**Риски самостоятельного изучения образовательной программы**

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании телекоммуникационных технологий, позволяющий осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимся.

Образовательный процесс, реализуемый с использованием дистанционного обучения, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся; регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

Необходимость и преимущества электронного обучения неоспоримы. Однако на практике, как учащиеся, так и преподаватели сталкиваются с серьезными трудностями, которые мешают [успешной учебе](https://4brain.ru/blog/как-эффективно-учиться-онлайн/)

**1. Сложности с адаптацией к онлайн — формату**

Переход от традиционных занятий в классе к онлайн - формату делает процесс обучения совершенно другим. Если в обычном классе от учащихся ожидается пассивное слушание, то виртуальные дискуссии, работа с личным кабинетом и материалами в разных мультимедийных форматах требуют действий. Ученикам с «традиционным» [складом ума](https://4brain.ru/blog/как-изменить-мышление/) бывает трудно адаптироваться к подобным переменам.

*Рекомендации для преподавателей*: заранее сообщите ученикам, что следует ожидать от онлайн - формата, объясните, сколько материала им предстоит освоить, каков подход к обучению и сколько времени в среднем займет одно занятие.

*Рекомендации для учащихся:* прежде всего, необходимо принять новые обстоятельства с открытым сердцем и разумом.Помните, что любые [перемены](https://4brain.ru/blog/kak-prinimat-peremeny/) вызывают дискомфорт. Акцентируйте внимание на преимуществах электронного обучения: есть возможность самостоятельно выбирать время для занятий; домашняя среда – менее стрессовая; дистанционное обучение дает возможность [овладеть новыми навыками](https://4brain.ru/blog/как-быстро-развивать-новые-навыки/).

**2. Низкая компьютерная грамотность**

Отсутствие компьютерной грамотности является серьезной проблемой в современном мире, которая затронула как учащихся, так и преподавателей. Даже среди опытных преподавателей и учеников может возникнуть непонимание инструментов дистанционного обучения, таких как образовательные онлайн - платформы, системы видеоконференцсвязи, различные приложения, связанные с [общением](https://4brain.ru/blog/способы-улучшения-навыков-общения/) и просмотром учебных материалов. Тем не менее технологические навыки являются обязательными для успешного прохождения дистанционного обучения.

*Рекомендации для преподавателей:* если инструменты онлайн - обучения слишком сложны, их никто не захочет использовать, поэтому нужно выбирать мощные, но простые в работе образовательные площадки, которые будут понятны пользователям любого уровня подготовки.

*Рекомендации для учащихся:* умение пользоваться социальными сетями и приложениями даст возможность участвовать в онлайн - занятиях [без стресса](https://4brain.ru/blog/учиться-быстрее-лучше-без-стресса/) и потери времени.

**3. Технические неполадки**

Технические проблемы часто являются камнем преткновения при онлайн - обучении. Могут возникнуть проблемы совместимости обучающих платформ с операционными системами, а низкая скорость Интернет-соединения – привести к пропускам онлайн-занятий или сложностям с загрузкой уроков в видеоформате. Все это усиливает разочарование учащихся и снижает вовлеченность в процесс обучения.

*Рекомендации для преподавателей:* публикуйте задания и проводите онлайн - занятия на тех образовательных платформах, к которым можно подключиться с разных устройств (компьютера, планшета, смартфона).

Создайте отдельный чат, форум, группу в соцсетях или веб-страницу с простой, исчерпывающей справочной информацией и разделом часто задаваемых вопросов, куда учащиеся могут обращаться в случае возникновения технических неполадок.

*Рекомендации для учащихся:* если у вас возникают технические проблемы с онлайн - платформой, на которой проходят занятия, свяжитесь с преподавателем. Не ждите до последней минуты, чтобы выполнить домашнюю работу. Давайте себе достаточно времени, чтобы из-за технических проблем не пропустить крайний срок выполнения задачи или работы, определённый момент времени, к которому должна быть достигнута цель или задача.

**4. Организации осознанного контроля и распределения времени.**

Свобода, которую предлагает формат онлайн - обучения, часто усыпляет бдительность и вызывает ложное чувство безграничности времени. Дистанционное образование выдвигает более высокие требования к [дисциплине](https://4brain.ru/blog/дисциплина-при-самообразовании/) и самоорганизации. Неумелое [управление временем](https://4brain.ru/blog/тайм-менеджмент-для-лидеров/) может привести к серьезному отставанию от учебной программы и вызвать сильный [стресс](https://4brain.ru/blog/stress-in-learning/).

*Рекомендации для всех.*

Установите конкретные часы для занятий. Вместо того чтобы пытаться приспособить онлайн - учебу к своей жизни, сделайте наоборот: организуйте повседневную деятельность вокруг занятий. Создайте фиксированное расписание с временными интервалами, которые строго предназначены для посещения занятий и просмотра онлайн - руководств.

