



## **Как организовать себя в период дистанционного обучения**

(Советы, упражнения и техники , которые помогут настроиться на учебу)

Сейчас все школьники вынуждены учиться дистанционно из дома. У кого-то это получается хорошо, а у кого-то не получается или получается не так, как хотелось бы. Большинство лицеистов столкнулись с трудностями обучения не только из-за формата обучения, но и из-за некоторых личностных особенностей, мешающих трудиться.

С трудностями дистанционного обучения справляются легче те ребята, которые имеют интерес к учению, умеют концентрировать внимание, дисциплинированные. Сложности обучения дистанционно еще связаны с тем, что рядом всегда теплое одеяло, вкусная еда, родной телефон или планшет и т.д. Возникает ощущение отдыха, а не учебного процесса. К тому же все это раздражает родителей, что приводит к частым конфликтам. Общаясь в привычной обстановке, в классно-урочной системе – это большой плюс, особенно для подростков 6-9 классов. Что же делать, как помочь себе организовать себя , дисциплинировать и мотивировать себя на результат.

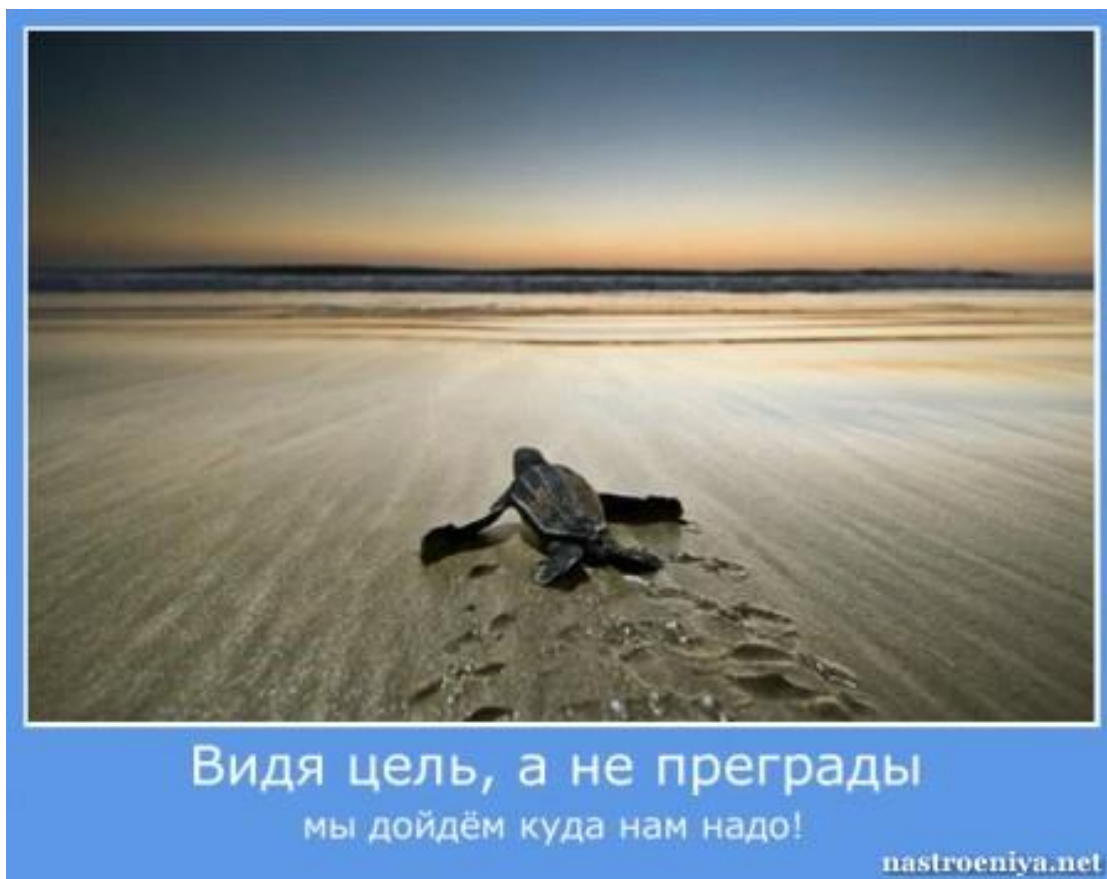
•

**Наш ум создает нашу жизнь.**



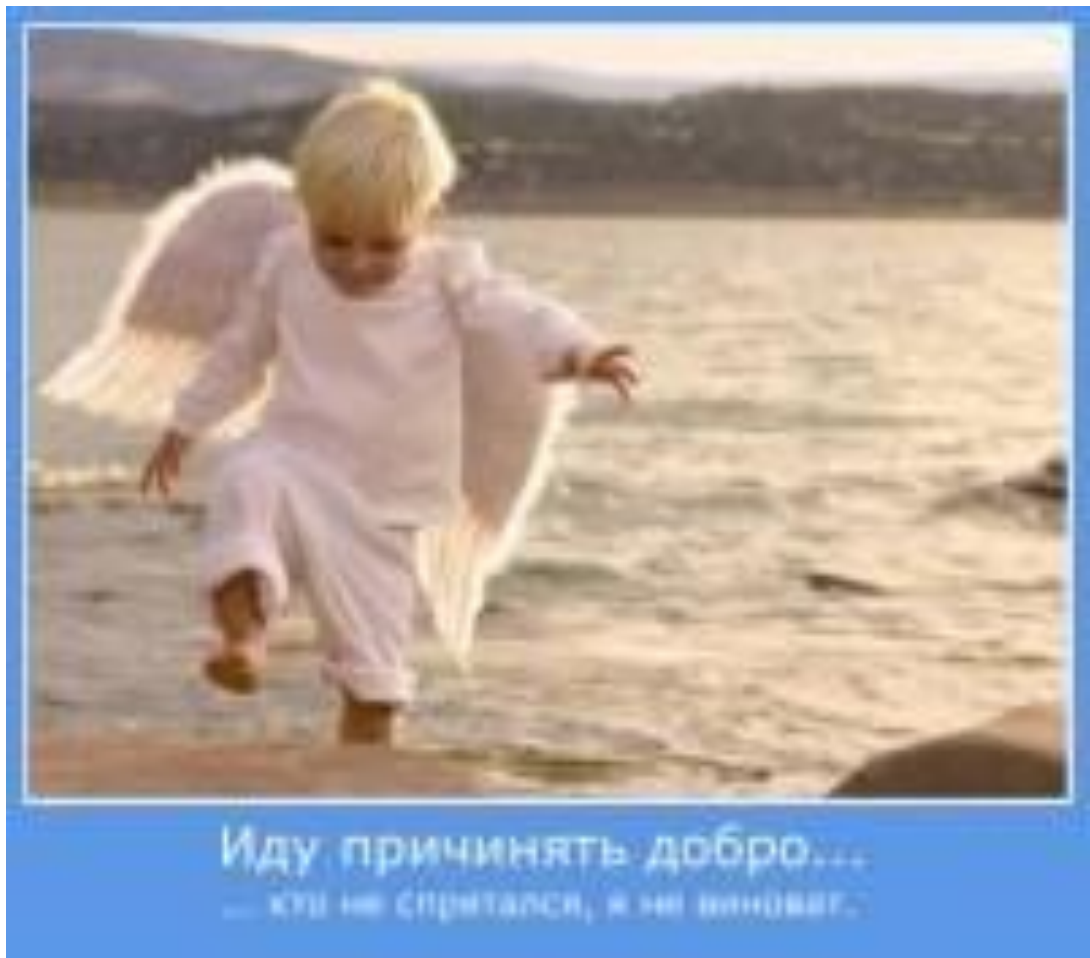
Наши мысли имеют энергию. Чем больше внимания мы уделяем какой-то сфере нашей жизни, или какому-то предмету, явлению, тем больше ум об этом думает, а думая об этом, он создает энергию и она влияет на будущее. Мы притягиваем то, о чем думаем. Смотрели фильм Секрет? Если нет – рекомендую, в этом фильме дается секрет создания своего будущего посредством ума.

