

## **«Снижение уровня тревожности участников образовательного процесса в условиях дистанционного обучения»**

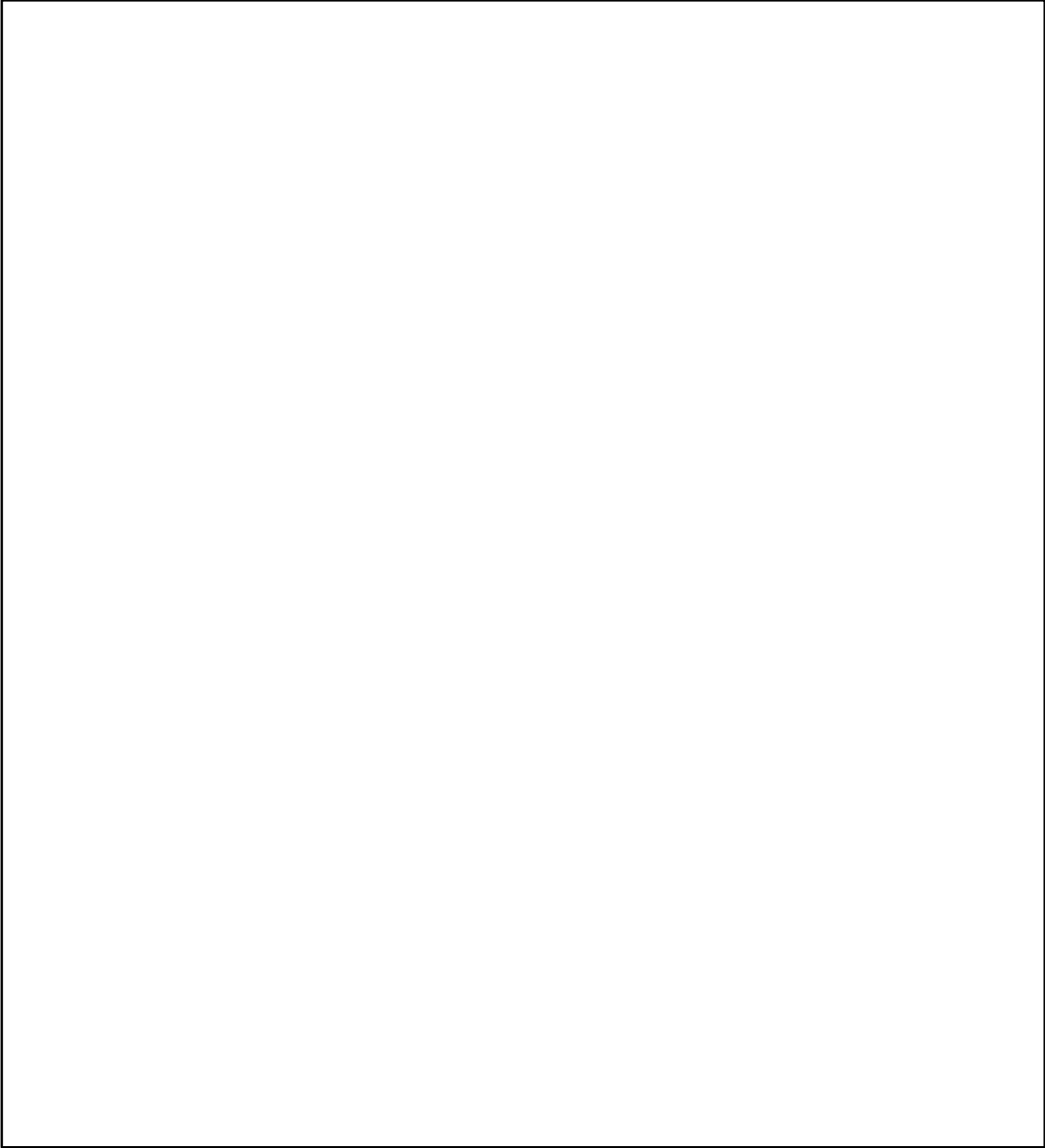
В период дистанционного обучения педагоги и обучающиеся могут наблюдать изменения своего психоэмоционального состояния, которое сопровождается нервным напряжением и повышением уровня тревожности.