Постарайтесь разбить большие задания на более мелкие, чтобы улучшить результаты обучения. Придерживайтесь списка, не забывая делать перерывы на отдых.

Избегайте отвлекающих факторов. Если вы склонны проводить много времени в соцсетях, заблокируйте их на определенное время при помощи специальных приложений.

Сосредоточьтесь на выполнении одной задачи за раз, и обязательно начинайте с самой сложной.

**5. Слабая самомотивация**

Отсутствие [мотивации](https://4brain.ru/blog/самомотивация-в-обучении-онлайн/) – общая проблема для всех типов учащихся. Онлайн - формат требует сильной дисциплины и целеустремленности, чтобы самостоятельно выполнять задания, оставаться заинтересованным и добиваться прогресса. Когда учащиеся не окружены одноклассниками и отсутствует физический контроль со стороны педагога, возникает соблазн отложить учебу на потом.

*Рекомендации для преподавателей:* ставьте перед учащимися конкретные и достижимые [цели](https://4brain.ru/blog/как-ставить-цели-еще-одна-методика/), чтобы они не чувствовали себя потерянными. В качестве мотивации используйте похвалу и вознаграждение. Иногда даже самые мотивированные и вдохновленные ученики теряют интерес, если не видят [энтузиазма](https://4brain.ru/blog/развитие-энтузиазма/) учителя, поэтому ваша основная задача – демонстрировать свою страсть к предмету. Вдохновляйте учеников: делайте интересные уроки, лекции, устраивайте эмоциональные и увлекательные дискуссии, связывайте материал занятий с реальной жизнью.

Держите связь с родителями: напоминайте, какую работу должен выполнять их ребенок и в какой срок, сообщайте, если он нуждается в их помощи.

*Рекомендации для учащихся:* если хотите [быть мотивированными](https://4brain.ru/blog/рекомендации-по-самообучению/) и успешно справляться с дистанционным обучением, следуйте советам ниже:

Авторизуйтесь. Входите на обучающую платформу ежедневно, чтобы видеть задания и обсуждения в чате. Общайтесь с педагогами и другими учениками, делитесь мнением, задавайте вопросы и просите помощи, если она нужна.

Практикуйте [позитивный](https://4brain.ru/blog/позитивная-психология/) разговор с собой. Помните, успех зависит только от вас.

Поощряйте себя за выполненную работу. Освоили очередной урок ? Прекрасно! Отмечайте все, что заставляет вас чувствовать себя победителем. Вознаграждение поддерживает мотивацию.

**6. Отсутствие социального взаимодействия**

Находясь в классе, ученики имеют возможность общаться друг с другом и педагогом напрямую: мгновенно реагировать, делиться опытом, [шутить](https://4brain.ru/humor/) и устанавливать невербальный контакт, укрепляя [социальные навыки](https://4brain.ru/blog/социальные-навыки/). Для многих коммуникация с единомышленниками – это важный ритуал, которого они лишаются, переходя на дистанционное обучение. Без компании друзей, шума в классе и личного контакта с педагогом ученики, обучающиеся удаленно, могут чувствовать себя изолированными. Этот психологический фактор негативно влияет на мотивацию и успеваемость.

*Рекомендации для преподавателей:* чтобы помочь ученикам преодолеть чувство изоляции, создайте блог или групповой чат для [общения](https://4brain.ru/blog/взаимоотношения-с-людьми/), а также побуждайте их задавать вопросы, помогать друг другу или дискутировать на заданные темы. Создать чувство общности в онлайн - среде, помогут следующие стратегии:

Найдите время поговорить с учениками на отвлеченную тему.

Сделайте общение личным. Обращайтесь к каждому по имени и сохраняйте теплый, дружелюбный тон.

Организуйте еженедельные видеоконференции, во время которых ученики могут делиться аспектами своей домашней жизни и деятельности.

Ежедневно размещайте на обучающей онлайн - платформе краткое приветственное видеообращение, в котором вы объясняете учебные цели на день.

Покажите своим ученикам, что вы открыты для [общения](https://4brain.ru/blog/коммуникативные-навыки/): спросите каждого, чем вы можете ему помочь, расскажите, как сами справляетесь с текущей ситуацией, будьте любезны, оценивая задания.

*Рекомендации для учащихся:* принимайте активное участие в онлайн - общении с другими учениками, делитесь информацией и мнением. Если вы понимаете, что не можете справиться с чувством одиночества и разобщенности, а делиться своими ощущениями вам сложно, попробуйте [творческое самовыражение](https://4brain.ru/blog/creative-expression/) – рисуйте, пойте, танцуйте, выплескивая непродуктивные чувства.