

Mini poradnik przetrwania czyli jak się uczyć zdalnie(i nie zwariować☺)

Pierwszy etap, kiedy musieliśmy przystosować się do nowej, bardziej wirtualnej rzeczywistości mamy już za sobą. Podobnie, jak pierwsze doświadczenia związane z tym, jak uczyć się w formie zdalnej. Czy możemy ulepszyć te doświadczenia? Przyjrzeć się im uważnie i zastanowić, w której płaszczyźnie mogę jeszcze coś zmienić?

Oto kilka wskazówek, które mimo, iż dość oczywiste, mogą okazać się pomocne.

1. Nie ucz się w piżamie



Ubierz i przyszykuj się tak, jakbyś miał wyjść do szkoły. Wykonaj te czynności, które zazwyczaj robisz (np. umyj buzię, zęby, zjedz śniadanie). Wszystko to pomoże utrzymać rutynę dnia codziennego i wytrwać w realizacji obowiązków.

2. Działaj zgodnie z planem



Rozpisz dokładnie czas przeznaczony na naukę i odrabianie lekcji. Staraj się przestrzegać go konsekwentnie każdego dnia. Nie wykonuj w tak zwanym „między czasie” innych czynności niż te, związane z nauką (np. nie wyprowadzaj psa).

3. Przestrzeń



Pamiętaj o zapewnieniu sobie w domu, takiego miejsca do pracy, w którym nic nie będzie cię rozpraszać. Zadbaj o to, aby znalazły się w nim wszystkie potrzebne do nauki przedmioty. Niech to będzie miejsce najmniej kojarzące się z odpoczynkiem (nie uczestnicz w lekcji siedząc na kanapie). To pomoże lepiej ci się zmotywować.

4. Do not disturb czyli nie przeszkadzać



Poinformuj członków rodziny, żeby w czasie przeznaczonym na naukę nie zakłócili ci spokoju ani nie powierzali innych obowiązków.

5. Jeśli nie dajesz rady mów o tym głośno



Jeśli z jakiegoś powodu nie wyrabiasz się z przyswajaniem materiału, odrabianiem lekcji, bądź po prostu czujesz, że podawana ilość materiału jest

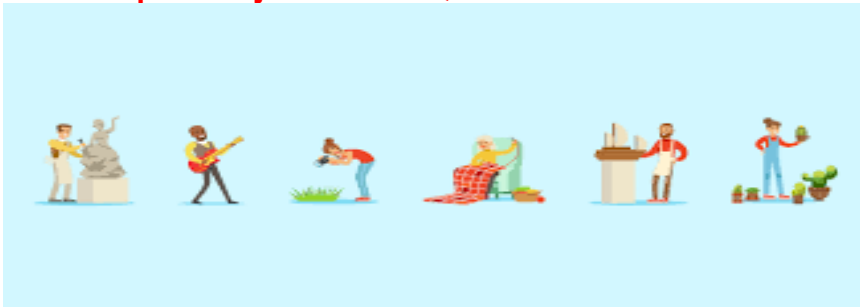
dla ciebie za duża, porozmawiaj o tym ze swoim nauczycielem. Możecie spróbować zmodyfikować nieco twój plan pracy.

6. Unikaj monotonii



Chodzi tutaj o to, by różnicować materiał. Nie odrabiać cały dzień tylko np. tylko przedmiotów ścisłych. I lepiej zacząć od rzeczy dla nas trudniejszych, które wymagają większych zasobów uwagi, a te łatwiejsze zostawić na koniec.

7. Nie zapominaj o rzeczach, które lubisz robić



Zachowaj równowagę między nauką, a czasem wolnym. Pielęgnuj swoje hobby, rób to, co sprawia ci przyjemność, aby dbać o dobre samopoczucie. Niech te miłe rzeczy, które możesz robić w czasie wolnym od nauki, będą dla ciebie motywacją do wywiązywania się z obowiązków z nią związanych.

Motywacja (zarówno własna, jak i ta zewnętrzna w postaci wsparcia od bliskich) oraz koncentracja na zadaniu pozwolą nam osiągnąć sukces. Nie odkładajmy rzeczy na później. Trzymajmy się harmonogramu. To wszystko pozwoli być nam na bieżąco.

Pamiętajmy, że to dla wszystkich trudny czas.

Pamiętajmy, że on kiedyś minie. A wtedy nic nas nie zaskoczy bo zrealizujemy program nauczania, przyswoimy treści. Nauka jest możliwa w każdy sposób, a jej efekty prędzej czy później zostaną zweryfikowane. Nie marnujmy więc czasu tylko bierzmy się do roboty!:)

Psycholog Magdalena Krawczyk