



Активизация учебной деятельности, самоконтроля, умения работать самостоятельно в домашних условиях

Уляшев К.Д. , старший преподаватель
кафедры «Педагогическая психология
имени профессора В.А. Гуружапова» МГППУ

Образовательный результат?

- ◆ **самостоятельность**
- ◆ **инициативность**
- ◆ **ответственность**



Образовательный результат?

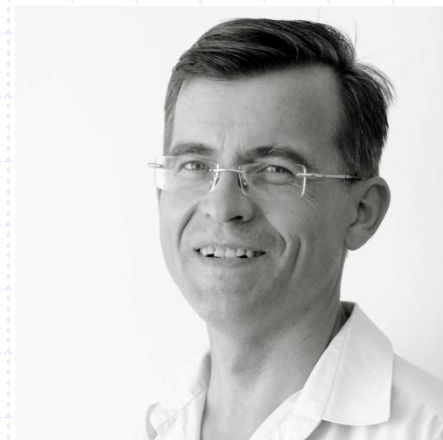


«Мы заинтересованы в людях, умеющих критически мыслить и креативно решать задачи, открытых новым знаниям и инновационным подходам, способных эффективно общаться и работать в команде, учиться и переучиваться на протяжении всей жизни»

(исполнительный директор благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» Петр Положевец, УГ №20, 19.05.2020)

«У многих школьников отсутствует желание учиться и мотивация получать новые знания и компетенции, творить, выдумывать, пробовать. Когда всех учат одинаково и карают плохими отметками за нежелание и неспособность соответствовать требованиям, исправить это очень сложно».

(Вадим Мелешко, там же)



Образовательный результат?



«Мне скучно! Я не понимаю, зачем это учить! То, что вы мне даете, не имеет отношения к реальной жизни!»

Готовим профессионала сдачи ЕГЭ, а не Ученика?



Насколько сформировался запрос?

- Как справиться со стрессом и тревогой в период самоизоляции?
- Как совладать с негативными эмоциями?
- Как построить адекватные отношения с родителями?
- Как мотивировать себя на учебу?
- Как справиться с прокрастинацией?

Психологическая помощь по телефону Доверия оказывается:

- * бесплатно
- * анонимно
- * круглосуточно



Случай из практики

Привет, Анна!

Чтобы запоминать больше информации, не обязательно иметь феноменальную память. Используй приёмы, которые помогут быстрее всё запомнить и избежать «каши в голове».



Выбери правильное время

Если твоя память хорошо работает с утра, не оставляй учёбу на вечер. Лучше встать пораньше на следующий день, чем мучить уставший мозг перед сном.

Не забывай про перерывы. Выпей воды или посмотри в окно. Только не отвлекайся на компьютер — во время перерыва мозг должен отдохнуть, а не получать дополнительную нагрузку.

Упрости сложный материал. Расскажи своими словами маме, сестре или собаке только что прочитанную информацию. Чем проще ты объяснишь, тем быстрее запомнишь.

Не сиди на месте. Походи по комнате, изучая новый материал. Движение поможет твоему мозгу запомнить информацию быстрее.

Используй ассоциации. Придумай яркую картинку к прочитанному материалу. Чем веселее и нестандартнее будет образ, тем лучше запомнится информация.

Придумывай рифмы. Твои родители неспроста до сих пор помнят стихотворные правила по русскому языку и геометрии. Короткие стихи хорошо и надолго запоминаются.

Случай из практики

Привет, Анна!

Если после долгих усилий никак не получается запомнить стихотворение или решить задачу, попробуй несколько советов, которые помогут сосредоточиться:



Отвлекись

Сделай перерыв на другое занятие — вынеси мусор, прогуляйся в магазин или наведи порядок на столе. Мозг использует это время для обработки полученной информации и закрепления её в долгосрочной памяти.

Перекуси

Самый простой способ заставить мозг работать быстрее — дать ему заряд из полезных витаминов. Выбирай для перекуса фрукты или овощи и не переедай, иначе вместо продуктивной работы будет клонить в сон.

Проветри комнату

Из-за недостатка кислорода мы быстрее утомляемся и не можем сосредоточиться. Проветри комнату, в которой занимаешься, и сделай дыхательную гимнастику: медленный вдох — медленный выдох.

