

Milí žiaci,

dištančné vyučovanie trvá už pár mesiacov a pri pozornom načúvaní zistujem, že táto forma vzdelávania prináša určité úskalia, je možno náročnejšia, niektorí z vás sú nepozorní, nedokážu sa sústrediť a strácajú motiváciu. Chcem vás ubezpečiť, že takéto pocity sú prirodzené a každý z nás si prechádza fázami, kedy má väčšiu motiváciu, je viac aktívny a inokedy sa doslova musí nútiť. Podobne to máme aj my - dospelí s prácou. Dúfam, že vám nasledovné stratégie dodajú vietor do plachiet, aby ste opäť objavili stratenú motiváciu, alebo aspoň zotrvali v podobnom móde a mali pocit ako takého úspechu.

Online vyučovanie = „skutočné“ vyučovanie

Dištančné vzdelávanie so sebou prináša falošný pocit „slobody“ t.j. fakt, že nie si prítomný v škole ťa môže zvädzať k benevolentnejšiemu správaniu – napr. vynechanie niektorých vyučovacích hodín, odkladanie vypracovaného zadania na „potom“, neodovdzanie zadaní na čas a pod. Ale v konečnom dôsledku je to o sebakontrolu t.j. schopnosti povedať si: „Musím na tom pracovať, aby som úlohu dokončil.“ Samozrejme, že určitá miera flexibility vo vzťahu k plneniu si úloh je vítana, avšak nemôžeš ich odkladať donekonečna. Ideálne je si štúdium rozvrhnúť počas celého týždňa a sledovať si termíny testov a odovzdaných zadaní. V prezenčnej forme vyučovania ti učitelia kedykoľvek pripomenuli nejaký termín, písomku, úlohu a pod. Pri súčasnej forme štúdia je bohužiaľ viac zodpovednosti na tebe.

Plánovanie

Zvládnutie online výučby závisí od viacerých faktorov - osobnosť učiteľa, forma akou sú hodiny vedené, osobnosť študenta, jeho učebného štýlu, ale aj jeho schopnosti plánovania. Tu je niekoľko tipov, ako si cvičiť a zdokonaľiť svoje schopnosti v oblasti plánovania:

- Všetky dôležité termíny si zaznač s pripomienkami do kalendára. Reálne uvidíš, čo ťa čaká a ako veľmi budeš zaťažovaný.
- Vytvor si týždenný rozvrh, ktorý budeš dodržiavať, každý týždeň si vymedz čas na online vyučovanie, štúdium, plnenie zadaných úloh, mimoškolské aktivity a aj čas pre svoje záľuby.
- Keď pracuješ na školských zadaniach, vyhrad' si na danú úlohu určitý čas, kým prejdeš na ďalšiu. Vyhneš sa tomu, že sa nejakej úlohe budeš venovať maximálne, vyčerpáš sa a na ďalšie úlohy ti nezostane čas a ani energia.
- Pravidelne si kontroluj a sleduj, ako tráviš čas. Spýtaj sa sám seba: „Koľko času venujem štúdiu a úlohám?“, „Stáva sa mi, že podcením čas, do takej miery, že sa dostávam do časového stresu

a učím sa tesne pred písomkou?“ Trochu sebareflexie a plánovania vie pomôcť celému procesu dištančného vzdelávania.

Priestor na štúdium

Vytvor si také prostredie, ktoré najlepšie podporuje tvoju schopnosť koncentrácie a odstráň rušivé vplyvy. Možno zistíš, že sa ti dobre učí pri pokojnej hudbe, alebo že potrebuješ maximálne ticho. Vhodné je si vypnúť mobilný telefón, alebo aspoň jeho zvuk, aby ťa zakaždým nerušilo, keď sa objaví textová správa alebo upozornenie. Ak nevieš odolať pokušeniu kontrolovať si e-mail alebo surfovať na webe, existujú aplikácie Cold Turkey a Freedom, ktoré ti blokujú webové stránky. Ak sa ti najlepšie učí dopoludnia, alebo naopak, si typ, ktorý je skôr aktívny večer, vytvor si čas na štúdium v čase, ktorý ti vyhovuje. Nie každý sa učí rovnakým spôsobom, takže popremýšľaj, aký materiál preferuješ – vizuálny, sluchový, alebo kombinácia oboch. Niekomu vyhovujú grafy, obrázky, videá, či učenie sa nahlas. Všeobecne platí, že výsledkom učenia je naučiť sa informácie tak, ako keby si ich mal podať a vysvetliť niekomu inému.

Buď aktívny

Aktívna účasť je kľúčová pre úspech. Ide napríklad o spoluprácu so spolužiakmi, kladenie otázok v prípade ak niečomu nerozumieš, podávanie spätnej väzby svojim spolužiakom a učiteľovi, podávanie nápadov a pod. Okrem toho, že učiteľovi ukážeš, že sa sústreďíš, dávaš tým aj najavo to, že sa učíš v priebehu vyučovacieho procesu a že si ochotní vynaložiť úsilie, aby si bol úspešný. Aj keď niektorí študenti vnímajú vyučovanie ako pasívny proces, práve tvoja aktivita na hodinách z neho robí proces aktívny. Jednoducho povedané, čím viac sa zapojíš, tým viac skúseností získaš, ktoré ti pomôžu v procese učenia. Byť aktívny tiež znamená, že sa zapájaš do online diskusií a udržiavaš tak vzťahy s ostatnými spolužiakmi. Ak niečomu nerozumieš, alebo by si potreboval iný názor, ozvi sa spolužiakom, ktorí by ti vedeli byť oporou. Spoločne môžete vytvoriť virtuálnu študijnú skupinu. Možno zistíš, že viacerí spolužiaci zápasia s podobnými problémami. Ak máš pocit, že zaostávaš, alebo je pre teba nejaké učivo náročné, informuj svojho učiteľa. Určite nájdete spoločné riešenie. Dôležité je vedieť si popýtať pomoc a nehanbiť sa za to.

Aj keď dištančné vyučovanie nikdy dokonale nenahradí prezenčnú výučbu a má svoje špecifiká a výzvy, dúfam, že vyššie uvedené tipy ťa viac motivujú k učeniu a pomôžu ti zažiť úspech aj v tejto chaotickej dobe. V prípade potreby som k dispozícii na: skolsky.psycholog@galeje.sk

S pozdravom,

PhDr. Lucia Klasová

školská psychologička

