

## Рекомендации психолога ученикам, обучающимся дистанционно



Дистанционное обучение отличается от привычных занятий в школе. Возможно, для тебя это новый формат обучения.

Когда человек осваивает что-то новое, непривычное, то он неизбежно сталкивается с трудностями.

Почему так происходит?

Происходит это потому, что всё новое, что появляется в твоей жизни, сильно влияет на привычные ритмы жизни: режим дня, привычные дела, привычные потоки информации. Это может вызвать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиться не на том, что сейчас для тебя затруднительно, или непредсказуемо. А, наоборот, сосредоточиться на том, что хорошо и можно было бы сделать в такой новой ситуации.

Для изучения всех предметов ты будешь использовать один и тот же электронный ресурс, что со временем, позволит тебе хорошо ориентироваться в онлайн-уроках.

**Дистанционное обучение позволит тебе:**

1. Обучаться с помощью компьютера.
2. Сократить своё время на обучение (сбор, время на дорогу).

3. Повысить твоё качество обучения за счёт применения современных средств, электронных библиотек, Интернета.
4. Изучить более глубоко учебный материал, подробно познакомиться с интересными и трудными темами.
5. Использовать богатый и красочный материал электронных пособий, видеофильмов, презентаций и т.п.
6. Использовать на уроках онлайн-тесты, онлайн-игры.
7. Получить хорошие навыки работы в сети.



**Но, при всём при этом, надо помнить, что:**

1. Обучение вне стен школы потребует от тебя самоконтроля. Теперь, ты должен сам планировать своё время, не позволять себе лениться. Без этого все ожидаемые результаты будут сведены на нет.
2. Придётся учить материал, писать контрольные и тесты. Только, если ты будешь делать это серьёзно, ты сможешь продвигаться вперёд.
3. Ты должен максимально сосредоточиться на онлайн-уроке, а для этого, необходимо выключать все посторонние электронные устройства, выйти на время занятия из социальных сетей, отключить или поставить на беззвучный режим мессенджеры.

**Если ты научишься управлять своей жизнью, ставить перед собой цели, ты обязательно достигнешь их и добьёшься успеха!**