

10 podstawowych zasad uczenia przez Internet w czasach pandemii

Wprowadzenie

Sytuacja pandemii jest czasem trudnym. Prowadzenie zajęć przez Internet znacząco różni się od nauczania podczas spotkania osobistego. Badania pokazują, że dłuższe siedzenie przed ekranem jest męczące, powoduje u wielu osób pobudzenie i napięcie.

W tych warunkach jest bardzo ważne, aby dać sobie i innym prawo do nie bycia perfekcyjnym. Podajemy 10 zasad, których utrzymanie ułatwi prowadzenie nauki przez Internet.

1. Bądź sobą

Przypomnij sobie swoje mocne strony, może to jest współczucie, głębokie relacje z uczniami, dobra znajomość twojego przedmiotu - na tym się opieraj. Może jesteś osobą, której zależy, która dba i interesuje się uczniami - pokaż im to. Masz poczucie humoru, jesteś ekspertem w jakiejś dziedzinie lub może masz jakieś hobby – niech to będzie widoczne także. Nauczanie innych nie jest łatwe. Życie w grupach rządzi się swoimi prawami, pojawiają się napięcia, problemy i będą zdarzać się także u ciebie. Jesteśmy tylko ludźmi. Do tego dochodzą jeszcze wszystkie reguły rządzące ludzkim zachowaniem w sytuacji kryzysowej, są aktualne także podczas twoich zajęć online.

2. Zadbaj o technikę

Jeśli ty dopiero teraz zapoznajesz się z techniką zdalnego nauczania, to z pewnością jest ona nowością także dla części uczniów. Przygotuj się przed zajęciami, ważne jest ćwiczenie obsługi całego spotkania.

Zadbaj, aby być słyszalnym i aby było cię dobrze widać - unikaj silnego światła z tyłu, istotne jest oświetlenie twarzy i neutralne tło. Mikrofon powinien być stabilny, w jednym miejscu.

Wypróbuj system przed zajęciami. Pierwsze zajęcia poświęć na instrukcję obsługi platformy. To zabiera czas, ale jeśli tego nie zrobisz, problem będzie powracał podczas kolejnych spotkań. Zaczynaj od rzeczy najprostszych np. wideokonferencji i dyskusji, tak aby sprzęt był sprzymierzeńcem dla tej formy pracy i nie sprawił zbytniego kłopotu w obsłudze.

Kiedy zaczynasz pracować z jakimś narzędziem pierwszy raz, wytłumacz na czym ono polega przed rozpoczęciem zadania. Poproś o "podniesienie kciuków" na znak, że uczestnicy są gotowi do pracy. Pytaj, czy mają jakieś wątpliwości przed rozpoczęciem.

Bądź gotowy do pomocy uczniom w trakcie spotkania i sam zapewnij sobie wsparcie techniczne, to może być ktoś z grupy uczniów lub kolega czy koleżanka.

Nowe narzędzia dodawaj powoli. Zapowiedz pracę z nowym narzędziem jako przeprowadzenie eksperymentu - to na ogół budzi zrozumienie i chęć współpracy. Możesz powiedzieć np. *Dzisiaj pierwszy raz będą pracowała z wami używając tej funkcji. Mam nadzieję, że wszystko pójdzie gładko - zobaczymy jak się uda.* Kiedy pojawiają się porażki, jest OK śmiać się z siebie, wskazywać co można zrobić inaczej następnym razem.

3. Nie stymuluj robienia kilku rzeczy na raz (multitasking nie jest rekomendowany)

Badania pokazują, że przed ekranem ludzie mają większą łatwość do robienia kilku rzeczy równocześnie - przeskoki pomiędzy okienkami, odpowiadanie na maile, pisanie na czacie, odtwarzanie muzyki itd. Kiedy planujesz zajęcia, zwróć uwagę, aby możliwie znacząco ograniczyć te pokusy tj. dbaj, aby uczestnicy byli skupieni i pochłonięci tym, co robią.

Oto kilka pomocnych strategii:

- Przed spotkaniem pošlij email z konkretnymi oczekiwaniami i organizacją, aby ograniczyć wszystko, co może przeszkadzać np. *Przygotuj się na nasze spotkanie online, wybierz najcichsze dostępne miejsce w domu i jeśli możliwe załóż słuchawki;*
- Rozpoczynając, nadaj ton spotkaniu i zrób to w lekki, nieco zabawowy sposób, mówiąc o skupieniu coś w rodzaju: *Zapraszam, aby teraz usunąć wszystko, co może przeszkadzać w naszym spotkaniu. Jeśli potrzebujesz, wyprowadź zwierząka z pokoju albo wynieś telefon ☺. Nie będziemy w czasie spotkania używać poczty, więc możesz zamknąć okno maili, jeśli jest teraz otwarte!;*
- Jeśli zauważasz dystraktory, wykorzystaj je. Jeśli widzisz, że osoby używają telefonów, poproś aby wysłali odpowiedź na zadane pytanie SMS em lub, gdy są w sieci, powiedz dziś lub kolejnym razem np. *Dzisiaj będziemy mówić o twierdzeniu Pitagorasa. Daję teraz 5 minut na poszukanie informacji w Googlu, sprawdzenie na czym twierdzenie polega i jak je zapisać. Start!*

4. Często angażuj uczestników i zmieniaj aktywności

Najlepszy sposób, aby uczestnicy nie robili innych rzeczy w czasie zajęć, to przyciągnąć ich uwagę i zaangażować w to, co robicie wspólnie. Może pomóc zadawanie pytań, zmienianie aktywności (nie tylko dyskusja czy wykład), zaproszenie do prowadzenia dziennika.

Oto kilka przydatnych reguł:

- Nie pozwalaj mówić jednej osobie dłużej niż 3-5 minut bez angażowania innych uczestników;
- Zauważ, czy nie sięgasz stale po tę samą aktywność (np. odpowiedź Tak/Nie w okienkach czatu), używaj różnych sposobów i stylów pracy oraz proponuj aktywności do wyboru;
- Kiedy jesteś online, stawiaj na zadania związane z obecnością tj. wzajemne wsparcie, ćwiczenie nowych umiejętności, współpraca, podejmowanie wspólnie decyzji, wchodzenie w relacje interpersonalne. Wszystko co da się przestać mailem lub przeczytać offline, przełóż na czas przed lub po spotkaniu na żywo.

5. Dbaj świadomie o energię w grupie

Po pierwszej sesji nauki online wiele osób jest bardzo wyczerpanych. To dotyczy zarówno prowadzącego jak i uczestnika. Ważne aby nauka online nie wykończyła życia offline!

Oto kilka wskazówek:

- Sesja nie może być dłuższa niż 2 godziny, idealnie - nie dłuższa niż 1,5 godziny; 30-40 minut dla uczniów młodszych;
- Planuj przerwy, w czasie krótkiej sesji to może być nawet 30 sekund na przeciągnięcie się, oderwanie oczu od ekranu i popatrzenie w przestrzeń lub na coś zielonego. Sesja dwugodzinna powinna mieć w środku przerwę 5-10 minut. Rekomendowana przerwa pomiędzy sesjami to 30 minut;
- W czasie spotkania monitoruj samopoczucie. Kiedy grupie brak energii, zaproś do przeciągnięcia się, popatrzenia w przestrzeń poza ekranem lub możesz nawet odpalić muzykę i zaprosić wszystkich do chwili tańca!☺
- Praca online jest bardziej wyczerpująca niż nauczanie osobiste, musisz robić wiele rzeczy równocześnie. Dlatego zapewnij sobie między jedną a drugą grupą przynajmniej 30 minut przerwy. Poruszaj się, może będzie możliwy choćby mały spacer, minimalna przerwa na ruch to 15 minut;

- Proś o pomoc przy współprowadzeniu, bo jako gospodarz masz na głowie ogrom zadań i aktywności: prowadzenie spotkania, treści do przekazania, strona techniczna jak udostępnianie ekranu, nagrywanie, tłumaczenie w razie problemów, wklejanie linków do czatu i utrzymywanie kontaktu z uczestnikami, ogarnianie kto się zgłasza do głosu itd.
- Pomocnikiem może być kolega czy koleżanka, to będzie okazja do wspólnej nauki i feedbacku. Inna opcja to ochotnik spośród uczniów, któremu powierzysz konkretne zadania na określony czas.

Mieszaj formy pracy. Dobry trik to polecenie, aby w trakcie zajęć uczestnicy zrobili notatkę, wpis do dziennika, narysowali coś na papierze, zrobili chwilę gimnastyki lub zastanowili się, co jest teraz dla nich potrzebne i ważne. Ty w tym czasie możesz się przeorganizować, przejść do kolejnych kroków, dostosowując je do aktualnych obserwacji.

6. Zauważ i uszanuj emocjonalny stan uczestników w związku z kryzysem Covid-19

Uczestnicy twoich zajęć mogą teraz odczuwać zmęczenie, złość, zniecierpliwienie czy inne trudne emocje. Kryzys Covid-19 dla wielu oznacza zagrożenie życia i bezpieczeństwa osób bliskich, co napędza niepokojem i bezsilnością. Ludzie są poddani ogromnej ilości bodźców, mają lęki i są bardziej reaktywni niż zwykle. Kiedykolwiek uczymy grupę osób, zawsze odczuwamy, że ludzie przynoszą ze sobą na zajęcia własne emocje. Teraz w czasach pandemii jest prawie pewne, że emocje są mocno pobudzone, wzbierają jak wielka fala.

Psychologowie tłumaczą to bardzo jasno, odwołując się do badań naukowych. W czasie chronicznego stresu aktywują się obszary odpowiedzialne za bezpieczeństwo i przetrwanie, do głosu dochodzi układ limbiczny i ciało migdałowate, one biją na alarm. Jest to bardzo przydatne, kiedy życie jest zagrożone i decyzję musimy podjąć błyskawicznie. Jednak w chronicznym stresie organizm narażony jest na nowe niebezpieczeństwo, z czasem brakuje mu umiejętności powrócenia do stanu spokoju i odprężenia. Tak jakby wewnętrzny termostat monitorujący stres uległ zniszczeniu, a organizm był cały czas w przegrzaniu tj. bardzo mocno pobudzony. To sprawia, że odczuwamy zmęczenie, złość, irytację, chce się nam spać, pojawiają się nastroje depresyjne, niepokój, brak nadziei i czujemy się ogólnie chorzy.

Kiedy wysiada monitorowanie stresu, tracimy kontakt z naszą siłą i sprawczością. Ulegamy wtedy złudzeniu, że nie mamy żadnego wpływu na świat zewnętrzny, nie dostrzegamy naszej kreatywności, wyboru, możliwości zadbania o siebie i swoje otoczenie. Amerykańska psycholożka i terapeutka Lunden Abelson, jak wielu innych terapeutów, zwraca uwagę, że nawet w bardzo ostrych kryzysach powrót do równowagi i zdrowia jest możliwy poprzez rozwój świadomości i uspokajanie systemu nerwowego. Możliwe jest bowiem objęcie świadomością tego, co i dlaczego odczuwamy. Taki wgląd pomaga w mobilizacji i wprowadzeniu zmiany.

Życzliwość i współczucie w przyjmowaniu swoich uczuć, łącznie z naszymi lękami, pomaga odbudować siłę i podejmować decyzje korzystne dla nas samych i dla wspólnot, w których żyjemy.

Na lekcji online nie musisz wchodzić w kwestie samopoczucia uczestników zbyt głęboko. Wystarczy kilka zasad:

- Znajdź czas lub przestrzeń, w której uczestnicy mogą podzielić się tym, jak się czują;
- Stwórz obyczaj powitania, kiedy każdy uczestnik może krótko zabrać głos;
- Modeluj swoim zachowaniem poszanowanie siebie i szacunek dla innych;
- Organizuj częste przerwy

Zauważ, że w stresie, zwykle zaczynamy działać szybko i brak nam cierpliwości. Zadaj sobie pytanie, czy uaktywnienie mikrofonu to rzeczywiście sprawa życia i śmierci? Odetchnij, nie wzmacniaj swoim zachowaniem niepokoju u innych.

W praktyce sprawdzają się następujące narzędzia:

- Rozpoczęcie zajęć od chwili tańca - *Rzuć wszystko i potańcz chwilę do muzyki!*
- Zaproszenie do przeciągnięcia się na krzesło (*Wolno narzekać! ☺*);
- Rozpoczynanie lekcji od muzyki (np. Miles Davies *Kind of blue*);
- Rozpoczynanie od chwili na określenie samopoczucia na skali od 1-10 przez każdego;
- Rozpoczęcie od chwili medytacji;
- Bez wciskania do sesji na siłę wszystkich zaplanowanych pierwotnie treści, zamiast tego zakończenie 10 minut wcześniej!
- Zakończenie chwilą ciszy w kontakcie z tym, co się nie udało lub było trudne;
- Zakończenie rundką, każdy może podzielić się, co mu pomaga ugruntować się i wrócić do wewnętrznej równowagi.

7. Bądź świadomy, co się dzieje z uczestnikami

W czasie sesji mogą przeważać okresy, kiedy aktywny jest tylko prowadzący. Wtedy nie jest dla niego jasne, co robią uczestnicy: czy słuchają, czy rozumieją, czy są skupieni na zadaniu, czy się nudzą, z czego się śmieją. Kiedy twarz uczestnika jest odwrócona, nie wiemy co jest przyczyną - czy to nuda, czy ktoś wszedł do pokoju lub osoba się zamyśliła. Jest wiele możliwości. Zamiast się domyślać na podstawie tego, co widzimy, radzimy sprawdzić zadając pytanie. Możliwe jest polecenie np. *Wybierz odpowiedź A,B lub C; Wpisz w okienku czatu, że, wiesz co będziemy robić lub zadaj teraz pytanie, jeśli coś nie jest jasne.* W okresach pracy własnej uczestników czytaj co piszą na forum i reaguj odpowiednio. Forum warto przeanalizować także po zajęciach, szykując się na następne spotkanie. Wiele platform ma także opcje analizy danych - sprawdź, co możesz wykorzystać.

Jeśli możesz, wspieraj uczestników w rozwiązywaniu technicznych problemów, rozmawiając z nimi przez telefon lub zapraszając do głośnego zadawania pytań. Niektórzy nie są aktywni, bo mają problemy techniczne lecz nie zgłaszają ich dopóki nie zapytasz.

8. Daj ludziom poczucie, że ich widzisz

Z czasem, gdy opanujesz system i będziesz świadomy, co się dzieje w grupie, zwróć uwagę na dawanie uczestnikom sygnałów, że ich widzisz. Im częściej odbierają taki sygnał, tym większe prawdopodobieństwo, że będą chcieli się angażować w zajęcia.

Możesz powiedzieć:

- *Wygląda na to, że mniej więcej połowa osób podzieliła się w czacie swoją opinią. Jeśli ktoś ma problem z czatem, może teraz odezwać się przez mikrofon.*
- *Widzę, że (imię) włączyłeś mikrofon, czy to znaczy, że chcesz coś powiedzieć?*
- *Widzę wiele odpowiedzi na tak, więc przejdźmy do kolejnego punktu.*
- *Widzę wiele głów pochylonych, piszecie jeszcze w waszych dziennikach, więc przedłużmy o kilka chwil czas na zapiski.*
- *Odezwali się wszyscy poza (imiona), czy możecie teraz zabrać głos?*
- *Wygląda jakby (imię) się wyłączył, więc wrócimy do niego, kiedy będzie dostępny.*
- *Witaj (imię), jesteśmy właśnie w połowie dzielenia się tym, co dzisiaj sprawiło nam przyjemność. Nie mówili jeszcze (wymieniamy imiona).*

To wszystko wymaga czujności, lecz na prawdę warto poświęcić na to energię!

