



## *Психологічні особливості дистанційного навчання*

Взаємодія між учасниками навчального процесу в умовах дистанційного навчання має суттєві обмеження через комунікацію за допомогою технічних засобів. Особистісний контакт збіднений в емоційному обміні та утруднює відчуття порозуміння у навчальній ситуації. І вчитель, і учні часто можуть попадати в ситуацію, що недостатньо орієнтуються в тому, чи розуміють його/її, і чи правильно розуміє він/вона. За звичайних умов, емоційна динаміка класу “тут і зараз”, доступність та безпосередність індивідуального контакту, невербальні повідомлення створюють загальну психологічну атмосферу, та є опорою у процесі побудови продуктивної взаємодії. В умовах дистанційного навчання ця опора стає слабкою, що може значно підвищувати рівень тривоги та потребувати додаткових емоційних зусиль для збереження відчуття продуктивності та ефективності.



---

Для підтримання психологічного комфорту у дистанційному форматі важливо віднайти, а, можливо, і створити інструменти, що слугуватимуть опорою та підтримуватимуть відчуття ефективності.



Корисним було б звернути особливу увагу

**ВЧИТЕЛЯМ** на:

**1. Організаційний контекст.**

- Проста структура уроку;
- Інформування про регламент;
- Послідовність у дотриманні структури;

**2. Слухову модальність.**

- Найбільш навантажена у дистанційному форматі;
- Мовлення не перевантажувати складнопідрядними реченнями;
- Просто і доступно формулювати висловлювання;
- Частий моніторинг відчуття порозуміння через мовлення;

**3. Візуальну модальність.**

- Широке використання візуального підкріплення;
- Візуальний ряд простий для сприймання, без зайвої стимуляції сприйняття;

**4. Темп уроку.**

- Гнучкість та синхронізація з аудиторією;

**5. Контент.**

- Не повинен перестимульовувати сприйняття;

**6. Самоконтроль.**

- Використання засобів, що дають можливість самостійно оцінити якість виконання завдань та засвоєння матеріалу (наприклад, міні-тести)

**7. Зворотній зв'язок.**

- Опори для підтримання продуктивної взаємодії через різні форми зворотнього зв'язку.

**8. Психологічне розвантаження.**

- Способи психологічного відновлення з індивідуального досвіду.



## **ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ** на:

### **1. Режим дня.**

- Дотримання режиму дня та регуляція навантажень та відпочинку помагає відновлювати сили у повній мірі.

### **2. Самоорганізацію.**

- Присутність на он-лайн уроках згідно розкладу та навчальна активність мінімізують переживання розгубленості, непорозуміння, відчуття "випадіння" та втрати зв'язків, а відтак, ризик стресу.

### **3. Активність.**

- Якщо є відчуття незрозумілості, активно ставити питання, намагатися відновити розуміння.

### **4. Якісне дозвілля.**

- Намагатися щодня займатися улюбленими справами, що приносять задоволення.



