

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
Модуль 1. Позаботьтесь о себе.....	23
Модуль 2. Первые дни в школе.....	47
Модуль 3. Отношения учителя и ученика на расстоянии.....	85
Модуль 4. Авторитет учителя на расстоянии.....	115
Модуль 5. Четкость преподавания.....	139
Модуль 6. Интересные задачи.....	173
Модуль 7. Разработка учебных программ для онлайн-обучения.....	203
Модуль 8. Обратная связь и контрольные работы.....	247
Модуль 9. Школа, до и после.....	279
Список литературы.....	293

ВВЕДЕНИЕ

Правила обучения изменились. И изменились они быстро. Похоже, что школьники теперь всё чаще будут учиться удаленно. Обучение может полностью перейти в дистанционный формат или стать сочетанием занятий онлайн с привычными школьными уроками. Кто знает, какой будет школа в скором времени? Но мы надеемся, что вернемся в нее с новыми знаниями и идеями, приобретенными во время обучения в период пандемии, будучи готовыми применять их в новых ситуациях. Одно остается неизменным — необходимость устроить всё так, чтобы ученики учились. Мы подозреваем, что в будущем доля онлайн-образования будет расти. Учителя понимают, что их роль в обучении огромна независимо от формата преподавания. Поэтому давайте попробуем использовать всё, что мы узнали, для улучшения системы школьного образования в любом формате: очном или удаленном.

Учителя у нас замечательные, и общество начинает по-настоящему осознавать это. В отличие от родителей, у которых дома всего пара детей, на попечении учителя одновременно находятся от двадцати до сорока учеников. При этом преподаватели могут мотивировать своих подопечных (или же большинство из них) к участию в занятиях, которые делают процесс обучения радостным. Учителя обеспечивают обратную связь в нужное время и наиболее подходящим каждому ученику способом, не «делая» при этом работу за учащихся. Учителя знают, куда идти дальше и как сбалансировать широту и глубину постоянно меняющейся школьной программы. Они используют свои ноу-хау для выполнения внешкольной работы,

выставляя оценки, готовясь к урокам, разрабатывая методические материалы, планируя встречи и занятия по дополнительному профессиональному обучению. Мы сбились со счета, пытаюсь подсчитать, насколько часто родители писали в социальных сетях, что они понятия не имеют, как учитель их ребенка смог столько всего сделать. Как сказал один из родителей: «Мне было очень трудно мотивировать своего собственного ребенка и присматривать за ним. Между тем, у его учительницы все выглядит так легко и просто при том, что в классе у нее еще целых 25 человек».

Но в начале 2020 года мир изменился. И мы хотим здесь и сейчас сказать, как ценим героические усилия педагогов во всем мире, потому что эти люди во время пандемии использовали все свои знания и усилия для создания совершенно новых и важных возможностей обучения. Они не упустили ни секунды. Подобно врачам, принявшим брошенный им вызов, учителя с удвоенной силой, энергией и заботой сделали все, чтобы дети продолжили учиться. Мы не говорим, что это было легко. И не говорим, что хотели именно так всему обучиться. Но мы обучились. Теперь наступило время спланировать систему дистанционного обучения, используя приобретенные знания.

На этом этапе сразу хочется внести определенную ясность. Преподавание в период пандемии 2020 года в действительности не было дистанционным обучением. Не было оно и домашним обучением, которое родители выбирают по ряду очень конкретных причин (например, по религиозным мотивам, соображениям безопасности или ввиду недовольства государственной школой). Это было кризисное обучение в чистом виде. Теперь у нас есть время сделать дистанционное обучение более

целенаправленным и осмысленным. Приобретая большой опыт, мы должны отбросить все, что не сработало в виртуальной среде, и взять на вооружение методы, оказавшиеся эффективными в сложившихся условиях. Такой подход наполнит новым смыслом то, чем мы руководствовались, преподавая традиционными методами в традиционных классах (Hattie, 2018).