## Ставьте разумные, достижимые цели, не забываете про конкретные сроки.



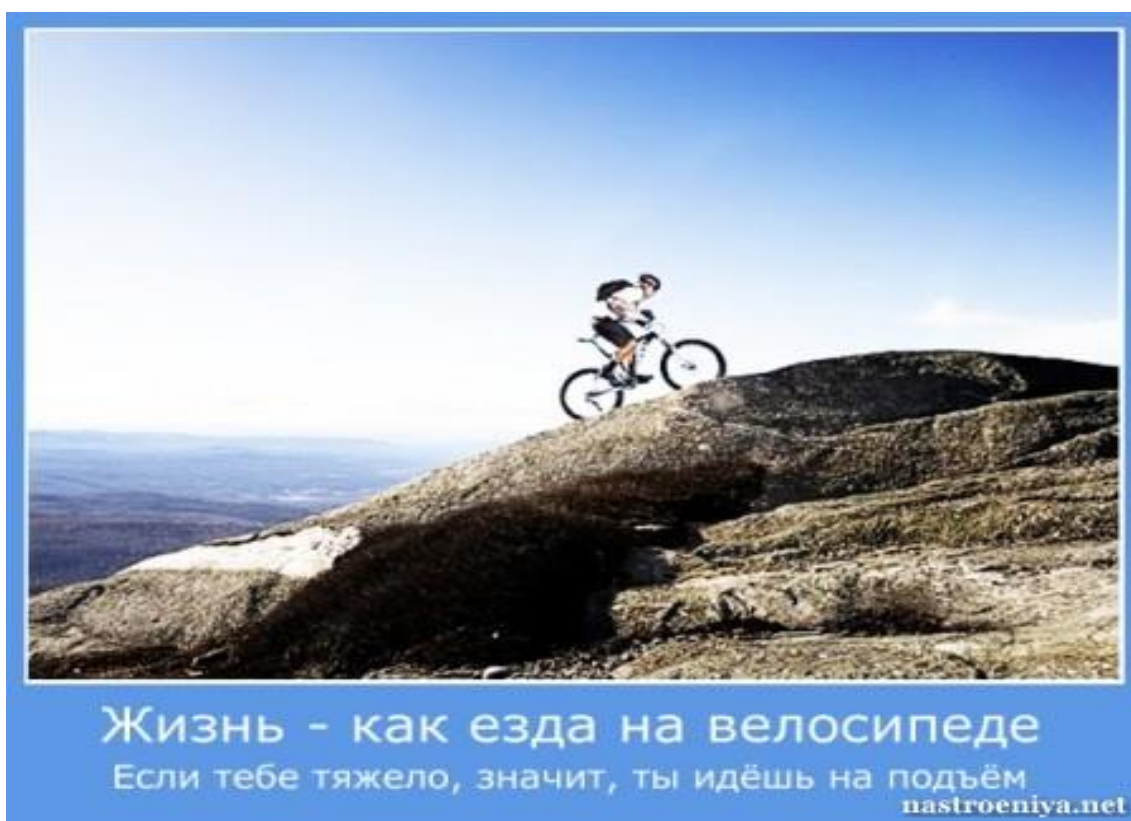
Легче справляться с трудностями тогда, когда у человека есть цель. Для чего ему нужно учить математику или биологию? Здорово если есть дальнейший профессиональный план, выбрана профессия. Если вы, например, хотите стать художником, вы ходите в картинные галереи, на выставки, смотрите картины в интернете, общаетесь с авторами красивых работ, записываетесь в кружок юных художников, начинаете учиться... Ваш ум впитывает всю информацию, обдумывает ее, делает выводы, генерирует желания, строит планы и пытается их воплощать в реальности. И чем больше вы «в теме», чем больше ум погружается в ту или иную сферу, тем больше она проявляется в вашей реальной жизни. Вы попадаете в зону удовольствия, вам становится интересно. А выработанная энергия помогает преодолевать учебные трудности.

## Ограждайте себя от негатива, людей ленивых и бесцельных!



Общайтесь он-лайн с целеустремленными и позитивными людьми, как можно чаще. Говорят, «с кем поведешься, от того и наберешься», это древняя мудрость. Поэтому мудрый человек контролирует свои контакты – он избегает общения с нехорошими людьми, или старается ограничивать с ними общение. Он знает, на какие темы говорить не нужно, потому что, загрузив ум негативными разговорами, человек начинает испытывать негативные эмоции (мысли и эмоции взаимосвязаны), а зачем мудрому человеку вариться в негативе

## Формируйте мотивацию к достижению цели.



Человеку часто кажется, что он очень много делает для достижения цели, окружающие считают, наоборот, что он топчется на месте, ленив. На самом деле, такое часто встречается в обучении. Родители и педагоги не видят положительных сдвигов в обучении, а подростку кажется, что он трудится очень много. Предлагаем выполнить упражнение, которое поможет любому ученику и любому взрослому человеку понять много или мало прилагается усилий для изменения ситуации с помощью математических расчетов.

