учащимся, перешедшим на дистанционное обучение из-за ситуации с коронавирусом, не расслабляться, не откладывать задания на потом и помнить про планирование, а преподавателям – максимально вовлекать студентов в групповую работу.

"Первое, что можно сделать, это делать задания не в последнюю секунду, как обычно люди привыкли, а непосредственно сразу, как вы их получаете. Если вы сегодня видите, что у вас 10 заданий, и вы можете из них восемь выполнить, не важно, что из них только три на завтра, вы берете и выполняете эти восемь, а два, допустим, переносите на следующий день", — рассказала РИА Новости психолог, бизнес-тренер Инна Иголкина.

Она отметила, что большинство людей думает, что у них впереди еще есть время и сильно расслабляются, откладывают все на потом, не понимая, что у них появятся еще дела, возникнут какие-то обстоятельства, которые могут помешать, например, личные дела, а можно вообще заболеть.

"Составить план очень простой: написать дни недели, написать задания и начать их быстро без раскачки выполнять", — уточнила Иголкина.

Эксперт говорит, что важно, чтобы запланированное "не превышало ваших сил".

"Когда мы дома, мы расслаблены, за нами нет контроля. Поэтому это время проверить свои организаторские способности на самом себе, заняться self-менеджментом, ставить конкретные, достижимые, выполнимые планы. Принять сложившуюся ситуацию как вызов и попробовать выйти из нее сильнее, чем мы были до, умнее, лучше, адаптивнее", — добавила бизнес-тренер Кристина Иваненко.

Она также напомнила, что-то, что происходит в сложившейся ситуации — это не каникулы, а образование, пусть и в переходе в digital-формат, "и сейчас хорошая возможность эти пару месяцев использовать и посмотреть, как устроено онлайн-образование".

Иголкина также рекомендует, если есть какие-то привязанные к жесткому сроку дела, например, вебинары у учащихся, "взять свой смартфон, поставить будильник, и вовремя, в то время, когда необходимо, сидеть и слушать, не откладывая на потом, что потом, когда-нибудь я все сделаю".

Она отметила, что откладывание в таких случаях приводит к тому, что возникает много сложных дел, которые накапливаются, как снежный ком. "Человек начинает впадать в панику, у него возникают негативные эмоции, от этого падает производительность труда, и соответственно все это только ухудшает ситуацию", — добавила она.

Иваненко советует учащимся "идти к компьютеру, как на урок" - не сидеть перед монитором в спортивном костюме или пижаме, а воспринимать это как что-то официальное.

В качестве психологического приема от прогулов эксперт предлагает учащемуся бросить себе вызов и посещать все удаленные занятия, которые необходимо.

"Преподаватели тоже сейчас будут стараться делать максимум, и в качестве поддержки преподавателям и самим для себя максимально посещать, потому что энергозатратность этого сейчас минимальная, нужно просто включить компьютер и все", — добавляет Иваненко.

Иголкина также советует не забывать о том, чтобы вознаграждать себя чем-то приятным после того, как запланированное сделано. Но важно, чтобы вознаграждение следовало именно после выполнения задач, а не до, иначе "мотивации к тяжелой работе не останется никакой".

Иваненко отметила, что на освободившееся от уроков время можно найти для себя пару курсов для обучения онлайн.