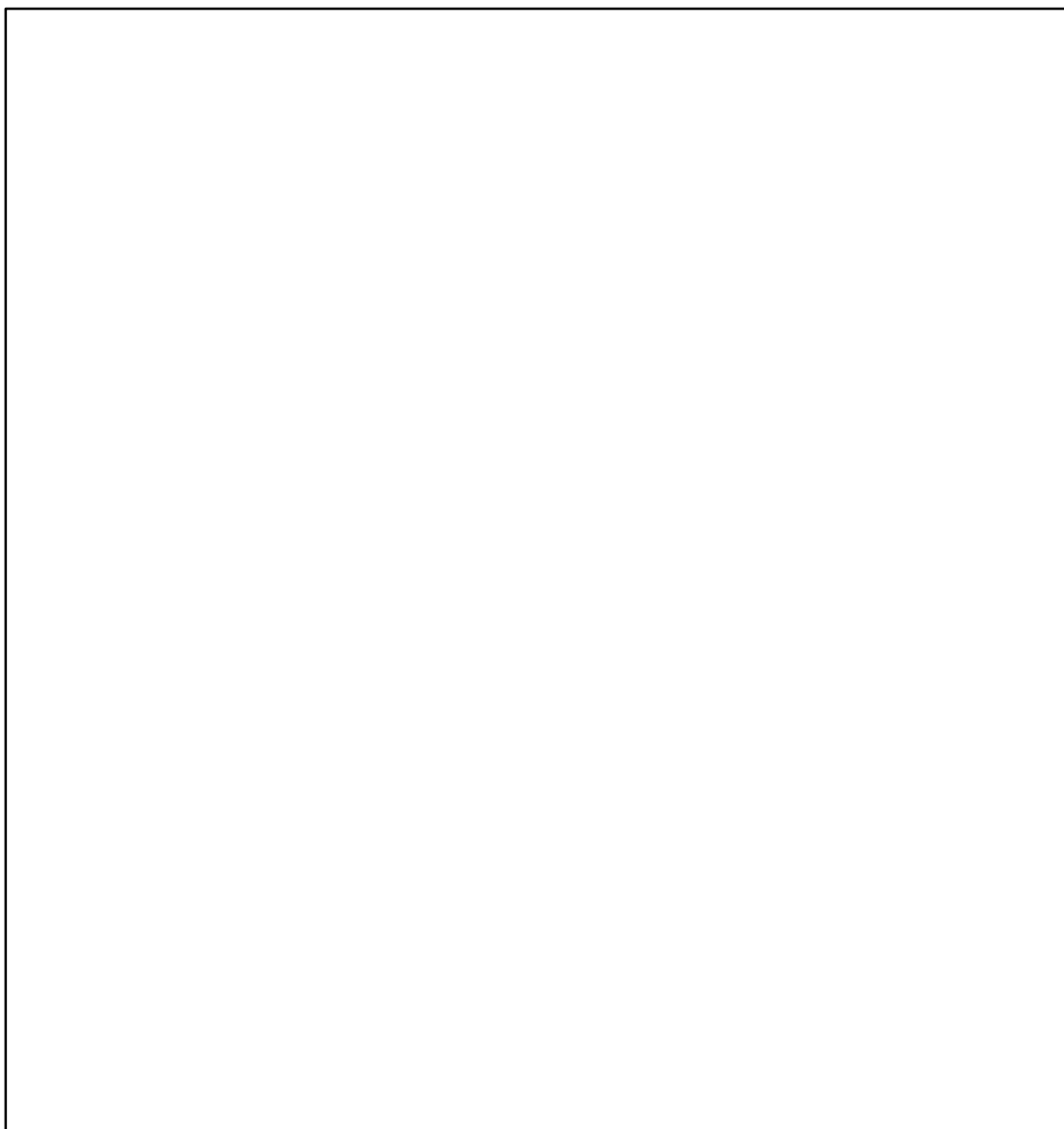
Педагог, использующий формат дистанционного обучения, сталкивается с такими трудностями психологического характера как сложность организации учебной деятельности, определение индивидуальных особенностей каждого ученика, с проблемой повышения и поддержания мотивации обучения и созданием благоприятного социально-психологического климата в классе.

Так как эффективность обучения напрямую зависит от психоэмоционального состояния участников образовательного процесса, то получение знаний становится интересным только тогда, когда затрагивает всех участников эмоционально.

При отборе содержания для занятия нужно обратить внимание на практическую ценность его для ученика. Используя понятные термины и примеры из жизни педагог может представить учебный материал как нечто, помогающее обучаемому стать более компетентным, более опытным и более уверенным в себе, что является ещё одним из способов получения положительных эмоций, которые значительно снижают уровень тревожности среди участников образовательного процесса.

Для того, чтобы сделать дистанционное занятие онлайн или офлайн достаточно продуктивным приходится учитывать много аспектов, в частности, такие как, особенности нервной системы обучаемого, когнитивный стиль поведения, экстравертированность или интровертированность, а также способ кодирования информации учеником. Рассмотрим рекомендации на примере типов нервной системы учащихся.





Внимательно изучив рекомендации, мы приходим к выводу, что в условиях дистанционного обучения учащимся с сильной нервной системой больше подходит такая форма обучения как веб-занятия, проводимые синхронно, позволяющие осваивать большое и разнообразное количество материала в ограниченный промежуток времени. А для учеников со слабой нервной системой более приемлемы чат-занятия, переписка с преподавателем по e-mail. Такая форма работы позволяет работать в своём темпе, что приведёт к достижению более высоких результатов.