Сделай зарядку

После долгого сидения за компьютером полезно размять кисти рук, потянуться и сделать несколько наклонов. Не забудь и про зарядку для глаз — простые упражнения легко найти в интернете.

Привет, Анна!

Чтобы научиться как можно больше всего успевать и освобождать время для любимых занятий, попробуй несколько советов по тайм-менеджменту:

Случай из практики



1. Дели на порции

Научись разбивать объёмные задачи на небольшие «порции» — законченные этапы выполнения. Такие порции удобно вставлять в расписание и чередовать с другими занятиями.

2. Составь расписание на неделю. Удобнее всего это сделать в виде сетки: столбцы — это дни недели, а строки — время по часам. Внеси туда уроки, дополнительные занятия и кружки, время на домашние задания, общение с друзьями — всё, что нужно успеть.

3. Лучший отдых — смена вида деятельности. Например, в перерывах между выполнением домашней работы можно прогуляться в магазин, вынести мусор или убрать на столе.

4. Веди учёт времени. Записывай, сколько времени ушло на выполнение той или иной задачи. Если отвлекаешься на соцсети или игры — помечай. В конце дня полезно подсчитать, на что потрачено больше всего времени.

5. Готовься с вечера. Перед сном удели 30 минут планированию следующего дня: сложи учебники, проверь выполнение домашнего задания, подготовь спортивную форму для секции.

Случай из практики

Привет, Анна!

Стресс на экзаменах и контрольных часто мешает сосредоточиться и влияет на результат: можешь пропустить маленькую ошибку и получить плохую оценку.

Чтобы научиться справляться с волнением, запомни несколько советов.



1. Настраивайся на лучшее. На экзамене не думай о том, что от твоего результата зависит очень многое — ошибки всегда можно исправить.

2. Если перед важным днём не получается успокоиться, выплесни эту энергию в другое дело. Например, позанимайся спортом или любимым хобби.

3. Сделай шпаргалку. Необязательно прятать её в карман — тебе будет спокойнее, даже если подсказка будет лежать в рюкзаке.

4. Бутылка воды, шоколадка, глубокое дыхание. То, что поможет физически чувствовать себя лучше и бороться со страхом.

5. Обязательно высыпайся. Постарайся не заниматься до ночи и лечь пораньше перед днём X.

Случай из практики

Привет, Анна!

Мне очень понравились эти советы от «Фоксфорд», поэтому я распечатал их для тебя.

Неожиданно мне пришла в голову идея написать тебе письмо в таком же стиле - поделиться своими мыслями и опасениями. Не значит, что я не смог бы сказать того же устно - конечно, смог бы. Но для этого нужно хотя бы немного свободного времени для нас обоих и подходящее настроение. Два этих условия крайне редко случаются одновременно. Кроме того, устное слово сорвалось с губ и упорхнуло... Мне же важно, чтобы ты меня поняла. Возможно, мои заметки покажутся тебе полезными. Если нет - прочитай и забудь, я не обижусь 😊

Нам с мамой крайне важно, как сложится все в жизни у вас, наших дочерей. И, конечно, мы стараемся всячески поддерживать вас - тебя и Алису - в ваших начинаниях...



Как учить?



«Живые статуи» – до...



«Живые статуи» – после...



Наклейки, стикеры, приемы....



Лекция Г.Будинайте
"Прокрастинация: что"

