

# Як запобігти пандемії вигорання вчителів на карантині

## Карантин — це кризове навчання

Чому я наголошую, що зараз — навчання під час кризи? Тому що багато хто вважає, що карантин — це хоумскулінг, домашнє навчання або онлайн-навчання. Однак насправді це кризова ситуація: сьогодні поза межами школи перебувають 1,5 млрд учнів у всьому світі. Ми відправили їх додому і зараз намагаємося відновити таку-сяку тяглість навчального процесу. Тож ми всі разом маємо видихнути і усвідомити, що ми не зможемо просто скопіювати все, що було в школі, і повторити це на дистанційному навчанні. Отож давайте всі зійдемося на тому, що кризове навчання не буде ідеальним.

Коли ми забрали з освіти саму структуру школи, ми усвідомили, наскільки великим є розрив у доступі до освіти, у рівності можливостей сімей: хтось може не мати інтернет-зв'язку, комп'ютера чи гаджета вдома, хтось не в змозі забезпечити повноцінне харчування своїм дітям і не має доступу до соціальної і медичної сфер послуг. ЮНЕСКО створила глобальну коаліцію, яка працюватиме саме із цим викликом. Якщо хочемо до 2030 року досягти глобальної цілі ООН № 4 — рівний доступ усіх до якісної освіти, маємо подолати цей розрив.

Другий аспект кризового навчання: коли ми закрились на карантин, ми забрали соціальну структуру школи. Той безпечний простір, який діти і батьки мали завдяки школі і на який могли покластися, тепер зачинений. Тож маємо, перш за все, впевнитися, чи забезпечений базовий рівень потреб дітей удома.

Чому вчителі досі не перейшли на онлайн-навчання? Деякі країни, як наприклад Фінляндія, вже давно практикують онлайн-інструменти в навчанні. Проте світова реальність така: якщо ви не належите до 10 % заможних регіонів світу, ви не зможете в один момент просто перескочити на онлайн-навчання — це так не працює. Неможливо перейти на онлайн-навчання у звичайний, некризовий час — адже тоді буде 50 % дітей, які мають можливості для цього, і 50 % — які не мають цих можливостей, тож вчителям довелося б нести подвійне навантаження в роботі.

Зараз, в умовах пандемії, саме час для змішаного навчання, але перед тим ми повинні впевнитися, що всі діти мають однакові стартові умови для цього.

## Можемо отримати пандемію вчительського вигорання

Що це означає? Це означає, що дітям треба забезпечити їхні базові потреби до того, як ставити високі академічні цілі. Звісно, навчання дуже важливе під час карантину, про це ніхто не сперечається. Але більш важливими є здоров'я, безпека та добробут дітей. Ми всі живемо в різних умовах і реальностях — залежно від контексту ваш психоемоційний чи фізичний стан дуже відрізняється від стану інших сімей.

Закриття шкіл на карантин найбільше впливає на незахищені прошарки населення, адже часто школа є місцем безпеки і позитивного спілкування для дітей. У відповідь на це вчителі по всьому світу намагаються відтворити цю соціальну структуру школи поза школою — вони поєднують друзів і однокласників онлайн, дають їм можливість спілкуватися і проявляти себе через сторітелінг чи інші креативні шляхи.

Закликаю вас подумати про переживання втрати і горювання в умовах соціального дистанціювання. Упродовж пандемії ми стикаємося зі смертями та втратами — від хвороби можуть померти друзі, родичі, колеги. Під час карантину ми не можемо бути поруч і розділити це спільне горе. Люди помирають наодинці, але і їхні рідні переживають жалобу за ними наодинці. Це явище, без сумніву, матиме вплив на учнів та на їхні родини. Те саме стосується родин вчителів. Отже, маємо дивитися на навчання через призму цих першочергових психофізичних потреб.