### Техника «Ваш мотивационный потенциал»

**Рассчитайте по формуле Ваш мотивационный потенциал:**

$$(ЗР + РР + ОР)/3 * АР * ОС = МПР$$

**Условные обозначения:**

**Значимость работы (ЗР).** Насколько работа важна, что будет, если ее сделать или не делать.

**Разнообразие работы (РР).** Сколько субъективно разных операций в работе.

**Отождествляемость работы с конкретными результатом (ОР).** Виден ли конкретный результат.

**Автономность работы (АВ).** Предоставленность самому себе, есть ли контроль.

**Обратная связь (ОС).** Есть ли обратная связь. Не обязательно похвала, но и критика.

**МПР – мотивационный потенциал работы.**

Каждый показатель оцените по шкале от 1 до 10 баллов.

Максимально возможный размер мотивации – 1000.

Максимальный результат:  $(10 + 10 + 10)/3 * 10 * 10$ .

<b>ЗР =</b>	<b>РР =</b>	<b>ОР =</b>	<b>АР =</b>	<b>ОС =</b>
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**МПР =**

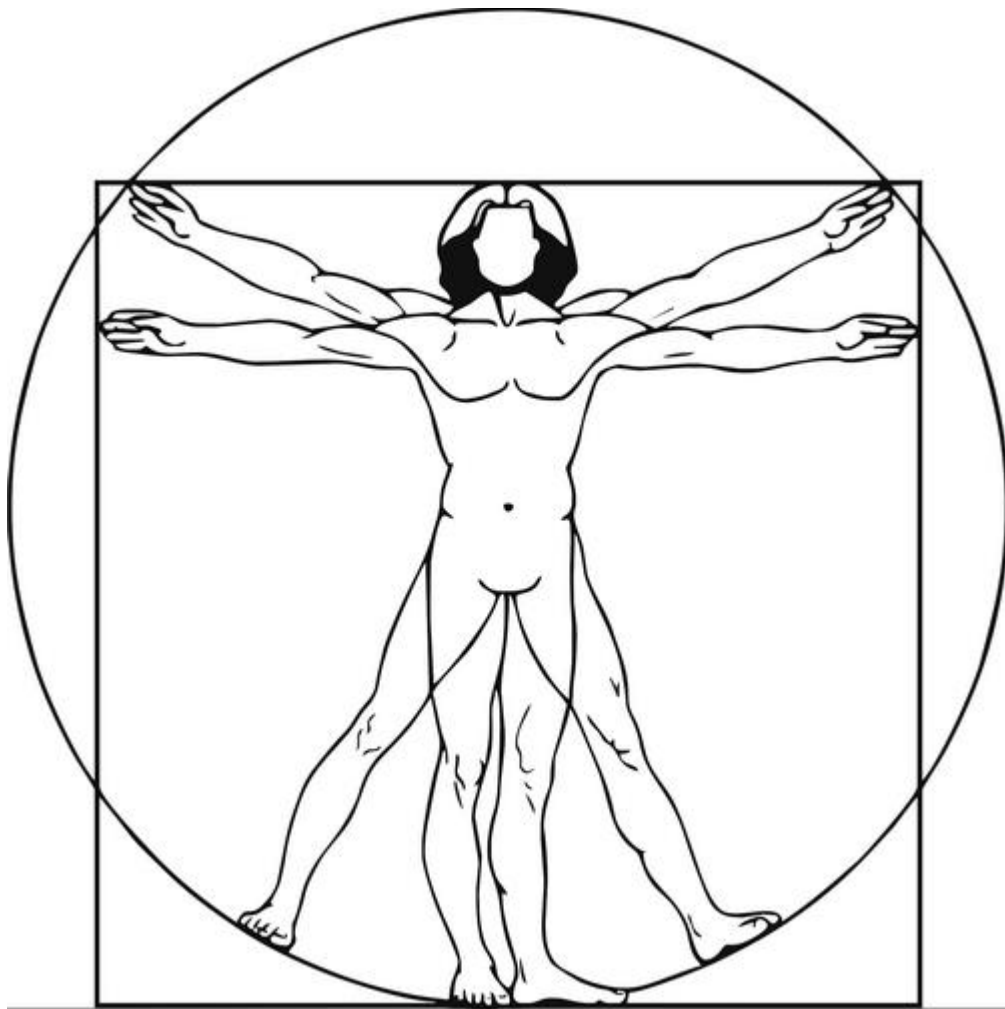
**Если МПР получился у Вас низким (менее 700) для достижения поставленной цели необходима работа.**