YouTube

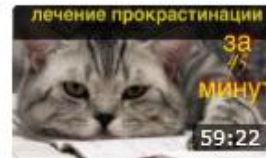
0



Прокрастинация. Как
Бороться с

ВКонтакте

0



Победить
прокрастинацию

YouTube

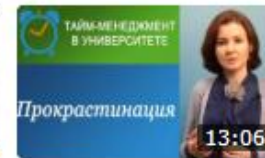
1374 0



Большая лекция о
прокрастинации

YouTube

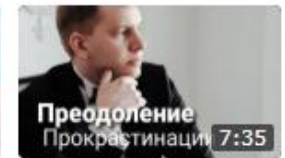
0



Как справиться с
прокрастинацией и

YouTube

90,3 тыс. 0



Как преодолеть
прокрастинацию

Яндекс.Эфир

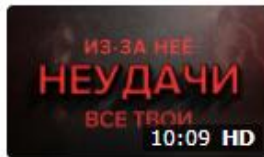
0



Красноблбодцева
Марина Викторовна

YouTube

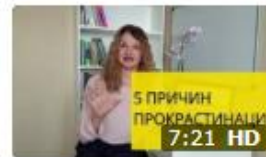
0



Как Прокрастинация
Мешает Твоему

YouTube

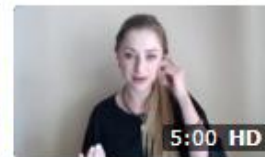
43,9 тыс. 0



Прокрастинация.
Почему мы

YouTube

0



Проработка
прокрастинации и

YouTube

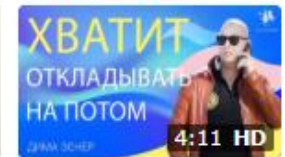
3038 0



Как преодолеть
прокрастинацию

YouTube

0



Прокрастинация Как
избавиться от

YouTube

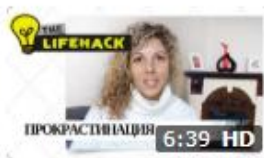
0



Причины
Прокрастинации | Как

YouTube

0



Как не откладывать
дела на потом? ||

YouTube

0



Прокрастинация:
четвертый уровень

YouTube

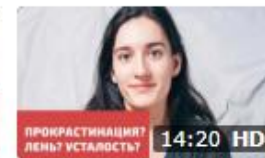
0



Прокрастинация. Как
с ней бороться?

YouTube

1099 0



Прокрастинация?
лень? усталость?

YouTube

0

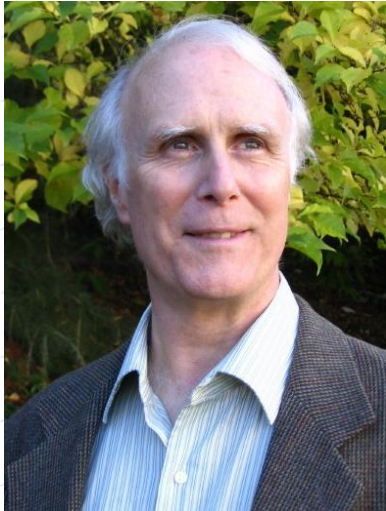


Прокрастинация
целей. как перестать

YouTube

1601 0

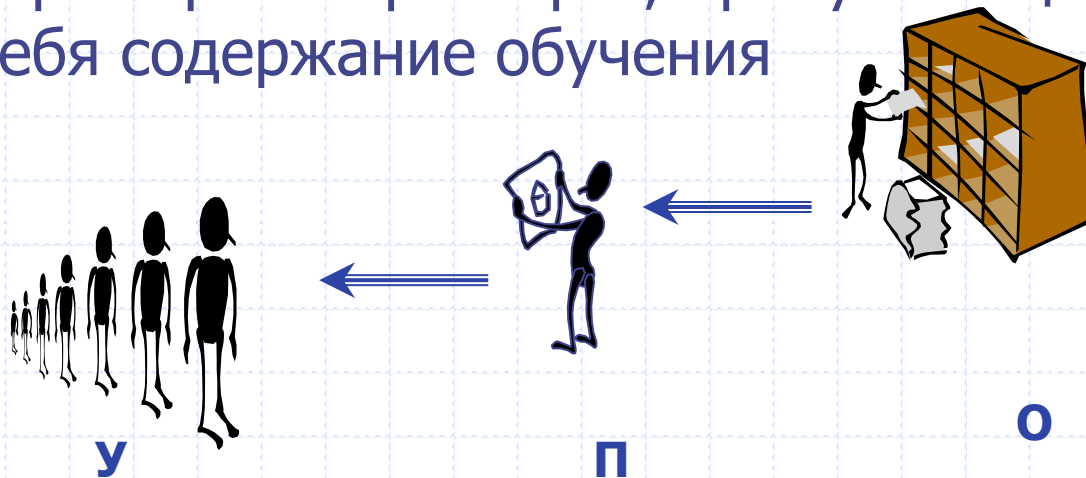
Цикл интерактивного обучения (Д.Колба)*



*использованы материалы М.В.Кларина, 2016

Традиционное и интерактивное обучение

В традиционном обучении преподаватель играет роль "фильтра", пропускающего через себя содержание обучения