Якщо не будемо дбати про педагогів, можемо отримати пандемію вчительського вигорання: багато вчителів не готові і не вміють працювати з онлайн-інструментами для навчання, а відтак вони відчують постійний стрес і тривогу з цього приводу. Тому маємо зробити принцип «Спершу Маслоу, потім Блум» (спершу — базові потреби за [пірамідою Маслоу](#), потім уже педагогічні цілі за [таксономією Блума](#) — ред.) наскрізним у всіх аспектах освіти під час пандемії в усіх країнах світу.

### **Дистанційне навчання: підтримка учнів і чітка структура роботи**

Дистанційне навчання вже існувало раніше: в деяких регіонах вчителі надсилали поштою завдання учням з віддалених місцевостей, деінде таке навчання відбувалося через теле- чи радіоуроки на центральних каналах, і діти надсилали роботи вчителям. Ці методи дистанційного навчання існують досі в багатьох країнах світу. Сьогодні багато хто сприймає дистанційне навчання через призму онлайн-освіти, але через великий розрив у можливостях і доступі до цифрових технологій у різних регіонах онлайн-навчання може бути доступним лише 50 % учнів. Тож кожен вчитель опиняється перед викликом — треба впевнитися, що всі його учні отримують усе необхідне для навчання.

Коли ми говоримо про дистанційну освіту, то маємо на увазі синхронне і асинхронне навчання.

- **Синхронне** — це онлайн-відеоконференція наживо: учні одночасно беруть участь у занятті, спільно проходять процес навчання і спілкуються тут і зараз.
- **Асинхронний** підхід — це коли вчитель завантажує або дає учням лінки на вже готові записані відеоуроки чи матеріали, учні опрацьовують їх самостійно.

Вчителі мають пам'ятати: батьки ваших учнів працюють з дому, вони зайняті цілий день, тож не навантажуйте дітей великими і складними завданнями. Не сподівайтесь, що вам вдасться скопіювати все, що ви зазвичай робите в класі, під час дистанційного навчання. Натомість подумайте, що зараз, під час пандемії, найважливіше для учнів? Їм важливо мати змогу взаємодіяти з тим, що відбувається навколо. Тому дуже важливо підлаштувати навчальну програму з вашого предмета до реального світу і сьогоднішніх проблем, щоб діти могли описувати і проживати свій досвід.

—

**Працюйте з очікуваннями** під час дистанційного навчання. Педагоги не можуть працювати 24/7, бо ми просто вигоримо і знесилимось. Тому ключовий момент — чіткі інструкції, коли саме і в якій формі учні мають здавати роботи, коли їх перевірять і виставлять оцінки. Учні та батьки повинні мати доступ до тієї платформи, де завантажують свої роботи. Найважливіше — зрозуміти структуру робочого дня під час дистанційного навчання: це має бути уніфікований підхід, залежно від віку дітей.

Для початкової школи я би не радив проводити чотири онлайн-уроки підряд, натомість ви можете зібрати дітей у спільному відеочаті на 20-хвилинну сесію сторітелінгу і окреслити, які теми діти вивчатимуть сьогодні.

Такі зустрічі онлайн можуть бути навіть щотижневими, якщо у вас та ваших учнів обмежений доступ до інтернету, а уроки транслюють на радіо чи телебаченні. Тобто, ви маєте подбати про ефективну комунікацію з учнями і батьками, і ви точно не хочете, щоб ваші учні та їхні батьки перевіряли свої мейли кожні 10 хвилин в очікуванні наступних інструкцій і дедлайнів.

Педагоги не можуть працювати 24/7, бо ми просто вигоримо і знесилимось

Дистанційне навчання має свої труднощі. Ми несподівано пірнули в нього, і багато вчителів були не готові швидко перейти до нових методів викладання. Але карантин може тривати ще не один тиждень, залежно від країни, де ви мешкаєте. Тому найбільш ефективний підхід — змішане навчання: віртуальний клас і супровід чітко структурованого самостійного навчання кожного учня.

### **Онлайн-навчання: не винаходьте велосипед знову**

Буду чесним з вами — я дуже стресую з приводу онлайн-навчання: я хвилююсь, чи зможу організувати навчальний процес онлайн так, щоб усі діти були залучені, я не впевнений, чи зможу впоратися з усіма процесами і виправдати очікування. Можливо, багато з вас почуваються так само: хтось відчуває тривогу, хтось може не мати потрібних знань для онлайн-освіти, хтось може не мати доступу до технологій.