- Поощрение и развитие навыков самоорганизации среди учащихся имеют решающее значение для перехода обучения на новый, более глубокий уровень.
- Процесс обучения ускоряется, когда сам ученик, а не учитель умеет осуществлять контроль за процессом собственного обучения.
- На первый план выходит разнообразие подходов к обучению (а не только получение инструкций и дальнейшая автономная самостоятельная работа).
- Хорошо продуманное обучение влияет на понимание материала.
- Обратная связь в среде с высоким уровнем доверия должна быть интегрирована в цикл обучения.

Нужно использовать все, что мы узнали и продолжаем узнавать в процессе очного или дистанционного обучения. Проводя традиционные занятия офлайн, мы можем расширять возможности учеников (и свои собственные) в сфере дистанционного обучения. Сейчас у нас есть время понять, что больше всего оказывает влияние на учащихся. Именно это и является целью данной книги — применить результаты исследований

**НА ЭТОМ ЭТАПЕ
СРАЗУ ХОЧЕТСЯ
ВНЕСТИ ЯСНОСТЬ.
ПРЕПОДАВАНИЕ
В ПЕРИОД ПАНДЕ-
МИИ 2020 ГОДА
В ДЕЙСТВИТЕЛЬ-
НОСТИ НЕ БЫЛО
ОНЛАЙН-ОБУЧЕ-
НИЕМ. ЭТО БЫЛО
КРИЗИСНОЕ ОБУ-
ЧЕНИЕ В ЧИСТОМ
ВИДЕ.**

Hattie® к системе обучения дистанционного. Но прежде, чем мы это сделаем, давайте признаем, что дистанционное обучение может оказывать разное влияние на учащихся.

ЧТО ТАКОЕ VISIBLE LEARNING® («ВИДИМОЕ ОБУЧЕНИЕ»)

Существует огромное количество опубликованных исследований на темы образования, и число их с каждым годом продолжает расти. Кто же из нас откажется опереться на существующие доказательства и результаты авторитетных исследований, принимая решения в таких тонких вопросах, как преподавание и обучение? Иногда в этих публикациях бывает сложно пробиться к истинному смыслу, чтобы понять, что же, собственно, делать. Кажется, что «работает» абсолютно все. И какой бы выбор мы ни сделали, он будет весьма разумным. Тем не менее факт остается фактом: некоторые вещи работают однозначно лучше, чем другие. И нам нужны именно они. Мы должны знать, что работает лучше всего в процессе ускорения обучения.

Зайдите в базу Visible Learning*. Она основана на мета-анализе, или совокупности исследований, посвященных влиянию конкретных действий на процесс обучения. В системе мета-анализов показателем служит сила воздействия, используемая в качестве статистического инструмента для оценки влияния тех или иных действий на результативность обучения. Уже сейчас база содержит данные более 1800 мета-анализов, созданных

* Ее можно найти на www.visiblelearningmetax.com.

на основе работы с 300 миллионами учащихся. При этом средний показатель силы воздействия всех применяемых нами методов обучения равен 0,40 (та самая сила воздействия). Таким образом, методики со значением, превышающим 0,40, должны ускорять процесс обучения, а методы со значением ниже этого порога с меньшей долей вероятности могут обеспечить изучение материала целого календарного года за школьный год. Это вовсе не означает, что нам следует игнорировать учебные инструменты с показателями ниже 0,40, — скорее, к ним стоит относиться с осторожностью и думать о вариантах их реализации на практике.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Удивитесь ли вы, узнав, что предыдущие достижения ученика неразрывно связаны с последующими? Сила воздействия в данном случае равна 0,59. Да, учащиеся, достигшие успеха в прошлом, с большей вероятностью достигнут успеха и в будущем. База данных подтвердила наши ожидания. Удивитесь ли вы, что скука негативно влияет на обучение? Сила воздействия при этом составляет $-0,47$. Учеба замедляется, когда учащимся скучно. В просуммированных данных Visible Learning есть логика, не так ли?

Другой пример. Техника «зигзага» в качестве обучающей стратегии имеет силу воздействия 1,20. Мощный инструмент! Он должен работать и ускорять обучение студентов. Наш личный опыт с такой стратегией, если она правильно реализована, подтверждает это. Но, поскольку мы говорим о дистанционном обучении, важно отметить, что влияние техники «зигзага» в формате онлайн-обучения еще не было исследовано. В этом случае нам придется принять данное

утверждение на веру, выделить основные компоненты головоломки и способы их использования в процессе дистанционного обучения.

В основе Visible Learning лежит несколько важных принципов.

1. **Во-первых, инвестиции в обучение означают стремление развивать способности каждого ученика, распознавать, когда он учится, а когда нет, и находить способы исправить ситуацию.** Таким образом, четкость изложения материала учителем и хорошая обратная связь имеют решающее значение. В нашей книге вы найдете отдельные модули, рассматривающие эти понятия.
2. **Второй принцип заключается в том, что учителя осознают влияние своих инструкций на прогресс и достижения учеников и готовы предпринимать шаги по дальнейшему совершенствованию собственных подходов.** Это означает, что у нас есть действенные методы оценки знаний учащихся, чтобы свести к минимуму потерю учебного времени и сосредоточиться на процессе дальнейшего обучения. Более того, каждый отдельный ученик является объектом анализа — мы точно знаем, что, когда и для кого работает.
3. **Третий принцип заключается в том, что мировоззрение каждого учителя — то есть его настроения и убеждения — является крайне важным и занимает в иерархии обучения «водительское место».** Это означает, что мы

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ УСКОРИТЕЛЕМ. ОНО САМО ПО СЕБЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕГАТИВНЫМ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ОКРУЖЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ФАКТОРОМ.

сотрудничаем друг с другом, говорим об обучении больше, чем о преподавании, вкладываясь в построение отношений с детьми и взрослыми, чтобы стать проводниками перемен.

Эти принципы не ограничены рамками одного способа передачи знаний. Неважно, происходит это в формате очного преподавания или через виртуальные (дистанционные) пространства, — сами методы остаются неизменными. Уделите несколько минут тому, чтобы поразмышлять над этими принципами и понять, как вы их реализуете в традиционной обстановке очного преподавания. А затем подумайте, как они могут выглядеть в виртуальном пространстве.

ПАМЯТКА

Как вы воплощаете эти принципы в классах с традиционным очным преподаванием? Как они могут воплощаться в виртуальных классах?

ПРИНЦИП	ОЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО	ВИРТУАЛЬНОЕ/ДИСТАНЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО
<p>Четкость изложения материала учителем и наличие обратной связи используются для развития навыков учеников стать собственными учителями (развивая в них способность к самооценке).</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Оценка работы ученика производится для того, чтобы понять его прогресс и скорректировать учебный процесс при необходимости.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Постоянное развитие отношений с учениками и их родителями.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Доступно на resources.corwin.com/distancelearningplaybook online resources.

VISIBLE LEARNING

И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Эти рассуждения приводят нас к вопросу о силе воздействия для онлайн-образования в целом. Мы знаем, что сила воздействия для самой по себе технологии остается низкой и была таковой на протяжении последних 50 лет. Как говорил Дилан Вильям: технология — это революция, которая все еще грядет! Сила воздействия дистанционного обучения мала (0,14). Но это отнюдь не свидетельство ее НЕэффективности, а весомое подтверждение того, что совершенно неважно, преподает учитель в классе или удаленно по интернету (или же по почте, как было, когда Джон поступил в свой первый университет). Важно, что мы при этом делаем, а не посредством какой именно среды.

Существуют определенные технологические особенности, к которым стоит присмотреться. Максимальной силой воздействия в цифровых технологиях обладают интерактивные видео- (0,54) и интеллектуальные обучающие системы (0,51): на уроках письма (0,42) и математики (0,35). Самый низкий показатель мы имеем, если на индивидуальном занятии учителя с учеником присутствуют мобильные телефоны (-0,34, поэтому выключите их, пожалуйста) и ноутбуки (0,16). Конечно, для определения силы воздействия использовались исследования по осмысленному и спланированному обучению в виртуальных и дистанционных пространствах или при личной встрече, которые проводились вне периода кризисного пандемического обучения.

Видя силу воздействия, равную 0,14, люди совершенно неправильно предполагают, что дистанционное

ИМЕННО ВЫБОР ЗАДАНИЙ, УЧИТЫВАЮЩИЙ ТО, ГДЕ УЧАЩИЕСЯ НАХОДЯТСЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ И ЧТО ИМ СЛЕДУЕТ ОСВАИВАТЬ ДАЛЕЕ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРОГРЕСС В ОБУЧЕНИИ.

обучение неэффективно. Но давайте приглядимся повнимательнее. В сравнении с традиционными уроками в школьном классе дистанционное обучение ничего не ускоряет. Но и не тормозит. Это значит, что окружение не является определяющим фактором. Также не следует подобные значения интерпретировать в стиле «дистант — это катастрофа». Гораздо важнее сами методы обучения, они расцвечивают новыми красками учебный процесс, а не среда, в которой он проходит. Рассмотрим, какие из технологий с высоким показателем силы воздействия стоит взять на вооружение в нашей работе. Интерактивные видео требуют от учеников деятельного вовлечения в процесс, а не просто пассивного просмотра (чем нередко грешат ученики в классе). Интеллектуальные обучающие системы дают быструю обратную связь, а также индивидуальные инструкции, основанные на том, что учащийся знает или не знает. Опытные педагоги идут тем же путем, используя адаптивную обратную связь и инструкции, и сокращают преподавание уже известного в пользу нового учебного материала.

Выбор заданий также очень важен. Он учитывает ряд факторов, например что ученики уже изучили на данный момент и что им следует осваивать далее. Именно это и обеспечивает прогресс в обучении.

- Используйте технологии для точной диагностики того, что необходимо изучить вашим ученикам.
- Сообщите им об основных критериях оценки и успешности заранее, до того как они полностью погрузятся в выполнение задания.

- Будьте понятны. Четкость стиля изложения учителя приобретает особую важность именно тогда, когда ученики не сидят перед ним в классе, чтобы можно было их вовремя поправить, уговорить и дать мгновенную обратную связь. Занимаясь удаленно, вы не сможете своевременно оценить прогресс, как делаете это, находясь физически в одном классе.
- Устраивайте промежуточные контрольные.

Нам нужно рассматривать использование таких технологий, как планирование уроков и создание ресурсов, в качестве средства и отправной точки. Видеть в них суть обучения — большая ошибка. На самом деле, важны решения, которые мы принимаем в процессе обучения, когда реалистично оцениваем степень нашего воздействия, слушаем размышления своих учеников, даем им альтернативные стратегии, помогаем взаимодействовать с другими учащимися, что позволяет им делать совместные успехи в обучении.

- Оптимизируйте разные аспекты социального взаимодействия (мы не хотим, чтобы с нами просто разговаривали, — мы стремимся к тому, чтобы с нами учились).
- Проверьте понимание (прислушивайтесь к отзывам учеников об их учебе еще чаще, чем раньше, ведь теперь у вас нет возможности слышать их обычные реплики в классе).
- Убедитесь, что существует баланс между драгоценными знаниями и серьезными размышлениями (слишком часто в сети первое предпочитается второму).

ВОПРОС РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Учащиеся, традиционно испытывавшие затруднения в школе, при дистанционном обучении по-прежнему остаются в зоне риска. Сюда входят не-носители языка; дети с ограниченными возможностями; ученики, живущие в бедности; представители этнических и расовых меньшинств; учащиеся, идентифицирующие себя как геи, лесбиянки, бисексуалы или трансгендеры; а также те, кто пережил серьезные психологические травмы. Учителя и школьные структуры должны удвоить усилия, чтобы удовлетворить потребности всех этих учеников. Поэтому управление образования округа Сан-Диего определило, что для создания равных возможностей при дистанционном обучении необходимо учесть три основных момента:

- удовлетворять основные потребности учащихся;
- обеспечивать равный доступ к учебным ресурсам;
- заранее создавать чутко реагирующие, восстанавливающие структуры.

Специалисты из Сан-Диего разработали список действий по каждой из этих потребностей, а также регулярно обновляющийся список ресурсов, которые можно использовать для каждого действия*.

Однако есть учащиеся, которые в традиционной школе считались вполне благополучными, но теперь, при переходе на дистанционное обучение, стремительно

* Все материалы доступны по ссылке: <https://bit.ly/2A55c1j/>.

приближаются к зоне риска. Среди них оказываются те дети, которые:

- борются с низким уровнем саморегуляции и сильно зависят от учителя;
- вернулись из карантина с высоким уровнем стресса, социальными и эмоциональными, а также возможными связанными с этим поведенческими проблемами;
- обладают ограниченными навыками использования качественных стратегий обучения и рекомендаций, помогающих дальнейшему развитию;
- по какой-либо причине уже отставали в школе;
- имеют невысокое мнение о себе как об учениках;
- испытывают дефицит базовых навыков чтения и счета, необходимых для перехода на следующий уровень, особенно в начальных классах, и поэтому более вероятно, что они станут частью «эффекта Матфея», при котором богатые становятся богаче, а бедные — еще беднее (Stanovich, 1986);
- проживают в небезопасном домашнем окружении (для многих таких учеников школа — настоящее убежище). Переход на дистанционное обучение спровоцирует обострение физических и эмоциональных проблем со здоровьем;
- имеют родителей с ограниченными возможностями по состоянию здоровья или же родителей, не желающих принимать участие в домашних занятиях ребенка и игнорирующих любые попытки привлечь себя к участию в школьной работе.

Все учащиеся, и особенно те, кто больше всех рискует продемонстрировать слабый результат и низкий уровень прогресса, должны получать индивидуальную упреждающую поддержку, которая покажет таким детям, что они ничуть не хуже и не слабее других. Это удовлетворит их потребность в равенстве и поможет развитию способностей к удаленной учебе. В своей книге мы приводим примеры того, как учителя справляются с такими проблемами и работают над тем, чтобы достигнутые равные возможности не были вновь утеряны. Кроме того, мы рассматриваем дистанционное обучение как возможность самыми разными способами занять учеников и обратить внимание на те их потребности, которые невозможно было удовлетворить в традиционных классах. Мы увлечены идеей использовать для улучшения виртуального обучения все то, что узнали в результате его исследования (а не только в результате наших недавних усилий по оказанию чрезвычайной помощи). Мы намерены отстаивать знания, полученные в ходе своих исследований по обучению в любой среде. Они понадобятся всем для принятия взвешенных решений относительно наших будущих усилий и готовности, а также для развития способности наших учеников к продолжению своего образования, независимо от окружающей обстановки.

Вы по-прежнему являетесь педагогом. Вы не забыли, как учить. Вы все еще можете повлиять на жизнь ваших учеников. И знайте, что вы уже изменили ситуацию. Мы надеемся, что это пособие предоставит вам примеры знакомых задач и идей, которые вы сможете применить в дистанционном формате, чтобы ваши ученики продолжали успешно учиться.

Модуль 1

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ

- Я учусь заботиться о себе, в то время как я взаимодействую с моими учениками.
- Я узнаю о влиянии травмы на педагогов.

Возможно, вы удивлены, что мы начинаем книгу по онлайн-образованию с рекомендации о необходимости позаботиться о себе. Но послушайте нас. Выгоревший, истощенный и перегруженный преподаватель не способен помочь своим ученикам (а также семье и друзьям, не говоря уже о себе). Подавляющее большинство из нас не искали такого способа обучения и не стремились к нему. В мыслях мы всегда видели себя приходящими в школьное здание, где нас встречали радостные лица учеников, с нетерпением ждавших нашего появления. А далее — начало урока, привычные перерывы, обеды, беседы с коллегами и звонок, сообщающий о том, что рабочий день закончен. Конечно, при этом мы могли взять какую-то работу домой с намерением что-то распланировать или оценить, но работа и дом все же были разделены. Дистанционное обучение нарушило всю эту привычную для нас последовательность действий. Поэтому, прежде чем заняться дистанционным обучением, мы должны позаботиться о себе. Как напоминает наш друг и коллега Рики Робертсон, следуйте инструкциям бортпроводника: сначала наденьте кислородную маску на себя, а затем уже помогайте другим.