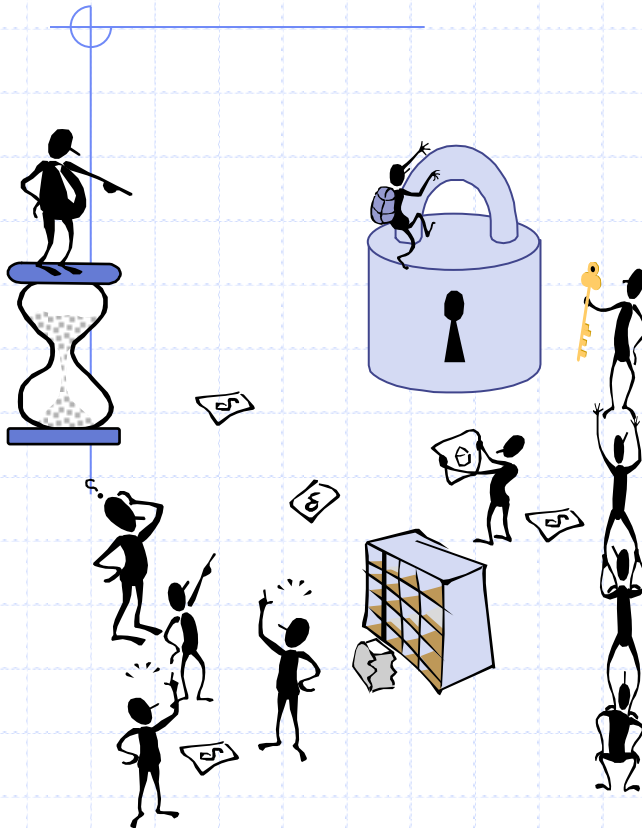
Взаимодействие участников (У) с областью осваиваемого опыта (О), педагогом (П) и друг с другом в традиционном обучении

Интерактивное обучение

Интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии участников (обучаемых) с областью осваиваемого опыта.

Педагог не дает готовых знаний, но побуждает участников к самостоятельному поиску.

По сравнению с традиционным в интерактивном обучении меняется взаимодействие с педагогом: его активность уступает место активности участников, его задача — создать условия для их инициативы.



Психолог: позиции “эксперта” и “фасилитатора”

Психолог-эксперт:

- излагает сведения
- делится опытом
- предлагает решения на основе обобщенного профессионального опыта

Психолог-фасилитатор:

- организует обмен опытом
- предлагает методы и инструменты для поиска решений
- отслеживает и координирует обсуждение
- подводит итоги

Интерактивное обучение (обучение на основе непосредственного опыта)

- ◆ Передача опыта в готовом виде сводится к минимуму, психолог побуждает участников к проживанию опыта, самостоятельным наблюдениям, выводам, обобщениям.
- ◆ Активность психолога состоит в организации работы участников со своим опытом
- ◆ Задача психолога — создать условия для инициатив участников

Возможные форматы работы

- Картирование (образовательная картография) Т.М.Митрошина
<http://shishkinstreet.narod.ru/mathcartography.html>
- Семинар-тренинг («Прокачай навыки», Подготовка к ЕГЭ с пользой и удовольствием»)
- Групповые и индивидуальные консультации (зум, вотсап, гугл-мит)
- Телефон доверия
- Чаты, группы
- Демонстрация коллекций лайфхаков (гугл-инструменты)
- Коучинг и тьюториал
- Коалиция с предметниками...

Учить – «по взрослому»!



Спасибо за внимание!

Константин Дмитриевич Уляшев

старший преподаватель кафедры
«Педагогическая психология имени
профессора В.А. Гуружапова» МГППУ

E-mail: UlyashevKD@mgppu.ru



МГППУ – УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ



МГППУ.РФ