

Дистанційка не вдається: аналізуємо помилки

Консультація для вихователів*

План

1. Вступна бесіда «Які проблеми виникають під час дистанційного спілкування з родинами вихованців та колегами?»
2. Самоорганізація – шлях к успіху.
3. Як уникнути технічних негараздів?
4. Чим заповнити брак спілкування?
5. Як навчитись керувати додатковим навантаженням?

1. Умови сьогодення змусили педагогів перейти на дистанційний формат взаємодії з колегами та вихованцями. Але виявилось, що не всі ми здатні працювати дистанційно однаково ефективно. Час з'ясувати причини невдач та поміркувати, як уникати їх у майбутньому. Тож починаємо роботу над помилками.

Пригадайте, які проблеми виникають у вас під час дистанційного спілкування з родинами вихованців та колегами?.

- Важко зосередитись вдома на своїй педагогічній діяльності.
- Немає відповідних побутових умов для організації онлайн-навчання вдома.
- Часто виникають проблеми з інтернет-з'єднанням.
- Різні технічні можливості у родин.
- Під час спілкування важко уникати негативних проявів з боку деяких родин вихованців.
- Треба самостійно опанувати онлайн-програми, навчитись знімати і монтувати відеоролики, не маючи спеціального обладнання, а іноді й можливостей, постійно перебуваючи у тривожному стані.
- Не всі очні навчання форми і методи можна перевести у формат онлайн.

2. Самоорганізація – шлях к успіху. Самостійно керувати своєю роботою вміють не всі. У будь-який момент виникає спокуса подивитися новий ролик у YouTube або чергову серію улюбленого серіалу. А ще доводиться відволікатися, щоб поприбирати, приготувати їжу або поспілкуватися з родиною. І ці чинники не завжди вдається ігнорувати. І ось виявляється, що вже настав вечір, а підготувати інформацію на сайт дитячого садка, організувати зустріч з батьками чи відзняти відеоролик для дітей не встигли.

Як виправити. Якщо у вас все гаразд із мотивацією, вчиться керувати своїм часом: плануйте роботу, виконуйте завдання вчасно, ранжуйте їх за значущістю. Доречно буде опанувати такі ІТ-додатки, наприклад, **TIME Planner** — корисний додаток для iOS-пристроїв, **Timesheet** — безплатний додаток для Android, що дає змогу створювати голосові нотатки, контролювати та планувати робочий і вільний час. Ще одна цікава знахідка — **Focus booster**. Ця програма ґрунтується на техніці керування часом Pomodoro. Суть цієї техніки в тому, щоб поставити таймер на визначений час для роботи, а потім — короткий відпочинок. Людина працює ефективніше, якщо чергує робочу активність і короткі періоди відпочинку. Наприклад, годину працює, а відтак 10—20 хвилин відпочиває.

Звичайно, важко зосередитись на роботі, коли ваша родина легковажно ставиться до такої форми праці. Родичі вважають, що якщо тепер людина залишається вдома, то має більше опікуватися побутом. А якщо ще є члени родини, які також працюють чи навчаються дистанційно, або малі діти, що не мають змоги відвідувати дитячий садок, то часто педагог просто не має ані власного робочого місця, ані навіть можливості зосередитися на роботі й попрацювати в тиші.

Як виправити. Немає універсального способу, щоб створити робочу атмосферу та припинити відволікатися на прохання рідних у робочий час. Тож ви маєте самі розставити пріоритети й зрозуміти, заради чого робити перерву в роботі, а що може почекати. А ще, слід пояснити родичам, що робота вдома — це теж робота і детально розповісти, як саме відтепер проходитимуть трудові будні та якою діяльністю вони будуть наповнені. Коли родичі знають, що робить дружина або мама, вони цінують її зусилля й робочий час.

Для того щоб впорядкувати дистанційну роботу вдома, щодня складайте графік із конкретними діями та відведеним на них часом і розміщуйте його на видноті. Нехай сім'я бачить, о котрій годині можна турбувати, а коли — зась! А ще, можна скористатися простою технікою, яка допоможе тимчасово нейтралізувати родичів і спокійно попрацювати. Вигадайте сигнал, який дасть змогу зрозуміти рідним, коли маму чи дружину не можна відволікати. Це може бути повідомлення на дверях із фразою «Не турбувати», робота в навушниках або яскравий, відразу помітний, предмет на столі тощо.