Изучение каждого модуля этой книги мы предлагаем начинать с проведения собственной экспертизы. Вы можете быть новичком в онлайн-образовании, но уж точно не являетесь новичком в системе образования. В свое время вы были учеником, теперь же вы преподаватель, методист или директор школы. У вас есть опыт, знания и достижения, которые при правильном использовании оказывают сильное влияние на последующее обучение. Фактически все стратегии, объединяющие предыдущие знания с последующим

время. Однако с нашей стороны было бы упущением не признать, что именно послужило началом такого типа обучения. Кто бы мог представить, что мы будем укрываться в своих домах, опасаясь монстра, который может навредить нам или нашим близким? Тем не менее нынешний кризис — это только самая недавняя, хотя и крупная, травма, которую мы пережили. В отличие от других травмирующих переживаний, этот опыт глобален, он затронул всех представителей человеческого рода. Немного утешает? Да. Но не делает наш опыт менее сложным. Все происходящее с нами заставляет задуматься о других травмах, которые мы уже пережили. Ведь травма — это не просто что-то происходящее с «ними» — нашими учениками или какими-то другими людьми. Трудно представить себе человека, дожившего до 25 лет, который не прошел бы по крайней мере через одно неблагоприятное событие в детстве:

- развод в семье;
- смерть любимого человека;
- заключение любимого человека в места лишения свободы;
- насилие в обществе;
- бедность;
- подверженность домашнему насилию;
- проживание с кем-то, кто страдает психическим заболеванием или склонен к суициду;
- алкогольная или наркотическая зависимость в семье.

**ВЫ МОЖЕТЕ
БЫТЬ НОВИЧКОМ
В ОНЛАЙН-ОБУЧЕ-
НИИ, НО УЖ ТОЧНО
НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ
НОВИЧКОМ
В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ.**

Каждый из нас несет свою травму с собой, или, как справедливо отметил Ван дер Колк в названии своей знаменитой книги, «Тело ведет счет»*. Он имел в виду, что травмирующие переживания неизбежно оставляют след в нашем сознании, эмоциях и даже влияют на состояние нашего физического здоровья. Все мы имеем эти шрамы, и некоторым из нас еще только предстоит устранить последствия. Вот почему социальное и эмоциональное обучение необходимо продолжать и со взрослыми, даже после окончания средней школы. Увы, дополнительные травматические переживания накапливаются на протяжении всей нашей жизни. Важно признать проблему. Страусиный подход бесполезен. Вместо этого школы могут участвовать в социальном и эмоциональном обучении взрослых, делая это уже хотя бы потому, что учителя демонстрируют модель поведения, которой подражают ученики. Когда мы проявляем уважение или доброту, ученики обращают внимание на то, как мы это делаем и что именно отвечаем. Но еще важнее, на наш взгляд, продолжив социальное и эмоциональное обучение взрослых людей, помочь им стать более счастливыми и здоровыми членами общества, как в школе, так и в более широком сообществе.

Да, мы сильно углубились в эту проблему, но движет нами только одно желание — чтобы был признан тот факт, что травма является частью нашей жизни и мы не хотим усугубить ее во время дистанционного обучения. Во-первых, мы имеем ряд рекомендаций, основанных на данных, которые были получены людьми в других стрессовых ситуациях. Во-вторых, нами проведена

* Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2015.

длительная исследовательская «домашняя работа» на эту тему. И теперь мы с вами можем использовать эти наработки, чтобы позаботиться о себе. Мы разделили их на несколько групп, благодаря чему у вас есть возможность разработать собственный план. Первая группа рекомендаций касается вашего рабочего места дома. Рекомендации следующие.

- Выделите отдельное рабочее место.
- Договоритесь об основных правилах поведения с членами своей семьи.

Выделенное рабочее пространство не обязательно должно быть домашним офисом. Не это имелось в виду. Скорее, мы говорим о пространстве, где вам будет удобно и комфортно заниматься с учениками. К примеру, Бриттини Гласс обустроила такое место в углу собственной кухни, объяснив свой выбор так: «Мне здесь нравится свет, и, закончив работу, я могу уйти из кухни в другую часть квартиры подальше от дел». Гласс хранит все свои принадлежности в тумбочке на колесиках возле небольшого столика, на котором стоит компьютер. Лампа установлена за компьютером, благодаря чему свет падает на лицо Бриттини и ученики лучше видят ее. Гласс добавляет: «За моей спиной на полке также стоят знакомые ученикам предметы из класса, чтобы было больше похоже на школу и напоминало атмосферу того времени, когда мы занимались очно».