9. Minimalizuj nierówności wynikające z dostępu do technologii

Pracując z grupą online, zauważysz z czasem różne nierówności. Niektórzy prawie nigdy nie zabierają głosu. Nie każdy jest chętny prezentować się przed grupą, gdy brak mu zaufania. Minimalizuj techniczne ograniczenia na ile się da, aby zapewniać wszystkim równy dostęp i szanse. Jeśli ktoś ma słabe połączenie, można wyłączyć kamerę i pozostać w kontakcie głosowym. Nie zawsze akceptuj osoby najszybciej się zgłaszające z odpowiedzią, niektórzy potrzebują więcej czasu. Unikaj takiego zadawania pytań, które dzielą odpowiedź jedynie na złe i dobre. Zamiast pytania *Kto nie rozumie?* lepiej zapytaj *Czego nie wyjaśniłem wystarczająco jasno?*

Zapewnij wszystkim dostęp do sprzętu, może jest możliwość wypożyczenia laptopa ze szkoły. Zorganizuj możliwość udzielania wsparcia. W czasie kryzysu wiele osób będzie borykać się z trudnymi sytuacjami życiowymi. Szczególnie w grupach pracujących razem przez dłuższy czas wypracuj zasadę powitania, podczas którego każdy może powiedzieć, jak się czuje. Może być to także zaznaczenie samopoczucia na skali 1-10. W wolnym czasie możesz zwrócić się do osób, które zaznaczyły najniższe wartości.

Jeśli to tylko możliwe, nawiązuj tematami zajęć do aktualnych wydarzeń z życia uczniów. Jeśli masz techniczne możliwości, podziel ich na podgrupy, będą mieli więcej wymiany pomiędzy sobą w czatroomie.

10. Uwolnij siebie i uczestników od presji perfekcjonizmu

Nie idzie tu o obniżanie jakości lecz o uznanie, że aktualna sytuacja niesie wiele wyzwań. Jeśli mierzysz wysoko, bądź gotowy przyjmować także upadki, to się po prostu zdarza.

Jeśli zakładasz, że wykluczysz wszelkie problemy techniczne, to już teraz dopuść myśl, że trudności będą się zdarzały. Tak wiele czynników wpływa przecież na przestrzeń online i na większość z nich nie mamy żadnego wpływu. Pomyśl na przykład o zasięgu Internetu poza wielkimi miastami. Możesz minimalizować ryzyko wystąpienia perturbacji, ale ich nie wykluczysz. Najlepsze, co możesz z całą pewnością zrobić, to głęboki oddech i utrzymanie spokoju podczas wspierania grupy w konkretnej sytuacji.

Fizyczny dystans i fakt uczestniczenia w zajęciach z własnego domu może nieść wiele wyzwań. Decydujące jest zachowanie siły, zdrowia fizycznego i psychicznego, wewnętrznej równowagi oraz ugruntowanie. W obecnej sytuacji cierpliwość, troska i wzajemne wsparcie to nasze najważniejsze zadania. Pokazujmy uczestnikom własną postawę, jak można je utrzymywać w działaniu.

Na podstawie fragmentu publikacji *Leading Groups online – a down and dirty guide to leading online courses, meetings, trainings, and events during the coronavirus pandemic* autorstwa: Jeanne Reva i Daniel Hunter, zamieszczonej na stronie: www.leadinggroupsonline.org

Licencja Creative Commons, jedynie do celów niekomercyjnych

Przygotowała Ewa Orłowska, nauczyciel konsultant ds. języków obcych w MSCDN Warszawa