

# Kaip įtraukiančiai bendrauti su auditorija nuotolinių sveikatos mokymų metu

---

Nuotolinis mokymas gali būti įtraukiantis, įdomus ir sėkmingas kaip ir gyvas bendravimas su auditorija, jeigu žinosite bei pasinaudosite techninėmis galimybėmis ir bendromis specialistų rekomendacijomis.

Nuotolinių mokymų metu lektorius yra vienoje ekrano pusėje, o mokymų dalyviai kitoje. Juos jungia ekranas, kuriame galima matyti prisijungusiųjų reakcijas. Mokymų pobūdis gali įpareigoti elgtis griežtai dalykiškai arba leisti įterpti draugišką ir įtraukiančią atmosferą kuriančias priemones.

## Rekomendacijos

- Mokymo pradžioje aptarkite bendras, jums, kaip lektoriui, aktualias ir klausytojų maksimalų patogumą ir pagarbų bendravimą užtikrinsiančias taisykles (pvz. kalbėjimo po vieną, klausimų uždavimo, naudojimosi mobiliuoju telefonu tvarka). Taip pat aptarkite **renginio trukmę, pertraukų laiką, turinį**.
- Paprašykite dalyvių **aktyviai naudotis** nuotolinio susitikimo programėleje (dažniausiai naudojamos „Zoom“, „MS Teams“, „Google Meet“) **siūlomais įrankiais**, t. y. patiktukais, šypsenėlėmis ar kitais nuotaiką galinčiais atspindėti simboliais. Jie puikiai pritaikomi išgirdus naują, patikusią, keliančią klausimų, stebinančią informaciją.
- Klausimams, komentarams, pastebėjimams **rekomenduojama naudotis** programėleje esančiu **žinučių rašymo langu**. Privalumai: iškilusį klausimą klausytojas gali parašyti iš karto, nelaukdamas, kada bus padaryta pertraukėlė ar baigta dėstyti tema; lektorius turės galimybę pasirinkti, ar atsakymą pateikti tuoj pat, ar po medžiagos išdėstymo; klausimas ir jo autoriaus vardas bus matomas visiems dalyviams; parašytos žinutės išliks iki renginio pabaigos.
- Mokymo dalyviams bus įdomiau klausytis, jei lektorius tinkamai pasirinks **emocijų raišką ir balso tembrą**. Kalbėjimas neturi būti monotoniškas, pasyvus. Taip pat nepamirškite, kad ekranas puikiai perteikia lektoriaus nuotaiką – stenkitės išvengti neigiamų emocijų, sudirgimo. Rekomenduojama gerai apgalvoti **kalbos turinį**, jis turi būti dėstomas sklandžiai, tiksliai, aiškiai. Jei mokymo turinys leidžia, rekomenduojama pasinaudoti istorijų pasakojimo metodu, paminėti svarbias detales, išsamiau atpasakoti vaizdą, aplinką. Sustiprinti mokymų emocinę vertę galima pasitelkiant asmeninę ar artimų žmonių teigiamą patirtį, papasakojant istoriją apie praktiškai pasiektus sveikatos tikslus, pokyčius, taip akcentuojant, kad mokymų turinys bus vertingas ir aktualus. Šios priemonės padės geriau įsiminti dėstomą turinį.
- Į skaidres rekomenduojama įdėti keletą paveikslėlių, atspindinčių turinio esmę, galbūt informacijos palyginimą. Siekiant klausytojus paskatinti aktyviai dalyvauti mokymo veikloje, rekomenduojama **pateikti** iš anksto apgalvotas, nuotoliniam susitikimui tinkamas **užduotis**. Jos padės geriau įsisavinti dėstomą medžiagą, išvengsite monotoniškos mokymo metu.

- **Kūno kalba.** Klaidinga manyti, kad nuotolinių mokymų metu lektoriaus kūno kalba yra nesvarbi ar nepastebima. Priešingai. Lektorius turi iš anksto apgalvoti ir pasirinkti patogią, laisvam judėjimui tinkamą erdvę, galbūt aukštesnę, patogesnę kėdę, numatyti, koku atstumu klausytojai galės jį matyti ekrane. Toks pasirinkimas leis laisvai gestikuluoti rankomis, galbūt pademonstruoti realias su mokymų tema susijusias priemones. Tai padės sustiprinti perteikiamų žinių emociją, labiau įtrauks auditoriją, išvengsite monotoniškos.
- **Fonas.** Specialistai rekomenduoja pasirinkti įdomesnę vaizdą už nugaros atkreipiant dėmesį į detales. Puikiai tiks tvarkinga knygų lentyna, estetiška gėlė vazone ar kitas pagal temą tinkantis akcentas. Netinkamas pasirinkimas būtų pravertos durys už nugaros, pro šali vaikštantys kolegos ar vaizdas pro langą.
- **Apšvietimas.** Lektoriaus atvaizdas ekrane turi būti kiek galima natūralesnių spalvų. Rekomenduojama pasiruošti iš anksto, jei reikia, naudoti papildomą apšvietimą, pvz. stalinę lempą, apšviečiančią iš priekio.
- **Apranga.** Svarbu pasirinkti tinkamą dalykinę aprangą, ją galima pajvairinti vienu ar keliais dėmesio neblaškančiais aksesuarais. Nepamirškite – lektoriaus visuma ekrane turi būti estetiška.

Dažniausiai pasitaikančios **techninės kliūtys**.

- **Netinkamas vietos pasirinkimas.** Nepatogus, judėjimą apribojantis stalas. Netinkamas kompiuterio kameros aukštis.
- **Netinkamas apšvietimas.** Monitoriuje matomas lektoriaus atvaizdas gali būti netinkamai apšviestas, per tamsus (šešėlyje) arba per blankus. Geriausia, kai šviesa sklinda iš priekio.
- **Prastas garsas.** Rekomenduojama iš anksto išbandyti mokymui skirtą garso įrangą – ausines, mikrofoną. Labai svarbu užtikrinti „švarų“ garsą be trukdžių, pašalinių garsų.
- **Netinkamai pasirinktas vaizdo išdėstymas ekrane.** Per mažos raidės, ilgas tekstas ar tiesiog per daug informacijos vienoje skaidrėje. Kuriant patrauklesnį vaizdą, siūloma ekraną padalinti į dvi dalis, kur vienoje matytusi skaidrės / demonstruojama medžiaga, o kitoje – lektoriaus atvaizdas.

Šiuolaikinių technologijų išmanymas, jų naudojimas, žinios ir kūrybingumas – visuma priemonių, kurios padės nuotolinį sveikatos mokymą padaryti patraukliu, kokybišku, naudingu ir įdomiu procesu.

Vanda Markauskienė,

Sveikatos mokymo skyriaus vyriausioji specialistė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras