



# Как организовать онлайн занятия. Рекомендации педагогам.

## 1. Организация рабочего места

### 1.1. Белый фон

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».

Если у вас уже есть белая стена без мебели — отлично, разверните рабочий стол так, чтобы во время трансляции камера «видела» вас на её фоне.

Белая штора выглядит, как экран «под проектор». Вы можете закрепить штору на стене или на шкафу, разворачивать её во время работы и снова сворачивать, когда у вас нет занятий. Другой удачный фон — книжный шкаф. Учтите, что в этом случае первые 40 минут люди будут изучать содержание шкафа, а не информацию, которую вы им преподнесите. У школьного учителя такого ресурса нет.

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

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. 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.

## 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

## 1.7. Покой

Ваша 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. Кошек тоже любят все, пусть увидят, что вы человек, в конце концов.

## **2. Внешний вид**

### 2.1. Одежда и жесты

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, по моим наблюдениям, тональный крем, пудра и помада могут помочь чувствовать себя увереннее в кадре. 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.

### 2.3. Прическа

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

2.4. 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**

Постарайтесь создать «эффект присутствия». Вот простые способы, как этого достичь:

#### **3.1. Приветствие**

Здоровайтесь более акцентированно, чем в аудитории. Обычного «здравствуйте, давайте начнём работать» может не хватить. Скажите, что вы рады видеть собравшихся.

#### **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 ученикам 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...»

#### **3.4. Вдохновение**

Для вдохновения можно читать/перечитывать «Великую дидактику» Яна Амоса Коменского. Этот древний текст напоминает, что наша «старая добрая» лекционно-

семинарская и классно-урочная система когда-то была таким же новшеством, что и онлайн-образование сейчас. И людям было реально сложно представить, зачем разделять учеников на классы и т.д.

#### **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. Я ставлю рядом цветы, горящую свечу (осторожно, не рядом с техникой!) или фотографию близкого человека. При взгляде на эти предметы мы улыбаемся — и это ОЧЕНЬ важно при работе онлайн.

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

Если у вас есть ноутбук, то в первое время не понадобится ни веб-камера, ни микрофон-петличка, ни наушники. Может понадобиться подсветка, о которой я писала выше. Что точно важно: нужно очень надёжное и быстрое интернет-соединение.

Источник:

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