

ПРОТОКОЛ № 8

засідання методичного об'єднання кураторів
навчальних груп Прилуцького технічного фахового коледжу

від 21 березня 2023 року

Присутні: куратори навчальних груп (30 осіб), завідувачі відділеннями, заступник директора з виховної роботи Жукова С.Г.

Порядок денний:

1. Доповідь: «5 порад для підвищення емоційної стійкості» (Корнева С.П.).
2. Доповідь: «Культура мобільного віртуального спілкування. Безпечний онлайн простір» (Журавель Р.М.)

I. Слухали:

Корневу С.П. куратора 4 курсу спеціальності 193 Геодезія і землеустрій, яка зазначила, що у часи невизначеності та постійної напруги надзвичайно важливими стають вміння приходити до тями після невдач та складних життєвих ситуацій, бути готовими починати спочатку та працювати заради майбутнього. Все це і є емоційна стійкість. І викладачам ніяк не обійтися без цієї важливої навички.

Викладацька робота – це завжди активна та, будьмо відвертими, не надто проста робота. І у викладачів бувають різні дні: інколи тихі та спокійні, а інколи – більше схожі на ураган. Саме в такі дні вам стане у пригоді емоційна стійкість. Вона допоможе швидко опанувати себе, зберегти свіжу голову та йти вперед, і найголовніше – навчити цьому ж здобувачів освіти. Як саме це зробити?

Важливо: емоційну стійкість можна і варто розвивати, але це не робиться в один момент, потрібні час, комплекс дій та певною мірою зміна ставлення до себе.

Будуйте та зміцнюйте стосунки із колегами

Важливий момент: таємниця не в тому, щоб потоваришувати з усіма без винятку колегами, а в тому, аби ці товариські зв'язки були справді стабільними та міцними. Адже що краще ми спілкуємося з оточенням, то кращим стає наше самопочуття. Саме спілкування підвищує нашу впевненість у собі, додає оптимізму та мотивації.

Що ви можете зробити

Розвивайте стосунки із колегами та не бійтеся звертатися до них по допомогу. Був складний день, тиждень чи навіть місяць? Зверніться до інших викладачів, поспілкуйтеся з ними, запитайте, що роблять у таких ситуаціях вони. Особливо важливо це зараз, в умовах війни: ми всі втомилися, а наш емоційний стан лишає бажати кращого. Звісно, ми можемо переживати все це наодинці, але разом впоратися буде набагато простіше. Ініціюйте зустрічі з колегами (якщо це неможливо зробити особисто, то завжди є Zoom), під час яких ви зможете поговорити та поділитися думками, або просто відпочити та розслабитися. Наприклад, можна організувати:

майстер-клас (бісероплетіння, миловаріння, квілінг тощо);

тренінг (на розв'язання конфліктів, згуртування тощо);

заняття з постановки цілей на новий навчальний рік;

книжковий клуб;

годину вдячності (спробуйте разом пригадати найкращі моменти навчального року та креативно подякуйте за них одне одному);

мозковий штурм (можна обговорити, наприклад, які інноваційні освітні прийоми варто спробувати в новому році).

Звісно, такі зустрічі потребують підготовки та навіть написання сценарію, але результат того вартий!

Не забувайте нагадувати собі, для чого ви тут

І шукати позитив. Так, навіть у такі складні часи. Коли ми дивимося на світ позитивно та з оптимізмом, нам легше долати труднощі, навіть більше – ми можемо допомагати робити це іншим, зокрема здобувачам освіти.

Що можна зробити

Інколи ми можемо думати, що наша робота – не надто важлива. Інколи ми можемо порівнювати себе із іншими та вважати, що робимо недостатньо, що не надто добре справляємося. А тут ще додається тривала дистанційка з відсутністю безпосереднього контакту. І як від цього не засумувати

остаточно? Тож пошукаємо трохи позитиву: візьміть чистий аркуш, розділіть його на дві колонки, де напишіть:

які позитивні емоції дарує вам процес викладання;
як ви робите життя своїх здобувачів освіти позитивнішим.

Тримайте цей аркуш завжди під рукою та перечитуйте написане, коли потрібно буде отримати заряд позитиву.

Пам'ятайте про баланс між роботою та особистим життям

Скільки справ у викладача? Безліч! І підготовка до занять, і перевірка зошитів, і написання численних звітів, і виконання завдань адміністрації... Дуже легко з головою поринути в ці справи та геть втратити відчуття часу. Ви можете бути впевнені, що витратите на це просте завдання 15-20 хвилин, а потім непомітно спливає година, а то і дві. І потім вам доводиться брати роботу додому, порушуючи той самий ворк-лайф баланс.