1. Поднимите вопрос о целесообразности этой работы.
2. Определите самые низкие показатели.
3. Определите показатели, которые лучше всего поддаются изменению.
4. Составьте перечень конкретных шагов по их увеличению.
5. Добавьте материальное и нематериальное внешнее стимулирование.

## Работайте над своим характером

Прежде всего, нужно понять, **чего Вам не хватает в характере** для достижения больших целей? Что не так? Чего хотелось бы добавить? Очень важно это понять, ведь когда вы определите качества, которых вам не хватает, то сможете развиваться в нужном направлении сознательно.

### Идеальный человек и Я



Выполним следующее упражнение.

**Назовите одну из ваших важнейших целей.** Если вы выполняли задания предыдущих занятий, то вам достаточно будет лишь поднять глаза и прочитать то, что написано на листе над рабочим столом. Если вы то задание пропустили, то задумайте цель, такую, которую Вам действительно необходимо достичь. Затем подумайте: *"Насколько эта цель достижима? Есть ли люди, которые уже достигли такую цель? Какими качествами я должен обладать, чтобы и у меня*

была возможность достичь ее?".

### Задайте себе ключевые вопросы:

1. Как бы действовал человек с **огромным самоуважением**, чтобы достичь этой цели?
2. Как бы действовал **более смелый** человек, чтобы достичь этой цели?
3. Как бы действовал **более дисциплинированный** человек, чтобы достичь этой цели?
4. Как бы действовал человек, который **больше уверен в себе**, чем я?
5. Как бы действовал человек, который **благороднее** меня?
6. Как бы действовал человек, который **любезнее** меня?
7. Как бы действовал человек, который **мудрее** меня?

Если вы увидите, что вашу цель может легко достичь другой человек, например, с огромным самоуважением, то вы знаете, что недостаток самоуважения у вас - это одна из причин *недостижения цели*. С этим можно работать самостоятельно или с психологом.

**Обязательно запишите ответы**, которые пришли вам на ум при чтении вопросов выше. Это очень важно! В итоге у вас получится список из действий, которые...приведут вас к цели.



## Создавайте личные мотиваторы и демотиваторы онлайн



Классический **мотиватор** представляет собой изображение, заключенное в черную рамку и усиленное остро-социальной подписью. От демотиватора мотиватор отличается только слоганом – он может иметь философский смысл и подталкивать адресата к совершению определенных поступков и действий.

Благодаря возможностям Интернета, сегодня каждый пользователь может создать демотиватор онлайн (или мотиватор) – что кому ближе. Для того, чтобы сделать демотиватор можно использовать сервис на сайте [http://www.nastroeniya.net/sdelat\\_demotivator](http://www.nastroeniya.net/sdelat_demotivator), предоставляющий простую

шаблонную схему создания необходимого вам объекта. Технически сделать демотиватор очень просто. Всего три шага.

1. С помощью пошаговой инструкции на сайте необходимо загрузить изображение, которое вы выбрали.
2. Поместить его в рамку, которую предлагает сайт. Если необходимо можно изменить цвет рамки.
3. В рамке сделать подпись и всё – осталось только опубликовать свой шедевр.

Однако для того, чтобы демотиватор или мотиватор получился качественным и приобрел популярность, необходимо знать некоторые «хитрости» в их создании.

Можно долго спорить о том, что первично, либо курица, либо яйцо – картинка или подпись – суть демотиватора от того не изменится. Изображение, которое выступает в этом случае основой, должно быть ярким и красноречивым, и, желательно, хорошего качества. Подпись может пояснять картинку, а может и намеренно противоречить ей. Как правило, подпись под демотиватором или мотиватором состоит из двух строчек – первой главной и второй, которая может быть продолжением первой или ее пояснением. Желательно, чтобы подпись гармонировала в тональности с картинкой.

