

Як зосередитися на головному?

Поради психолога УЧНЯМ 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.** Передусім – мобільний телефон, навіть якщо він на вібродзвінку, навіть якщо ви плануєте тільки відповідати на СМС. Телефон треба прибрати чимдалі й діставати тільки під час перерв, про які пізніше. 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 свого улюбленого напою або ще краще – 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. Оберіть відповідний час.** Кожен знає, сова він чи жайворонок, тож для дистанційного навчання онлайн можна самому вибрати оптимальну годину для заняття: або рано-вранці, або пізно ввечері. Краще сконцентруватися й ефективно позайматися годину, ніж кілька годин боротися з утомою і вдавати активну діяльність.
- 4. Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви:** після кожних 45 хвилин перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями (ось тут і виручить телефон), подивитися коротке відео, перекусити. Довше, ніж на 20 хвилин, відволікатися не варто – адже так можна і забути про головну мету.
- 5. До речі, про мету.** Дайте відповідь собі на ті запитання, які вас турбують і відволікають від занять.
- 6. 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».**

7. Буває, що усі умови дотримані, уся родина ходить навшпиньки, найкращі онлайн-курси готові допомогти в підготовці до заняття, улюблена ручка на столі, зошити і книжки розкладені навкруги. А ось посидючості бракує. Хочеться бігати й стрибати, але час іде, оцінювання усе ближче. Що ж робити? По-перше, усвідомити, що **ви належите до кінестетичного типу** і 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. Звичайно, в класі чи в бібліотеці так не вдасться, зате з онлайн-лекціями – скільки завгодно.

– 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.

Звичайно, це не всі корисні поради, але найголовніші, які допоможуть підготуватися до будь-якого іспиту і впоратися з будь-яким обсягом матеріалу.

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