Що можна зробити

Опанувати мистецтво тайм-менеджменту. Так, багато хто стверджує, що у випадку з освітянами тайм-менеджмент не працює, адже їхнє життя надто насичене подіями та завданнями. Можливо, ви вже пробували, але без особливого успіху? Можливо, річ у тім, що ви обрали не ту стратегію тайм-менеджменту. Так, їх насправді багато. І якщо ретельно їх вивчити, то кожен знайде саме ту, що відповідає його темпераменту та темпу роботи. До речі, про таємниці керування часом написано у статтях:

Нестандартний тайм-менеджмент для вчителів: прийоми максимальної продуктивності;

Секрети управління часом для вчителя;

Розклад да Вінчі для вчителів;

5 кроків, що позбавлять звички даремно витратити час.

І головне – не бійтеся виділяти час для себе і лише для себе. Це ваше право, а не забаганка.

Піклуйтеся про себе

У круговерті життя ми часто забуваємо про себе. Адже студенти/робота/волонтерство/родина важливіші, чи не так? Особливо зараз. Будьмо чесними: зараз усі ми стомлені, багато хто тримається з останніх сил. Дійсно, в такі непрості часи, які переживає наша країна, ми розуміємо, що є дещо більше за нас та наші бажання. Але якщо ми бодай трохи не піклуватимемося про себе, то вигорання не змусить себе чекати, а хто в такому випадку вчитеме здобувачів освіти у новому навчальному році?

Що можна зробити

Насправді є давно перевірені часом методи, які варто спробувати:

займіться йогою (або фітнесом чи зумбою, фізична активність – це завжди добре);

вивчайте практики керування стресом;

час від часу балуйте себе (з'їжте смачне тістечко, випейте кави у затишній кав'ярні);

медитуйте;

додайте у своє життя більше музики – вона допомагає розслабитися та налаштуватися на позитив.

Ставте перед собою професійні цілі та досягайте їх

Щоб там не казали, але робота – дуже і дуже важлива частина нашого життя. І процесійний розвиток – не менш важлива її складова. Зрештою, коли ми лишаємося на одному місці, то це не надто надихає, чи не так? Мета, до якої ви йдете, у хвилини емоційного виснаження допоможе пригадати, заради чого ви працюєте.

Що можна зробити

Найочевидніше: читати професійну літературу та стежити за освітніми інноваціями (яких насправді чимало). Визначтеся із пріоритетами, оберіть найцікавіші та найважливіші для себе теми, а потім відвідайте пізнавальні вебінари, майстер-класи, тренінги та конференції. Шукайте можливості для саморозвитку, подавайтеся на освітні гранти та цікавтеся міжнародними програмами – завжди цікаво отримати поради від закордонних колег, чи не так? І все вдасться, головне – вірити в себе.

Виступили:

Мелащенко С.В. куратор 3 курсу спеціальності 192 Будівництво, та цивільна інженерія, вказала, що емоційна стійкість дозволяє заспокоїти свій розум після зіткнення з негативним досвідом. Це внутрішня мотивація, внутрішня сила, за допомогою якої ми можемо впоратися з усіма негативними сторонами життя.

Так само, як і інші аспекти нашої особистості, наприклад, IQ, емоційний інтелект, соціальний інтелект тощо. Емоційна стійкість – це риса, яка існує від народження і продовжує розвиватися протягом усього нашого життя.

Ухвалили:

1. Кураторам навчальних груп прислухатись до порад щодо підвищення емоційної стійкості, викладених в статті.
2. Ознайомити здобувачів освіти з матеріалом статті «Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни».

II. Слухали:

Журавля Р.М. куратора 4 курсу спеціальності 123 Комп'ютерна інженерія

Мережевий етикет або Нетикет - («netiquette»; від англ. network etiquette) – це правила поведінки, спілкування, традицій у мережі Інтернет.

Хто встановлює ці правила і навіщо? Адже мережа Інтернет – це ніби всесвіт вседозволеності та свободи, і навіщо обмежувати себе певними рамками? Правила Нетикету встановлюють користувачі мережі. Так само, як і в реальному світі, у віртуальному теж повинні бути свої правила етикету. Саме від того, який відсоток користувачів дотримується правил віртуального спілкування, залежить зручність існування в мережі всіх інших.

Єдиного документу, що відображає усі правила мережевого етикету і є стандартом для усіх, досі не існує. Але існують найбільш поширені правила, які повинен знати кожен інтернетівець:

Правило 1. Пам'ятайте, що ви спілкуєтесь з людиною. Досить часто люди в мережі порушують дане правило, забуваючи, що по ту сторону екрана з ними спілкується жива людина. Не зловживайте тим, що співрозмовник вас не бачить і не дозволяйте собі того, чого б не зробили у звичайному спілкуванні. У віртуальному світі є таке поняття як тролінг, що являє собою провокаційні повідомлення, які пишуться деякими особами (тролями) з метою викликати конфлікт між учасниками спілкування. Тому, заради свого спокою, уникайте конфліктних ситуацій та не провокуйте їх. Пам'ятайте, що не потрібно робити для інших те, чого не хочете щоб зробили для вас.

