

## КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОБУЧАЯСЬ ДИСТАНЦИОННО

Дистанционное обучение, будучи одной из самых современных и эффективных форм, обладает рядом особенностей. Одна из важнейших особенностей дистанционного обучения – это большая самостоятельность студента в ходе получения образования. В образовании дистанционном точно определены лишь общие сроки обучения, а также даты сдачи практических работ, зачетов, экзаменов. Количество времени, уделяемого учебным занятиям ежедневно, определяет сам студент. Это зависит от степени его рабочей загруженности, а также количества иных занятий и обязанностей. Именно поэтому те, кто впервые получает образование дистанционное, порой сталкиваются с откладыванием самостоятельных учебных занятий «на потом», с трудностями самомотивации на регулярный и упорный труд по освоению новой специальности (профессиональная переподготовка дистанционно) или нового метода работы (дистанционное повышение квалификации). Профессиональная переподготовка дистанционно, которая длится от полугода до двух лет, особенно требует умения мотивировать себя на учебу.

Способов, техник и приемов, позволяющих человеку мотивировать себя на то или иное дело, существует множество. И у каждого могут найтись какие-то особенные, подходящие лично ему, проверенные методы. В данной статье мы приведем лишь некоторые из наиболее эффективных и универсальных способов мотивировать себя на учебные занятия, обучаясь дистанционно:

Прежде всего, вам нужно организовать свое обучение, сделать план. Когда знаешь, что именно нужно делать и в каком объеме, взяться за дело становится намного проще. Сделайте так, чтобы процесс обучения сопровождался приятными эмоциями, тогда браться за учебу будет легко. Как это сделать? Во-первых, организуйте себе место для учебных занятий так, чтобы оно вам нравилось, и было удобным. Уже один его вид должен вызывать желание сесть и начать что-то делать. Во-вторых, делая записи и пометки для себя, используйте красивые тетради, цветные ручки, яркие стикеры и другие канцтовары, которые вам нравятся (этот совет особенно подходит женщинам). В-третьих, садясь за занятия, можете взять себе чашечку вашего любимого чая, кофе или другого напитка, а также включить тихо, в фоновом режиме приятную спокойную музыку без слов (к примеру, классическую);

Для самостоятельных учебных занятий выбирайте время, когда ваша работоспособность довольно высока, и вы можете быть продуктивны. Нет ничего хуже, чем заставлять себя что-то изучать, понимать смысл прочитанного, будучи очень усталым или плохо себя чувствуя;

Если наступает момент, когда вам очень не хочется садиться надолго за занятия, садитесь ровно на пять минут. Скажите себе, что на сегодня ваша минимальная задача – заниматься пять минут (изучать лекцию, читать учебник, смотреть обучающее видео), а после этого вы сможете отдохнуть. Во-первых, сесть на 5 минут намного проще, чем на час или два, во-вторых, даже 5 минут – это все равно лучше, чем ничего; в-третьих, сделав хоть что-то, вы не будете испытывать сильных угрызений совести за то, что не занимались. И, самое главное – в-четвертых – через 5 минут занятий, вам, скорее всего, захочется заниматься дальше;

Чаще напоминайте себе о результате, к которому стремитесь. Представляйте себе, как вы, успешно пройдя дистанционное обучение, намного лучше справляетесь со своими рабочими обязанностями или наконец сменили сферу деятельности и теперь занимаетесь тем, что вам действительно нравится (если вы выбрали профессиональную переподготовку дистанционно).

[http://ippt.ru/biblioteka/stati\\_po\\_psihologii/o\\_distancionnom\\_obuchenii/kak\\_motivirovat\\_sebya\\_na\\_uchebnye\\_zanyatiya\\_obuchayas\\_distancionno/](http://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii/o_distancionnom_obuchenii/kak_motivirovat_sebya_na_uchebnye_zanyatiya_obuchayas_distancionno/)