Пам'ятайте, ви не зможете скопіювати все, що робите в класі, в онлайн-форматі. Але я можу запропонувати вам зрозумілий алгоритм дій: ви починаєте з програми — дивитесь, які теми зараз мають проходити учні. Обираєте стиль педагогіки — синхронний, асинхронний або змішаний і відповідно підбираєте інструменти, які вам доступні і є найбільш зручними.

Наприкінці праці [«Думаючи про педагогіку під час пандемії»](#) є перелік безкоштовних інструментів для вчителів. Не варто заново винаходити велосипед, користуйтеся тим, що вже є. Я впевнений, у вашій школі є людина, яка більш просунута в технологіях і може швидко навчити своїх колег користуватися ними. Щодо контенту — вам не треба записувати власні відеоуроки, адже останні 10 років у мережі з'явилася ціла купа матеріалів, треба просто знайти потрібну вам тему. Використовуйте одну з платформ для спільної командної роботи ваших учнів, це дуже важливо.

### **Поради батькам: видихніть**

Хочу сказати батькам з усього світу, які опинилися вдома з дітьми на карантині: ви не самі, ми разом у цьому човні, тож треба колективно видихнути і зробити переоцінку наших очікувань.

Діти — надзвичайно стійкі, вони швидко оговтаються від карантину. Єдине, що треба контролювати і батькам, і дітям, це ставлення до пандемії: воно може бути або позитивне, або негативне. Яким би воно не було, прошу вас не втрачати надію.

**Що хочуть вам зараз сказати вчителі?** Педагоги з усіх сил намагаються підтримувати зв'язок з вашими дітьми і допомогти їм подолати цей період. Ми прагнемо продовжувати навчання, коли і якщо це можливо, але не завжди це буде найважливішим. Ми не сподіваємось, що ви, батьки, станете професійними домашніми вчителями за одну ніч: ми для цього навчалися в університетах. Але ми надамо вам інструменти і ресурси, щоб ви допомогли вашим дітям у самостійному навчанні вдома. Будьте певні, щойно ми всі повернемося до школи, діти все надолужать.

**Що ви можете робити зараз?** Любити своїх дітей. Якщо маєте кількох дітей, присвячуйте час цілковито і якісно спершу одній, а потім другій дитині — дайте кожній свою повну увагу і присутність.

Формальна освіта дуже важлива, про це ніхто не сперечається. Але більш важливим є закласти основи для навчання упродовж життя, і зараз саме час це зробити: показати цінність навчання за різних життєвих обставин. Ви самі можете багато чого навчитися у ваших дітей — як грати в нову комп'ютерну гру чи вивчити разом танець для TikTok.

Карантин — чудова можливість навчити дітей життєвих навичок: як правильно прати, як приготувати собі обід. Покажіть дітям, як ви ведете сімейний бюджет, розкажіть про свою роботу.

**Прищеплюйте дітям здорові звички:** займайтеся разом йогою, тренуйтеся у дворі чи танцюйте разом з дітьми. Дайте своїм дітям інструменти роботи зі стресом: дихальні вправи, майндфулнес. Зрештою, погугліть цю тему в мережі — зараз саме час підтримати психологічне здоров'я. Діти мають засвоїти життєво необхідну річ: під час кризи єдине, що людина може контролювати, це власне ставлення до ситуації.

**Поясніть, чому ми всі маємо тримати дистанцію:** ми робимо це, бо ми всі є членами спільноти — нашої малої в містечку чи місті, і великої — у країні та світі. Ми тримаємо дистанцію, щоб захистити себе, найбільш вразливих людей і справжніх героїв цього часу — працівників медичної служби. Поговоріть з дітьми про те, чому так важливо бути активним членом суспільства і що кожен з нас може зробити, щоб зарадити в цій кризі: подзвонити самотнім далеким родичам, надіслати листівку лікарям, принести продукти літнім сусідам.