Правило 2. Дотримуйтеся тих самих стандартів поведінки, що і в реальному житті. У віртуальному світі існує певне відчуття анонімності і в деяких ситуаціях, люди можуть дозволити собі більше, ніж вони дозволяють, спілкуючись у реальному житті. Але, все ж таки, намагайтесь дотримуватись правил спілкування, як в реальному, так і у віртуальному спілкуванні. Залишайтесь толерантними і пам'ятайте, що Інтернетом користуються і діти.

Правило 3. Пам'ятайте, що ви знаходитесь у кіберпросторі. Активне спілкування у Мережі має свої нюанси. Так, спілкуючись в чаті або ж форумі, пам'ятайте, що манери спілкування в різних співтовариствах різні. Якщо один стиль спілкування цілком звичний для одного співтовариства, для іншого він буде абсолютно неприйнятним. Обов'язково, перед тим, як щось коментувати в цілком новій для вас темі, озирніться, вивчіть обстановку – послухайте про що і як говорять там люди, і лише після цього долучайтесь до розмови. Не варто нав'язувати свої правила і вчити співтовариство, навіть якщо ви впевнені, що всі не праві.

Правило 4. Поважайте час і можливості інших. Якщо ви хочете поділитись з усім світом важливою для вас новиною, подумайте, чи всім вона така корисна. Одним з наслідків цього правила є шанобливе ставлення до чужого трафіку. Відправляючи кому-небудь надмірної ваги файл, користуйтеся архіватором. Викладаючи великі зображення, подбайте про те, щоб їх супроводжували невеликі прев'ю (від preview – попередній перегляд зображення, як право, в зменшеному вигляді) із зазначенням розміру файлу. Якщо ви даєте посилання на великий файл, не забувайте вказувати його розмір. Не слід очікувати миттєвої реакції на повідомлення.

Правило 5. Зберігайте свій імідж. Ваша репутація в Інтернеті не менш важлива, ніж у реальному житті. Навіть якщо здається, що ніхто в Мережі вас не впізнає, не варто ображати інших, створювати конфліктні ситуації, або відповідати на образи образою. Нехай друзі за інтересами та сайтами знають вас, як ввічливу, толерантну та порядну людину. Публікуючи якусь інформацію, перевірте її достовірність, пишіть грамотно.

Правило 6. Допмагайте іншим там, де ви це можете зробити. Мережа не є сховищем всіх можливих у світі знань. Зазвичай в Інтернеті з'являється лише та інформація, яка несе вигоду її автору. Досить часто у людей виникають запитання на які в Мережі відповіді немає, тому, якщо ви є компетентні в якомусь питанні і можете на нього відповісти – відповідайте. Якщо ви виявили, що в Інтернеті відсутня інформація про щось, що ви знаєте напевне – обов'язково напишіть про це, ваші

знання можуть комусь знадобитись. Якщо в Мережі вас просять допомогти – допоможіть, можливо хтось колись так само допоможе вам. Обмінюйтесь досвідом у Мережі, адже сам Інтернет виріс завдяки бажанню людей ділитись інформацією.

Правило 7. Не створюйте конфлікти та не допускайте їх. «Словесну війну», яка іноді виникає між декількома учасниками дискусії, ще називають флеймом (від англ. flame — полум'я). Зазвичай, під час таких суперечок істина не народжується і виникає лише дискомфорт серед учасників обговорення. Інтернет не забороняє флейми, вони можуть нести задоволення, як авторам, так і читачам, а ті, хто їх отримує, цілком можуть на них і заслуговувати. Проте, нетикет не заохочує таких дій, які іноді переростають у справжні інформаційні війни. Краще уникайте образ і не беріть участі у конфліктних обговореннях.

Правило 8. Поважайте право на приватне листування. Як і в реальному, так і у віртуальному світі існує право особи на приватне листування, і неповага до цього права – ознака поганих манер. Інколи у бібліотечній практиці виникають моменти, коли користувачі не виходять зі своїх сторінок у соціальних мережах та електронної пошти, або просять бібліотекаря відкрити їх скриньку і роздрукувати якусь інформацію. Бібліотекаря потрібно обов'язково попередити людину про можливі ризики, показати, як самостійно відкрити скриньку та порадити користувачеві не довіряти нікому свій пароль і вводити його самостійно. І запам'ятайте ще один момент, який також відносять до даного правила: не поширюйте в Мережі інформацію про себе та інших людей – реальні імена, адреси, телефони, фотографії!

