



«Как организовать учебный процесс в домашней обстановке: легко и просто!»

Рекомендации студентам, обучающимся дистанционно.

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.

То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга (представлены в Приложении1) За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.

Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен колледжа предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-

то объяснять что-то по нескольку раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.

Приложение 1

Аутогенная тренировка

Как быстро восстановить силы? Как снять напряжение? Как быстро отдохнуть? Все это можно сделать при помощи очень мощной методики под названием аутогенная тренировка.

Очень важной характеристикой этого метода является отсутствие противопоказаний. Овладеть этой техникой способен каждый!

Аутотренинг основан на активном самовнушении на фоне релаксации (мышечного расслабления).

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек:

1. находится в тихом месте;
2. расслабился в удобной позе;
3. концентрирует внимание на чем-либо;
4. осуществляет концентрацию внимания особым образом,

пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата.

Особенно важно именно пассивность концентрации внимания при аутогенной тренировке. Если вы будете делать усилия над собой — это ухудшит результат.

Ложитесь. Устройтесь поудобнее, чтобы никакие мышцы не напрягались. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос. Не внушайте себе какого-то особого спокойствия, пассивно сосредоточьтесь на том, которое у вас есть в данное время. Даже если вы напряжены на девять десятых (9/10), то сосредоточьтесь на одной десятой (1/10) расслабления.

Первое стандартное упражнение «ТЯЖЕСТЬ»

Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести правой (левши — левой) руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть.

Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

1. ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;

2. ощущение тяжести сменяется ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;

3. тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Первое стандартное упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

Второе стандартное упражнение «ТЕПЛО»

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме — уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище. Пассивной концентрацией внимания на реальном тепле тела можно вызвать вышеописанный физиологический сдвиг.

Температуры тела — 36,6 градусов по Цельсию — вполне достаточно для того, чтобы почувствовать тепло. В этом нетрудно убедиться, проделав несложный опыт.

Сядьте. Согните руки в локтях, расположите кисти рук на уровне живота так, чтобы кисти со слегка согнутыми пальцами были обращены ладонями друг к другу. Сосредоточьтесь на тепле, которое излучают ладони. Субъективно это ощущается, как тепловой шар между ладонями. Сближая и отдаляя кисти, можно почувствовать диаметр этого шара. Позанимавшись таким образом в течение 3–5 минут, приблизьте ладони к щекам, на расстояние! 1–2 сантиметра. Почувствуете щеками тепло, излучаемое ладонями.

Упражнение

Пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле правой руки (левши — левой).

Если перед занятием у Вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия Вы ощущаете тепло рук и ног.

Третье стандартное упражнение «СЕРДЦЕ»

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Для того, чтобы пассивно концентрироваться на пульсации, нужно проделать несколько опытов по ее обнаружению:

1. наложите второй, третий и четвертый пальцы правой руки на лучевую артерию левой руки, запомните ритм ее пульсации; то же можно проделать, наложив указательный палец правой руки на яремную ямку над верхним концом грудины;

2. соедините пальцы обеих рук в «замок» и положите расслабленные руки перед собой; почувствуйте пульсацию в основаниях пальцев, охваченных пальцами другой руки;

3. сидя на стуле, положите ногу на ногу и наблюдайте, как в такт пульсу поднимается стопа ноги, находящейся наверху.

Упражнение

Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней.

В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

Четвертое стандартное упражнение «ДЫХАНИЕ»

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Дыхание во время аутогенной тренировки спокойное, поверхностное, как во сне; вдох и выдох совершается через нос. Во время занятия пассивно наблюдайте за дыханием, ничего не пытайтесь с ним делать. Несмотря на внешнюю простоту этой инструкции, на первых порах бывает трудно ее выполнить. Например, иногда возникает соблазн удлинить выдох или паузу после него из-за того, что на выдохе расслабление и покой глубже. Расплата за это следует незамедлительно — возникающая кислородная задолженность неминуемо влечет за собой глубокий вдох, нарушающий столь понравившееся расслабление.

Лучше всего наблюдать за дыханием как бы со стороны. Наблюдайте за любым аспектом дыхания: движением воздуха на входе и выходе, охлаждением ноздрей на входе, движением живота в такт дыханию.

Упражнение

Сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. Как всегда, при освоении нового упражнения, время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно. Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой». Во время занятия освоенные упражнения сливаются в один образ: спокойная, тяжелая и теплая масса тела, находящаяся под воздействием двух налагающихся друг на друга ритмов дыхания и пульсации.

Как лучше всего выходить из аутогенного состояния

Специальная методика выхода позволяет за короткое время эффективно перейти от аутогенного состояния к бодрствованию и максимально активизироваться.

Для выхода из аутогенного состояния:

1. перестаньте выполнять инструкцию занятия и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;
2. медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте;
3. не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;
4. дождитесь окончания очередного выдоха;
5. сделайте глубокий вдох, одновременно на входе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх;
6. сделайте паузу продолжительностью около 1–2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода;
7. одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки (см. рис. 2).

Во время выхода из аутогенного состояния следует максимально сосредоточиться на энергии, силе, накопившихся за время занятия (даже если их прирост и был небольшим). К каждой фазе выхода переходите только после того, как выполнена предыдущая.

*Лычангина Надежда Васильевна,
педагог-психолог ГБПОУ ИО «ИКАТ и ДС»*