ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПОЛІГРАФІЇ ТА ДИЗАЙНУ м. КИЄВА»

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Практичний психолог
Сазонова Олександра Володимирівна

Єдина методична тема:

Змішане навчання, як сукупність інноваційних освітніх технологій, що забезпечують доступ до інформації за допомогою ІКТ

Змішане навчання

Змішане навчання або *blended learning* — це поєднання навчання у школі із дистанційною формою, у тому числі онлайн.

Відмінність видів навчання

Очне	Самост. робота	Лекція	Практичне заняття		Лаб. робота		семінар	
Дистанційне	Текст, читання матеріалу		Індивід. завдання		тест	лаб. робота	форум	
Змішане	Відео-лекція	Аналіз лекції	Практика	Інд. завдання	тест	лаб. робота	форум	семінар

Цифрове покоління

Змішане навчання є найперспективнішим методом навчання для представників «цифрового покоління» – молодих людей, які активно використовують ІТ у повсякденному житті.

Покоління Z:

- Кліпове мислення
- Короткотривала увага (8 секунд)
- Аутизація
- Глобальне мислення
- Схильність до публічності в онлайн середовищі

Рекомендації

- Впровадження та посилення інституту кураторства
- Психологічний супровід навчання
- Розвиток навичок саморегуляції, самоорганізації, тайм-менедженту

Труднощі у учнів

В процесі змішаного навчання учні часто стикаються з:

- Безпорадністю
- почуттям ізольованості,
- Тривогою
- Неспокоєм
- безсистемністю у знаннях
- Панікою
- Побоюванням діяти
- Прокрастинацією
- Демотивованістю
- Відсутністю технічного оснащення

Як педагог може вирішити ці труднощі?

- Деякі труднощі пов‘язані з технічними проблемами, але дистанційний курс не буде працювати, коли не продумані навчальний план та загальна структура курсу
- Задача викладача – якісний тайм-менеджмент та системність курсу
- Домовленість і чіткі правила комунікації
- Максимально швидкий зворотній зв’язок

Зміна ролі викладача

За змішаного навчання відмінною також є роль вчителів. Тут вони – **фасилітатори** навчального процесу. Тобто, люди, які організовують колективне обговорення так, щоб усі учні були максимально залучені, а проблеми вирішувалися швидко й ефективно.

Відтак, основна мета вчителів — не оцінити учнів на екзамені, а активно взаємодіяти з ними, відстежувати прогрес та допомагати у разі потреби. Так вчителі перестають бути просто спостерігачами і займають роль **менторів**.

Приклад вступного листа з інструкціями перед початком курсу (теми)

- Будь ласка, познайомтеся
- Теоретичні матеріали на … тиждень навчання
- Завдання на … тиждень навчання
- Система оцінювання
- Проходження Тесту №…
- Чат №
- Оцінювання виконаних завдань

10 найважливіших складових змішаного навчання

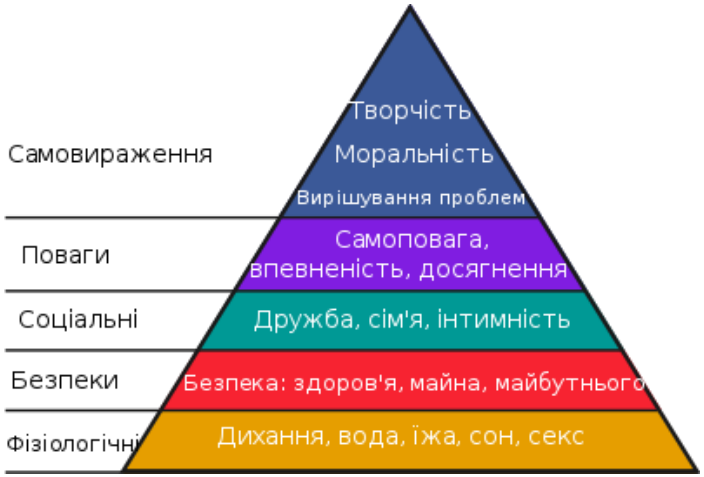
- Перевернутий клас або flipped classroom
- Розширене поняття «уроку»
- Новий підхід до розкладу занять
- Доступ до цифрових технологій та надійного інтернету
- Значна автономія педагогів
- Прозорість планування та навчальних очікувань
- Співпраця із батьками
- Зрозуміла система оцінювання здобутків учнів
- Виділяти час для живого діалогу
- Розширити саме поняття «учбове приміщення»

Епоха змін. Практичні поради

- Не соромтеся не знати.
- Якщо є можливість – спілкуйтеся вживу
- Не втрачайте контакт
- Змінюйтеся
- Зворотній зв’язок
- Бережіть себе
- Прагніть отримати фітбек

Як уникнути вигорання

«Спершу Маслоу, потім Блум»



- Головне – тайм-менеджмент
- Любіть себе.
- Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- З’ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
- Припиніть шукати в роботі щастя або порятунок.
- Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так йому потрібно? Може, він впорається сам?
- Сплануйте свій день.
- Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- Навчіться керувати своїми емоціями.
- Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то це може стати істино, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
- Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться.
- Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
- Вмійте сказати «НІ».

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ ☺