**Jak skutecznie uczyć się w domu podczas nauki zdalnej?**

Opracowała Joanna Piotrowska, psycholog

Pracując terapeutycznie z dziećmi i młodzieżą, w okresie pandemii obserwują spadek nastroju związanego z ograniczeniem bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami. Często słyszę od uczniów o trudnościach z motywacją, o nadmiernym przenikaniu się obszarów szkolnego
i domowego, więc i o kłopotach z oddzieleniem tych dwóch sfer. Dla części z nich własny pokój, który do tej pory był pozaszkolnym azylem, w którym mogli odpocząć i rozluźnić się po dniu lekcji, stał się teraz miejscem związanym jednak ze szkolnym stresem. Wiele osób opowiada, że wielkim plusem jest możliwość wyspania się, zyskują dodatkowy czas rano, ale też wstają na ostatnią chwilę, nierzadko łącząc się z nauczycielami i klasą z poziomu własnego łóżka, jeszcze w piżamie. Bycie zamkniętym samotnie we własnej przestrzeni sprzyja dekoncentracji, pozornemu uczestnictwu w zajęciach. Tym samym spadać może poziom nauki i edukacji w ogóle. Jak więc sobie radzić z pokonywaniem ograniczeń wynikających z pracy zdalnej, tak by realnie zdobywać wiedzę, ułatwiać sobie skupienie, organizację pracy?

1. **Organizacja czasu i przestrzeni.**

Wstań przynajmniej 20 minut przed lekcjami. Otwórz okno, przewietrz pokój, przebierz się w wygodne ubrania, ale nie zostawaj w piżamie. Tym samym wyślij swojemu mózgowi sygnał, że z trybu nocnego odpoczynku przechodzisz na dzienny poziom energii.

Uporządkuj swoją przestrzeń. Nie każdy potrzebuje sterylnego ładu, ale nasz mózg lepiej funkcjonuje w rzeczywistości poukładanej.

Nie zapomnij rano o lekkim posiłku, zrób sobie ulubionej herbaty.

Jeśli masz możliwość swobodnego korzystania z pracy zdalnej w innym pokoju, niż Twoja własna sypialnia – skorzystaj z tego. Łatwiej dzięki temu będzie oddzielić szkołę i odpoczynek.

1. **Wykorzystuj przerwy.**

Wyjdź z pokoju, w którym korzystasz ze zdalnej nauki, wietrz go. Porozciągaj się, jeśli masz ochotę zrób kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych. Rozmawiaj z rówieśnikami przez komunikatory, ale znajdź też czas dla siebie. Stosuj własne metody poprawy nastroju np. słuchania ulubionej muzyki, tańczenia, żartowania z kolegami.

1. **Dbaj o skupienie.**

Mimo pokusy staraj się nie oglądać w trakcie lekcji on-line telewizji, przeglądać mediów społecznościowych, czy korzystać z komunikatorów. Możesz robić notatki, rysunki, skup się na słuchaniu. Aktywne uczestnictwo w lekcji sprzyja przyswajaniu wiedzy i sprawia, że czas mija szybciej. Jeśli Tobie to pomaga, nie musisz wyłącznie siedzieć przy biurku – może to być fotel, pozycja półleżącą, może nawet spacerowanie po pokoju.

Wielu uczniów, zwłaszcza szkół ponadpodstawowych, unika uruchamiania kamerki. Kontakt twarzą w twarz z klasą i nauczycielem ma jednak działanie motywujące, korzystaj więc z takiej możliwości.

1. **Odpoczywaj.**

Po wielu godzinach przed komputerem nasz mózg jest zmęczony. Daj mu odpocząć od ekranów w ogóle. Może pomóc drzemka (lepsza krótka, niż kilkugodzinny popołudniowy sen, który zaburzy dobowy rytm), czas spędzony z rodziną, wspólny posiłek, może relaksująca kąpiel w wannie. Warto zaplanować codzienny spacer (lub inną ulubioną aktywność fizyczną jak jazda na rowerze czy bieganie), dosłownie i w przenośni – przewietrzenie głowy. Możesz się umówić np. na wieczorny spacer z lubianym kolegą (pamiętajcie o zasadach epidemicznego bezpieczeństwa!).

1. **Planuj dzień i ucz się skutecznie.**

Planuj dzień tak, by nie było w nim wyłącznie szkoły. Jeśli ilość nauki Cię przerasta, ustal priorytety – więcej wysiłku wkładaj w przedmioty np. egzaminacyjne, a tam, gdzie nie czujesz pasji – realizuj program minimum. Pamiętaj, że Twoje zdrowie psychiczne jest ważniejsze niż oceny. Mimo tego, nie schodź drastycznie poniżej swoich możliwości. Szukaj zasady złotego środka.

Naukę zaczynaj od rzeczy najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych. Staraj się nie poświęcać całego dnia nauki na jeden przedmiot, bo to szybko nuży i demotywuje.

Gdy nauka jakiegoś przedmiotu lub określonego zagadnienia sprawia Ci wyjątkową trudność – proś o pomoc. Nieoceniona może być ta uzyskana od kolegów z klasy, ale przecież możesz też spytać swojego nauczyciela lub rodzica.

Gdy masz gorszy dzień i nie możesz się skupić, nie rób nic na siłę. Zmień aktywność, wróć do danych zagadnień później, zrób coś innego niż nauka, zanim do niej wrócisz, wpraw się w dobry nastrój.

1. **Utrzymuj kontakt z ludźmi.**

W czasach społecznej izolacji nie jest to łatwe, ale możliwe do realizacji. Utrzymuj kontakt wirtualny ze znajomymi (sam wiesz, jaka jego forma będzie dla Ciebie najlepsza), ale też, jak wcześniej wspomniałam, spacer z zachowaniem bezpiecznych procedur. Bezpośredni kontakt z przyjaciółmi nie da się zastąpić najdłuższą rozmową wideo przez komunikatory.

Dzwoń do bliskich krewnych, utrzymuj choć tak kontakt z ukochaną babcią.

Spędzaj czas z rodziną, nie izoluj się. Jedzcie razem posiłki, spędzajcie wspólnie czas tak jak lubicie i tak, jak jest to możliwe. Angażuj się w domowe obowiązki, nawet te za którymi nie przepadasz. Starajcie się wspólnie budować atmosferę poczucia jedności.

1. **Dbaj o swoje ciało.**

Po pierwsze dobre jakościowo i zróżnicowane jedzenie. Jego zadaniem ma być dostarczenie zarówno energii, jak i odrobiny przyjemności.

Unikaj używek – szczególnie energetyków czy nadmiernej ilości kawy.

Wysypiaj się. Nie ucz się ani do późna w nocy, ani nie korzystaj z mediów przed samym snem.

Włącz dostępną w obecnej sytuacji aktywność fizyczną.

1. **Dostarczaj sobie przyjemności.**

Gdy odpoczywasz, wykorzystuj czas na swoje hobby. Oglądaj filmy, seriale, czytaj to co lubisz. Rób to, co sprawia Ci przyjemność i relaksuje.