

PĂSTREAZĂ COMUNICAREA

SFAT GENERAL

MISIUNE: SĂ PĂSTREZI CONTACTUL CU PROFESORII ȘI COLEGII

De ce?

- Toți profesorii și formatorii care au vorbit despre experiența lor privind formarea digitală au afirmat că interacțiunea cu studenții rămâne esențială.
- Relația dintre profesori și cursanți este la fel de importantă atât în învățământul la distanță, cât și în clasa de curs.
- Izolarea reprezintă un aspect dificil al învățării online. Interacțiunea cu alții te ajută să rămâi motivat.



Bonus!

Interacțiunea și comunicarea necesită un anumit tip de abilități, care sunt indispensabile atât în mediul profesional, cât și în cel personal. A pune întrebări, a te prezenta, a asculta sunt toate modalități valoroase de a dezvolta aceste abilități de relaționare.

Cum să realizezi asta?

- Pune întrebări: interacțiunea este mai dificilă la distanță. Ca să nu te simți pierdut, pune întrebări în chat, video, forumuri, e-mail... Unii profesori folosesc chiar și forme mai noi de comunicare, ca WhatsApp.
- Nu te izola! Discută despre orice subiect cu colegii tăi, alătură-te grupurilor din rețelele sociale, forumurilor, vorbește cu prietenii la telefon.
- Creează grupuri de lucru, fă schimburi de notițe, materiale de curs și informații.

Bune practici

1# FII ACTIV LA DISTANȚĂ



- Participarea la pregătirea de la distanță și ascultarea unei prelegeri, uneori cu microfonul dezactivat, nu înseamnă pasivitate. Este bine să afli încă de la începutul cursului cum se procedează dacă vrei să pui întrebări. Microfonul poate fi deblocat oricând în timpul antrenamentului, întrebările se vor adresa separat sau vor fi scrise în caseta de chat?
- De asemenea, poți utiliza funcția de recomandare, astfel încât antrenorul sau moderatorul de antrenament să-ți poată răspunde la întrebare în pauze. Pornește camera când întrebă sau discuți despre un anumit subiect. Trainerul îți va vedea mai bine expresia feței și gesturile, iar interacțiunea dintre voi va ușura.

2# SFATURI ÎN TIMPUL CURSURILOR ONLINE



- Ține microfonul închis dacă nu trebuie să vorbești. În felul ăsta, zgomotul de fond al meetingului va fi mai redus.
- Dacă folosești o cameră, poți să estompezi fundalul (în Zoom sau Teams) sau să folosești o imagine de fundal. În caz contrar, asigură-te că în spatele tău nu e vizibil niciun material privat sau neadecvat. Oprește camera dacă ceva nepotrivit apare în imagine.
- Pe lângă deschiderea microfonului, poți cere cuvântul „ridicând mâna” sau poți să comentezi în camera de chat. Nu uita, totuși, că profesorul nu poate întotdeauna să fie atent în timp ce predă și la aceste funcții.
- În grupurile mici, începe conversația salutând-i pe ceilalți și prezentându-te, dacă nu vă cunoașteți deja.
- În grupurile mici, se recomandă să țineți camera deschisă ori de câte ori e posibil, ținând cont de tipul de conexiune și de mărimea grupului.
- Nu uita să privești în direcția camerei. Asta creează impresia că ești implicat activ în discuție. Trimite feedback: dă din cap și zâmbește – în felul ăsta arăți că-l ascuți pe cel care vorbește.

Instrumente / Resurse care să te ajute:

- Folosește tabla de scris sau camera de chat ca să păstrezi conversația și să îți clarifici apoi ideile și deciziile.
- De exemplu, poți folosi Padlet sau Google Jamboard pentru sesiunile de brainstorming sau pentru munca de echipă.



Bine de știut:

- Este recomandabil ca înainte de a participa la cursurile online, să te pregătești și în ceea ce privește interacțiunea interpersonală.

STĂPÂNEȘTE-ȚI EMOȚIILE

SFAT GENERAL

MISIUNE: STĂPÂNIREA EMOȚIILOR

De ce?

- Emoțiile fac parte din viața noastră de zi cu zi și sunt implicate în tot ceea ce facem. Ele îți transmit mesaje importante pe care ar trebui să înveți să le ascuți.
- Învățarea la distanță necesită mai multă autonomie și organizare decât pregătirea în sala de clasă. Poate fi și o sursă de emoții, cum ar fi stresul sau sentimentul de însingurare.
- Este bine să înveți să recunoști care este pentru tine cantitatea tolerabilă de stres și când devii prea stresat. Poți învăța să observi la timp simptomele stresului în exces și să folosești diverse metode pentru a-l atenua.



