

Как организовать онлайн-занятие?

Советы педагога-психолога

Российские вузы и школы переходят на дистанционные формы образования и коммуникации. Увы, очень многие педагоги не готовы к такому повороту событий и ни разу не проводили онлайн-вебинары и занятия. Для качественной онлайн-работы полезно познакомиться техническими особенностями и нюансами такой формы работы.

Структурируем этот материал следующим образом:

- Организация рабочего места
- Внешний вид
- Методика
- Управление своим состоянием и вниманием аудитории
- Референсы
- Как этому научиться

1. Организация рабочего места

1.1. Белый фон



-Истина такова, что студенты не должны тратить время и драгоценную концентрацию на разглядывание фона, на котором мы появляемся у них на мониторах или на экранах смартфонов.

В домашних условиях лучшим фоном, на котором будет выступать преподаватель, является белая стена без каких-либо деталей. Светлая, но не белая стена — тоже неплохо,

но несколько хуже, так как даёт цветной отблеск на лицо и за счёт этого придаёт человеку слегка болезненный вид. Тёмный или чёрный фон — тоже отличное решение. Получается очень выразительная и стильная «картинка». Цветные обои или ваш кухонный гарнитур будут рассеивать внимание студента и информацию он будет воспринимать намного хуже.

-Другой удачный фон — книжный шкаф. Учтите, что в этом случае первые 40 минут люди будут изучать содержание шкафа, а не информацию, которую вы им преподносите. Не самый удачный фон — это ваш потолок. Когда рабочий стол стоит у стены, а вы сидите за ним — вы будете выступать на фоне своей люстры, которая будет конкурировать за внимание с вами.

1.2. Подсветка

Кроме «задника», на фоне которого вы выступаете, очень важен свет. Позаботьтесь о том, чтобы верхний свет был ярким. При возможности замените лампы в потолочных светильниках на более яркие, тёплого дневного света.

Будьте внимательны: верхнего света будет недостаточно 100%. Без дополнительной подсветки ваше лицо будет очень тёмным. А чем темнее оно будет, тем меньше внимания аудитории вы сможете удержать. Лицо в кадре надо ярко осветить, и это довольно просто сделать с помощью двух ламп.

1.3. Питьевая вода



Непривычный формат работы — это дополнительный стресс. От него нередко пересыхает горло. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой. Учтите, что студенты увидят дно вашей чашки крупным планом, так что проверьте на надписи и чистоту.

1.4. Расположение камеры

Если вы ведёте трансляцию со смартфона, закрепите его

на штативе. Если с ноутбука — то угол наклона крышки (на ней закреплена камера) сильно влияет на пропорции вашего лица в кадре. Найдите оптимальный угол наклона, при котором ваше лицо вам будет нравиться.

1.5. Удобные стул или кресло

Критерии идеального сидячего места: у него есть хорошая опора для спины, желательны подлокотники, спинка не выше вашей головы (иначе над головой будет отвлекающий «нимб» из спинки кресла), не скрипит, достаточно мягкое. В идеале, кресла вообще не должно быть видно в кадре, то есть это вариант с низкими подлокотниками и низкой, не слишком широкой спинкой.

1.6. Звукоизоляция



Она должна быть. Если её нет — это действительно плохо.

Возможно, в таком случае вам стоит вести трансляцию не из дома, а приходить в учебное заведение и выходить на связь оттуда. Если этого не получается то, в таком случае предупредите всех домашних, что вы работаете и вам нужна полная тишина.

1.7. Покой

И еще раз про домашних. Ваш семья должна понимать, что вы на работе, и не отвлекать вас. Если в семье есть дети, кто-то должен во время трансляции присматривать за ними. То же касается и животных. Но появившиеся в кадре дети — это на самом деле «дело житейское», не надо этого бояться. Студенты поймут. Кошек тоже любят все, пусть увидят, что вы человек, в конце концов.

2. Внешний вид

2.1. Одежда и жесты

Во время очных (аудиторных) занятий мы используем много приёмов для удержания и переключения внимания.

При живом общении нам доступны расположение и перемещение в пространстве, язык тела, позы и жесты для управления вниманием, контакт глаз с конкретными людьми в аудитории. Всё это прекрасно работает «вживую», но мы чувствуем себя не очень уверенно, когда лишаемся этого, переходя в онлайн-формат.

Чем это всё можно заменить?

- Ведите трансляции в выразительной одежде. Лучше, если она будет однотонной, чёткого силуэта, с яркими деталями. Это очень помогает удерживать внимание.
- Камера безжалостна к деталям.

Коллеги-женщины: даже если вы не используете косметику в обычной жизни, то при онлайн-занятиях, тональный крем, пудра и помада могут помочь чувствовать себя увереннее в кадре. Более яркое лицо удерживает внимание лучше

- Садитесь перед камерой так, чтобы были видны жестикулирующие руки.
- Немного усильте эмоциональную экспрессию и мимику лица.