Правило 9. Пам'ятайте про авторське право. Ні в якому разі не привласнюйте собі чуже авторство! Представляти скопійовану з Інтернету інформацію, як авторську, не просто нечесно, але й незаконно. Зверніть увагу й на те, що завантажувати і поширювати фото, відео та музику, які захищені авторським правом теж не варто (звісно, якщо попередньо ви не здійснили оплату копійованого матеріалу), адже це прирівнюється до крадіжки. Бібліотеки, як публічні установи, повинні поширювати серед своїх користувачів знання авторського права.

Правило 10. Пам'ятайте про безпеку. Намагайтесь без зайвої потреби не викладати на сторінках Мережі приватну інформацію, щоб не стати жертвою он-лайн злочинців. Якщо все-таки така потреба виникла, перед тим, як написати щось про себе, обов'язково перевірте безпечність сайту. Сайт є безпечним в тому випадку, коли його адреса починається з https (Hypertext Transfer Protocol Secure). У разі виникнення в Інтернеті ситуацій, які порушують безпеку комп'ютера або вашу безпеку особисто (листи з погрозами тощо), повідомте про це компетентну особу.

Положення нетикету розділяють на три основні категорії:

- ♣ психологічні, емоційні (використання звертань: «ти», «ви», смайликів, підтримка або ігнорування новачків тощо);
- ♣ технічні (використання певної довжини рядків, обмеження на розмір листів, їх підписи, допустимість написання у верхньому регістрі, допустимість форматування, виділення курсивом, кольором тощо);
- ♣ адміністративні (правила назв [заголовків] тем, правила цитування, допустимість реклами, допустимість флейму, необхідність додержуватися тематики співтовариства).

Під порушенням нетикету, які найчастіше виникають в мережі Інтернет, розуміють образи та перехід на особистості, відступ від теми, який робиться зловмисно (офтопик), рекламу, саморекламу у невідповідних місцях. Також, порушенням нетикету вважають наклеп або іншу зловмисну дезінформацію, чи плагиат. Насамперед, щоб уникнути подібних проблем, провайдери послуг Інтернет-зв'язку повинні усвідомлювати, що на відміну від телекомунікаційних операторів та поштових служб, вони надають приватні послуги, так як сервіс Інтернет використовує одночасно велика кількість людей. Саме оператори Інтернет-послуг повинні передбачати можливі способи використання цих послуг користувачами і дбати про безпеку в мережі та дотримання етичних норм.

Для того, щоб усім користувачам Інтернет-мережі було комфортно нею користуватись потрібно усвідомити, що Інтернет – це не «дика» зона, яка не має правил. Саме загальнолюдські цінності впливають на якісне формування змісту ресурсів і послуг цієї зони, і саме від її користувачів залежить, як вони будуть співіснувати в ній, незалежно від національності, культурних та релігійних поглядів.

Виступли:

Черніков С.В. куратор 2П курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, який зазначив, що на будь-якому форумі, у чаті або в соціальних мережах існують

свої правила спілкування. Наприклад, спілкування в професійних, тематичних форумах, чатах та співтовариствах характеризується певним рівнем кваліфікації та знань, де потрібно бути компетентним в тих чи інших питаннях. В молодіжних форумах або ж чатах більш поширена анонімність та сленги, немає чітких рамок у висловлюваннях. Тому, перед тим, як вступити в обговорення у якусь із спільнот, бажано звернути увагу на місцеві правила комунікації, щоб в подальшому мирно співіснувати з її учасниками.

Заболотна Н.Ю. куратор 1 курсу спеціальності 193 Геодезія і землеустрій вказала, що у віртуальному просторі користувачеві не уникнути різного роду небезпек. Найкращим способом захисту в такому випадку є знання технічних норм та етичних правил мережі, а також небезпек, які можуть спіткати, і основних способів їх уникнення. Деякі знання, звісно, можна отримати в освітніх закладах, певний відсоток знань користувачі отримують з власного досвіду, шляхом спроб і помилок, що звісно не завжди є безпечним. Різноманітні Інтернет-клуби, яких на сьогодні є досить багато, не ставлять собі за мету навчити користувача, вони лише дають доступ до мережі Інтернет. Тому, самим надійним помічником в безмежному просторі новітніх технологій для сучасного користувача залишається бібліотека, адже сучасна бібліотека – це не просто культурно-освітній, інформаційно-комунікативний центр, але й інноваційний, з вільним доступом до мережі Інтернет та кваліфікованим персоналом.

Ухвалили:

Кураторам навчальних груп взяти до уваги матеріал доповіді та на виховній годині донести його зміст до здобувачів освіти.

Голова методичного об'єднання
кураторів навчальних груп

Ансєва Л.В.