

Рекомендации психологов для педагогов, работающих в условиях дистанционного обучения

Уважаемые педагоги! Многие из вас сейчас впервые пробуют проводить онлайн-занятия. Известно, что такой, еще непривычный для вас, ваших учеников и их родителей, формат обучения обладает своими особенностями и сложностями. Вначале неизбежно будет возникать ряд трудностей, однако с каждым разом вы будете справляться с ними все увереннее. И для того, чтобы сохранить свое психологическое здоровье в этот непростой период, а также повысить эффективность дистанционных занятий, вы можете прибегнуть к соблюдению следующих довольно простых советов.

1. Прежде всего, важен положительный настрой и мотивация. Обратите внимание на то, что дистанционное обучение является огромным плюсом для развития ваших собственных навыков и умений. Вы сможете реализовать принципиально новые формы и методы обучения. У вас и ваших учеников появляются новые возможности для творческой деятельности. Сфокусируйтесь на этих положительных моментах, а в процессе работы вы найдете массу других достоинств онлайн-обучения.

2. Организуйте свое новое рабочее место таким образом, чтобы вам было в нем комфортно и приятно находиться. Полезно поставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу: это не будет видно ученикам, но будет видно вам. Это могут быть цветы или фотография близкого человека. При взгляде на эти предметы мы улыбаемся, и это очень важно при работе онлайн.

3. Используйте перерывы между уроками с пользой для своего здоровья. Непрерывная работа за компьютером оказывает негативное влияние не только на зрение, но и на ваше психологическое состояние. Постарайтесь хотя бы какую-то часть перемены посвятить отдыху: оторвитесь от монитора, сделайте гимнастику для глаз или посидите несколько минут с закрытыми глазами, выполните несколько физических или релаксационных упражнений. Основным принципом профилактики утомления является периодическая смена деятельности, чередование умственного и физического труда.

4. Обращайте особое внимание на поддержание комфортной обстановки на занятии. Одна из особенностей дистанционного формата обучения состоит в том, что люди зачастую кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряжёнными, когда их снимает камера. Поэтому полезно в первое время ставить рядом с монитором зеркало — глядя на себя, вы сможете заметить, что нахмурились. В отличие от очной встречи, у учеников мало возможностей правильно распознать ваши невербальные сигналы. Вы можете хмуриться из-за технических сложностей, а обучающиеся могут принять это на свой счёт, напрячься — и это может повлиять на эффективность работы.

5. Повысить внимательность учеников на онлайн-занятии поможет «эффект присутствия»:

- Приветствуйте учеников более акцентированно, чем в классе. Скажите, что рады видеть всех собравшихся, посмотрите на состав участников и отметьте, сколько людей собралось. Например: «Давайте начнём, прошу всех, кто пришёл вовремя и не опоздал, поставить плюс в чате». По мере появления этих «плюсов» можно их комментировать. Это делается для того, чтобы участники почувствовали себя частью учебной группы, а не просто зрителем перед экраном.

- В середине занятия лучше сделать такую переключку ещё раз, задав вопрос и попросив коротко ответить. Например: «Кто согласен с этим — напишите в чате «Да», а кто не согласен — напишите «Нет», кто не уверен — напишите «Нет ответа». По мере появления в чате ответов считайте их (если группа маленькая), и если кто-то не отвечает, спросите: «Вижу мало ответов. Остальные присутствуют на занятии или уже отправились по своим делам»? Это даст ученикам сигнал, что от занятия не надо отвлекаться.

- Комментируйте свои действия. Например, иногда вам нужно переключить слайд, чтобы показать его на мониторе. Или включить кому-то из участников звук, чтобы спросить о чём-то. Если делать это молча, то возникает неловкость и эффект большой дистанции. А нам, наоборот, нужен эффект присутствия. Можно комментировать свои технические действия. Например, так: «Секунду, я посчитаю, сколько людей в чате ответили «Да», а сколько ответило «Нет» ». Или: «Минутку, я включу Анне звук. Анна, вы в эфире, Вас хорошо слышно. Теперь расскажите, что вы думаете о...»

6. Пока не существует единых стандартов в области онлайн-преподавания, они формируются прямо у нас на глазах. Поэтому главные навыки можно получить на практике. Вы можете вести видеозапись своих занятий, чтобы при пересмотре записей увидеть свои методические ошибки. Обсуждайте с коллегами методическую и техническую сторону работы в онлайн-формате. Ищите методические материалы и советы в сети и делитесь ими с коллегами.

И напоследок: наша «старая добрая» лекционно-семинарская и классно-урочная система когда-то была таким же новшеством, что и онлайн-образование сейчас. И людям было сложно представить, зачем разделять учеников на классы и т.д. Помните: все приходит с опытом, и у вас обязательно все получится! Удачи!

Педагог-психолог МБОУ «Гимназия № 21» Есипова Юлия Андреевна