3. Технічні негаразди

Великий стрес для людини, яка змушена перейти на дистанційну роботу, — це збій доступу до системи освітнього закладу або перебої з Інтернетом. Ще гірше, якщо зламався комп'ютер і нікого покликати на допомогу. У домашніх умовах, а надто в пристосованому для тимчасового перебування приміщенні,

мине кілька днів, поки педагог упорається з технічною проблемою.

Такі ситуації цілком реальні, адже не скрізь вдалося технічно досконало підготуватися до дистанційної роботи — зберегти єдиний комунікаційний простір, можливість проводити спільні наради, працювати з документами, надавати педагогам доступ до всіх інформаційних систем і ресурсів. Тож декому з педагогів довелося додатково налаштовувати техніку, завантажувати й опановувати потрібні додатки.

Також, виникають негативні емоції, коли готуєшся до онлайн-зходу, а на зустріч ніхто не з'явився...

Як виправити. Визначте для себе групу людей (з колег, або знайомих), найбільш компетентних в ІКТ, які зможуть оперативно надавати технічну допомогу. А щоб тримати під контролем технічні спроможності родин, запровадьте щось на кшталт «ранкової переклички», коли протягом, скажімо, 30 хвилин (з 8:00 до 8:30) вони в загальному чаті вітаються, ставлять «+» чи інший знак, що свідчить про повну працездатність як людини, так і техніки.

4. Події в Україні спровокували в багатьох людей тривогу. Обставини їх висмикнули з усталеного ритму життя й роботи, а звичні соціальні зв'язки ослабли. У результаті деякі люди почуваються самотніми й позбавленими зовнішньої опори. Психологічні проблеми через перехід на роботу з дому негативно впливають на їхню продуктивність.

Певною мірою колеги — це одне із близьких кіл спілкування людини, з якими можна порадитися, знайти підтримку, пожартувати. Коли раптом усі вони опиняються онлайн, здається, що вас залишили на самоті напризволяще.

Як виправити. З педагогом, який відчуває самотність, потрібно якнайбільше спілкуватися. Тож, консультуйте своїх колег, радьте їм, обговорюйте плани й форми спілкування з дітьми та їхніми батьками. Залучайтесь до будь-яких робочих обговорень. «Ви ніколи не зрозумієте, чи правильно ви дієте, поки не запитаете про це», — стверджує письменник Джошуа Рівера (*Joshua Rivera*). Це ще одна причина, з якої спілкування вкрай важливе.

5. Віддалені працівники, які працюють у дистанційному режимі, більше перевтомлюються, тому мають знаходитись на зв'язку, як то кажуть 24/7. У педагога різко збільшується кількість повсякденних обов'язків і завдань. Їм необхідно опановувати не лише нові форми педагогічної взаємодії, а й нові комп'ютерні технології, налагоджувати тісний зв'язок з батьками вихованців.

Коли особисте життя й робота перебувають під одним дахом, складніше натиснути на кнопку «Вимкнути» й провести чітку межу між роботою та домом. Людина перебуває в нескінченному режимі комунікацій, доробок, відповідей на запитання колег або батьків вихованців, що виснажує.

Як виправити. Треба навчитись встановлювати межі «робота — перерва — закінчення дня» і більше не вигорати через перевтому. Слід прокачати навички «обманювати звички», щоб своєчасно відпочивати й не перевантажувати мозок. Для цього треба чітко встановлювати собі межі початку й закінчення робочого дня, а також налаштувати нагадування про перерви. Наприклад, повторюваний щоденний список справ, у якому запланована прогулянка. Організуйте спеціальний робочий простір для ритуальної дії, що означає закінчення або перерву в роботі, наприклад: зачинити двері, вимкнути комп'ютер, погасити світло.

Ставте в календарі наприкінці дня завдання, які вони завершать швидко. Скажімо, «зателефонувати колезі-напарнику», «написати п'ять пунктів плану роботи на завтра» або просто «відіслати батькам вихованців мотиваційне відео».

Отже, щоб бути ефективним на дистанційці, педагог має стати самовмотивованим експертом із керування часом, оскільки поруч немає нікого, хто контролював би його роботу. А також налагодити оптимальну взаємодію з сім'єю та колегами, протистояти стресам та вдосконалювати свою ІК-компетентність.

*За матеріалами статті Наталії Савінової, шеф-редактора методичних видань «Експертус Освіта» «Дистанційка не вдається: аналізуємо помилки», журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу» №10, 2022 рік.