Bonus!

Emoțiile pozitive (dragoste, încredere, recunoștință, aprobare, mândrie, sinceritate, pasiune, plăcere, afecțiune, tandrețe) stimulează performanța, în timp ce emoțiile negative (nostalgie, jenă, rușine, neîncredere, vinovăție, melancolie, trac/timiditate, presiune, singurătate, plictiseala) o reduc.

Cum să realizezi asta?

➤ Pentru managementul stresului:

- Un prim pas important pentru un bun management al stresului este să recunoști semnalele de avertizare ale corpului: dureri de cap, tensiune și dureri musculare, palpitații, amețeli, probleme sau dureri de stomac.
- Un al doilea pas pentru gestionarea stresului este să identifici sursele de stres din viața ta. Pentru studenți, stresul este adesea concentrat în anumite momente cheie ale semestrului (examene, perioada post-sesiune, căutarea unui stagiu de pregătire).

➤ Pentru a evita însingurarea:

- Lucrează în doi sau în grupuri mici.
- Dacă întâmpini dificultăți legate de izolare, nu ezita să discuți cu profesorii tăi sau cu alți membri ai comunității educaționale din care faci parte.

Bune practici

1# RELAXARE



Există mai multe tehnici de relaxare care pot fi folosite pentru a îmbunătăți simptomele fizice ale stresului. Aici am dori să îți prezentăm unul din ele, care poate fi util în diverse situații, cum ar fi un examen, un interviu de angajare, o prezentare orală:

Respirația diafragmatică:

Stai într-un loc liniștit și concentrează-te asupra respirației, fără a o modifica. Pune-ți o mână pe piept și cealaltă pe abdomen (diafragmă) și respiră normal. Vei observa că pieptul e cel care se mișcă și nu abdomenul. Ar trebui să fie invers.

Acum încearcă să respiri fără ca pieptul să se miște. Respiră pe nas pentru a facilita o expirație lentă. Numără-ți respirațiile: numără "1,2,3..." când inspire și spune "relax" când respiri. Continuă până la 10.

2# ACȚIONEAZĂ ASUPRA PROBLEMELOR



1. **Definește problema:** Ce te deranjează? Ce simți? În ce context apare această problemă?
2. **Generează soluții:** Cea mai lungă listă de soluții care îți trec prin cap.
3. **Alege soluția:** Evaluează avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni.
4. **Implementează** soluția aleasă.

3# ÎNCEARCĂ NOI STRATEGII DE STUDIU

Ești atent în clasă?
Ești eficient în perioada de studii?
Ai dificultăți în memorarea materialului?
Ai strategii bune pentru pregătirea și susținerea examenelor?
Ai dificultăți în a-ți redacta lucrările scrise?

4# AI GRIJĂ DE PRIETENII TĂI



Srijinul social este important, mai ales atunci când treci prin evenimente dificile sau trebuie să te adaptezi la schimbare. Să ceri sprijin și să ai încredere în ceilalți te poate ajuta să te calmezi și să vezi lucrurile mai clar. De asemenea, este liniștitor să știi că nu ești singur în fața problemelor tale.

5# FĂ LUCRURI PENTRU ALȚII

Cercetările privind singurătatea au descoperit că a face lucruri pentru alții ușurează propria senzație de însingurare. Dacă te simți folositor, te gândești mai puțin la propria ta situație și mai mult la nevoile altora.

Poți încerca să:

- Participi la o discuție on line despre singurătate, în care să împărtășești propria ta experiență.
- Cauți în orașul în care locuiești grupuri ale tinerilor, online sau în viața reală.



Bine de știut:

Unii studenți consideră că învățarea la distanță a făcut învățarea mai dificilă și a crescut însingurarea. În schimb, alții, care și-au încheiat deja studiile, au căpătat o nouă motivație pentru studiu și mai mult timp liber. Conform rezultatelor preliminare ale cercetărilor, un sentiment crescut de însingurare a fost experimentat mai mult de către persoanele care trăiesc singure, decât de cele cu familii.

PREGĂTEȘTE-TE SĂ CERI SPRIJIN

ÎNAINTE DE CURS

MISIUNE: 1. IDENTIFICĂ DIFICULTĂȚILE ȘI PREGĂTEȘTE ÎNTREBĂRI 2. CERE AJUTOR ÎN TIMPUL PREGĂTIRII ONLINE

De ce?