Майк Перес организовал рабочее место в своем неотремонтированном подвале. Как и мисс Гласс, он держит все принадлежности наготове. У него есть стол для работы стоя, чтобы не сидеть весь день. «Я привык

разговаривать с учениками стоя. Так мне удобнее, — говорит он. — Думаю, что излагаю свои мысли лучше, когда стою, и меня поражает, как долго они смотрят на меня. Я не говорю все время, но, когда говорю, предпочитаю стоять».

Помимо выделенного места для преподавания важно заключить договор с домочадцами и установить основные правила взаимодействия. Конечно, мы все поймем, если ребенку учителя что-то нужно и он прерывает онлайн-урок. Умилимся и вашему домашнему питомцу, который в самый неподходящий момент вскакивает на стол и ходит перед компьютером. Но все равно уровень стресса можно снизить, если у вас есть четкие инструкции для окружающих. Гласс во избежание неожиданностей просит, чтобы члены семьи предупреждали ее по телефону с помощью сообщений, что они собираются войти в кухню. Перес просит своих домочадцев держаться подальше от его рабочего места и не перемещать на нем вещи. Также он просит стирать одежду в выходные или вечером, чтобы стиральная и сушильная машины не были включены, пока он работает.

Вторая группа рекомендаций посвящена расписанию на день и включает в себя:

- создание утреннего распорядка дня;
- соблюдение обычного графика;
- запланированные перерывы;
- завершение своего рабочего дня традиционным ритуалом.

Распорядок дня помогает нам организовывать, планировать и прогнозировать. Один из рисков, связанных

ПАМЯТКА

Как вы воплощаете следующие принципы в классах с традиционным очным преподаванием? Как они могут воплощаться в виртуальных классах?

Мое выделенное рабочее место — это

Мне необходимы следующие предметы под рукой:

Фон для моих онлайн-уроков — пустая стена, фотография нашей классной комнаты, что-то не сильно отвлекающее учеников.

Правила, которые надо установить с окружающими во время работы из дома, таковы:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Доступно на resources.corwin.com/distancelearningplaybook online resources.

с дистанционным обучением, заключается в том, что наш распорядок нарушается и мы не знаем, как его восстановить. В будущих модулях мы сосредоточимся и на распорядке для учеников. А пока нам нужно уделить должное внимание распорядку дня для нас, преподавателей. Приведем один пример. Стефани Карденас занимается ходьбой каждое утро, а затем завтракает со своей семьей. В соответствии с ранее установленным графиком у нее запланированы перерывы в течение дня. Стефани устраивает двадцатиминутный перерыв утром, затем отдыхает сорок пять минут в обед и делает небольшой перерыв на растяжку во второй половине дня. Она заканчивает свой рабочий день, отправляя итоговое электронное письмо ученикам, в котором благодарит их за работу и напоминает о задании на следующий день. У Стефани также есть свои вечерние ритуалы — чтение либо медитация. Она говорит: «Примерно 20 минут каждый вечер я стараюсь провести в одиночестве. Я заядлый читатель, так что меня это успокаивает. Но несколько дней в неделю мне нравится медитировать и просто сидеть тихо, отпуская мысли. После этого я готова ко сну и с нетерпением жду следующего дня».



Клаудия Ридрайт — методист калифорнийского объединенного школьного округа Фресно, специалист в области начального образования.

ВЗГЛЯД ИЗ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

Нас пригласили, чтобы мы, используя накопленные знания, развили новые идеи. Я сочла разумным извлечь урок из цикла передач мистера Роджерса. Используя визуальный сигнал о начале и об окончании рабочего дня, мы делаем его устойчивым напоминанием для нас самих и наших детей. К примеру, мистер Роджерс входит в свой «телевизионный дом», снимает с себя и вешает куртку, затем переодевается

из уличных ботинок в кроссовки. Наши рутинные дела и привычки тоже должны помогать нам в разделении рабочего дня. Нужно обратить пристальный взгляд на самих себя, ведь вы знаете, как важно продолжать собственное социальное и эмоциональное познавательное путешествие.