И расправьте плечи! Сейчас вашему лицу, шее и плечам придётся невербально выражать те нюансы, которые в аудитории мы выражали всем телом.

2.2. Прическа

Лёгкая небрежность в причёске выглядит в обычной жизни очень мило. В кадре это выглядит совсем иначе. Для успешной работы важно то, как выглядит «говорящая голова», включая причёску. Уложите аккуратно. Коллеги-мужчины: ваше все — чистая голова без «вихров».

2.3. Как я выгляжу?

Чтобы понять, как вы будете выглядеть в кадре, включите лампы подсветки, сядьте за рабочий стол и включите встроенную фотокамеру. Это та же самая камера, которая

будет вести трансляцию. Сделайте несколько фотографий и внимательно их рассмотрите: в порядке ли одежда, не попадают ли в кадр ненужные предметы и т. п. Выберите подходящий ракурс.

3. Методика

Студенты будут более внимательны, если Вы создадите «эффект присутствия». Вот простые способы, как этого достичь:



3.1. Приветствие

Здравствуйте более акцентированно, чем в аудитории. Обычного «здравствуйте, давайте начнём работать» может не хватить. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей: «О, нас уже шестнадцать человек, можем начинать!».

3.2. Все присутствуют?

-«Отмечайте посещение», даже если посещаемость не входит в вашу формулу итоговой оценки. Например: «Давайте начнём, прошу всех, кто пришёл вовремя и не опоздал, поставить плюс в чате». По мере появления этих «плюсов» можно их комментировать, например, так: «Ага, вижу: здесь Иван, Елена, Игорь, Даша... отлично. Всё, остальные будут считаться опоздавшими. Лучше начинать вовремя». 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 студентам сигнал, что от занятия не надо отвлекаться.

3.3. 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...»

4. Управление своим состоянием



Будьте готовы к тому, что первое время новый формат работы может показаться утомительным. При возможности не ставьте пары и уроки без перерыва друг за другом. Если же они идут «сплошь», обязательно немного отдохните во время короткого перерыва, даже если это всего 10 минут. Вы ведь в школе отдыхаете на перемене? То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна.

-Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.

Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу: это не будет видно студентам, но будет видно вам.

-Специфика дистанционного формата такова, что люди зачастую кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряжёнными, когда их снимает камера.

-На поддержание комфортной обстановки на занятии стоит обращать особое внимание. Полезно в первое время ставить рядом с монитором зеркало — глядя на себя, вы сможете заметить, что нахмурились. В отличие от очной встречи, у студентов мало возможностей правильно распознать ваши невербальные сигналы. Вы можете хмуриться из-за технических сложностей, а студенты могут принять это на свой счёт, напрячься — и это сразу же снизит эффективность работы.

5. Референсы



Очень рекомендую внимательно присмотреться не только к коллегам, которые ведут онлайн-курсы (и новым взглядом оценить их в кадре), но и понаблюдать за поведением в кадре хороших журналистов во время интервью, за дикторами программы новостей. Это профессионалы, привыкшие к камере, и в их поведении можно «подсмотреть» что-то, что пригодится нам

в виртуальной аудитории.

6. Как этому всему научиться?

Онлайн-преподавание и онлайн-консультирование — это новые профессиональные области. Тут пока нет единых стандартов профессионализма, они формируются прямо у нас на глазах.

Текущая история с карантином, мне кажется, приведёт к взрывообразному росту количества профессионалов, вовлечённых в онлайн-работу, и в целом это хорошо для этой новой отрасли.

Так как программ подготовки к онлайн-преподаванию и онлайн-консультированию мало, мы учимся на практике.

Как ускорить такое обучение?

- 7.1. Делайте «разбор полётов».

Обязательно ведите видеозапись своих лекций и семинаров (предупредив студентов, конечно). Это поможет вам не только подготовить в будущем полноценный онлайн-курс, но и даст возможность при пересмотре записи увидеть свои методические ошибки. Такие ошибки лучше сразу исправлять, формируя новые привычки.

- 7.2. Обсуждайте с коллегами методическую и техническую сторону работы в онлайн-формате.

Соберите свою мастер-группу, где это обсуждают.

- 7.3. Изучайте лучшие образцы на сайтах издательств вебинары и видеолекции других коллег, ищите удачные приёмы работы.

- 7.4. Посоветуйтесь с фотографами и видео-операторами по техническим вопросам.

Уважаемые преподаватели, среди ваших студентов 100% найдется те, которые с радостью настроят вам программу, микрофон и камеру: обращайтесь к ним за помощью, ребятам будет приятно проявить себя.

- 7.5. Ищите методические советы и материалы в сети. Делитесь ими с коллегами. Чем мы можем помочь друг другу?

Рекомендации составлены по источнику:

<https://rosuchebnik.ru/material/kak-organizovat-onlayn-zanyatie-sovety-pedagoga-psikhologa/>