- Comunicarea și interacțiunea sunt mai dificile în timpul pregătirii la distanță. Pentru a evita confuziile, trebuie neapărat să pui întrebări.
- O bună înțelegere a noțiunilor predate îți va îmbunătăți învățarea.
- În timpul pregătirii la distanță, profesorul ar trebui să fie întotdeauna și un ghid sau un mentor. În calitate de studenți, trebuie să te simți ajutat, în ciuda distanței. A pune întrebări despre curs sau despre o temă îi va permite profesorului să-ți identifice nevoile și să-ți răspundă în mod corespunzător.



Bonus!

Să pui o întrebare e un act de curaj, e o îndrăzneală să te întâlnești cu o situație necunoscută, dar asta poate da naștere unui dialog, poate înlătura neînțelegerile și poate ajuta la o înțelegere mai bună a interlocutorului. La locul de muncă, este util ca să vinzi, să inovezi, să gestionezi, să negociezi sau să-ți îmbunătățești relațiile cu colegii.

Cum să realizezi asta?

Pregătirea la distanță necesită mai multă autonomie, dar asta nu înseamnă că ești lăsat de unul singur:

- Pentru a îți lămurii dubiile, nu ezita să ceri ajutor, pe chat, videoconferință, forumuri sau e-mail.
- Dacă ai nelămuriri sau întrebări despre conținutul cursurilor, despre teme sau examene, contactează-ți imediat profesorul pe e-mail sau pe platforma de curs online. În plus, dacă folosești platforma de curs, îți vor putea răspunde și colegii, promovând astfel schimbul de idei folositoare și relevante.
- Când înveți pe cont propriu sau îți faci temele, nu ezita să-ți notezi subiectele despre care ai întrebări. Apoi le vei putea lămurii la curs

- **Bune practici**

1# AFLĂ MAI MULTE



Întreabă-ți profesorul dacă există un protocol de comunicare la orele online.

2# NOTEAZĂ-ȚI ÎNTREBĂRILE

Enumeră câteva referințe specifice subiectului în legătură cu care vrei să pui

Fă-ți o listă cu toate resursele care ți se oferă și păstrează-o la birou pentru a o consulta mai târziu.

întrebări. De exemplu: cine, ce, cum, de ce.

3# ÎNFRUNTĂ SCUZELE CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ PUI ÎNTREBĂRI



Scuza #1: Mi-e teamă că o să pun întrebări prostești și o să par stupid!

Când vine vorba de învățare, nicio întrebare nu este prostească. Gândește-te la acest proverb: „Cel care pune o întrebare riscă să pară prost timp de 5 minute, cel care nu întreabă va rămâne prost toată viața”.

Scuza #2: Mi-e teamă de răspuns.

Vrei să știi ce părere are profesorul despre ultimul tău eseu sau să afli ce cred colegii tăi cu privire la noua ta propunere de proiect? Dar te simți blocat, așa că ai prefera să nu întrebi. Totuși, e chinuitor să nu știi. De ce să aștepti? Cunoașterea îți va permite să obții un feedback care te va ajuta să progresezi. Obține cât mai multe feedback-uri posibile!

Scuza #3: Nu-mi place profesorul.

Ori ești impresionat de profesor, ori îți este frică de el/ea. Ai simțit că profesorul nu a fost un bun ascultător sau a fost autoritar? E adevărat că această opoziție între cel „atotștiutor” și învățăcel nu este propice schimbării de idei și învățării. Dacă îți iei însă curajul în mâini și îndrăznești să întrebi, vei avea meritul de a lansa o dezbateră... sau nu. Dar măcar vei fi încercat.

Scuza #4: Dacă pun o întrebare, recunosc că nu știu.

Ai dreptul să nu știi chiar tot. Cine poate pretinde că știe tot? Pot să pun pariu că mai sunt și alții în clasă care se vor bucura că ai pus întrebarea „de foc”... pentru că nici ei nu știau, dar nu îndrăzneau să întrebe. Măcar tu ai avut smerenia și curajul s-o faci!

4# INTERACȚIONEAZĂ CU CEILALȚI



Interacționează cu alți studenți în timpul pauzelor sau înainte de începerea orei: poți întreba sau comenta cursurile împreună cu colegii tăi.



Bine de știut:

- Întrebările potrivite au dus la mari descoperiri sau inovații științifice.
- A cere ajutor nu este ceva rău; dimpotrivă, arăți că ești capabil să-ți recunoști lipsurile sau nevoile.