Ритуалы помогают детям чувствовать себя желанными и вовлеченными, то же самое относится и к нам — взрослым. Эффективные позы йоги или другие легкие движения в сопровождении умиротворяющей музыки — отличный способ первым делом с утра заняться собой. Другие варианты могут предполагать короткую прогулку ранним утром, несколько минут тишины на веранде или балконе, прослушивание любимых подкастов. Параллельно с этим можно готовиться к новому рабочему дню.

Некоторые рекомендации из рубрики «Работайте дома» достаточно легко реализовать и повторить, этому же мы учим и наших собственных учеников. Например, как обустроить выделенное рабочее место? Можно использовать привычную трехсекционную доску для постеров в качестве мини-доски для фокусировки, имитируя доску в вашем настоящем школьном классе. Это могут быть плакаты с эмоциональными высказываниями, ряды числительных в пяти или десяти рамках, постеры с алфавитом или художественными произведениями для текущего обсуждения. Важен удобный размер, карманный или складывающийся при необходимости. Наличие таких ежедневно присутствующих в легком доступе учебных пособий и предметов способствует снижению вашего стресса в процессе онлайн-преподавания.

Как мы можем установить основные правила в нашем общем пространстве? Семья и домашние животные — важная часть вашей жизни, так же как и у детей, которых вы учите. Приду-

майте условный сигнал для своей семьи, который показывает, что сейчас вы начинаете онлайн-урок. Возможно, таким знаком станет записка на двери с каким-нибудь милым текстом. А может быть, шляпа или корона, оставленные в определенном месте, будут напоминать домочадцам, что сейчас именно то время, когда вас нельзя прерывать (за исключением чрезвычайных ситуаций, конечно). Если в кадр все-таки попадет член семьи или домашнее животное, обязательно представьте их. Тем самым вы покажете ученикам, как следует справляться с подобными неожиданными ситуациями, а также насколько изящно и доброжелательно это можно делать.

Четыре основных направления дали возможность нашей команде по раннему развитию хорошо подумать и направить усилия по уходу за собой в позитивное русло. Теперь мы делимся своими выводами с вами. Для направления «Здоровье» попробуйте включить в личное расписание не менее сорока минут упражнений по три раза в неделю. В категории «Любовь» сделайте что-то исключительно для себя. Выходя из зоны комфорта и пробуя что-то новое, вы можете обрести ощущение Компетентности. Если мы сосредоточимся на демонстрации благодарности, то заметим, как вырастет наш коэффициент Благодарности. Кроме того, большую пользу приносят еженедельные встречи с коллегами — это отличная возможность поделиться своими проблемами и обдумать новые идеи.

В конце дня сверьтесь со своим списком дел. Отметьте то, что у вас выполнено, и поставьте перед собой небольшую цель на завтра. Помните, что возможность делать каждый день особым для детей начинается с того, чтобы вы смогли быть собой. Поэтому уже сегодня снимите куртку и ощутите, как у вас все хорошо получилось.

ПАМЯТКА

Как вы воплощаете следующие принципы в классах с традиционным очным преподаванием? Как они могут воплощаться в виртуальных классах?

МОИ ВАРИАНТЫ УТРЕННИХ РИТУАЛОВ	КОГДА У МЕНЯ БУДУТ ПЕРЕРЫВЫ	МОИ ВАРИАНТЫ ВЕЧЕРНИХ РИТУАЛОВ
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Теперь выделите один вариант утреннего ритуала и один ритуал в конце дня и попробуйте выполнять их в течение двух недель. Если это вам не помогает, замените их чем-нибудь другим. Но ради своей семьи, своих учеников и своего благополучия найдите эффективные для вас рутинные дела и регулярно их используйте.

Третья группа рекомендаций посвящена возможностям социализации. Мы являемся профессионалами, а профессионалы общаются с другими профессионалами. Есть определенное количество вариантов, как это организовать, в том числе онлайн и офлайн. Преподавая удаленно, мы должны помнить, что нам нужно общаться с людьми вне нашего дома, продолжать поддерживать связи с друзьями и коллегами. Мы расцветаем как в личных, так и в профессиональных связях, а потому не должны забывать об этой потребности, даже когда заняты дистанционным преподаванием. Таким образом, надо поискать возможности, чтобы:

- общаться с коллегами;