



# "Я БОЮСЬ ЗРОБИТИ ЩОСЬ НЕ ТАК" АБО ЯК ОПАНУВАТИ СТРАХ ЗРОБИТИ ПОМИЛКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

*Страх – це невід’ємна частина життя,  
яку потрібно сприймати та долати  
смільвістю.*

В той чи інший період життя, ми всі відчуваємо страх: пришвидшене серцебиття, тремтіння, напад паніки, очікувана або уявна оцінка ситуації («я себе зганьблю») в такий спосіб, що змушує з усіх сил її уникати.

Страх має реальний вплив на організм, а зазначені вище "ефекти" покликани захистити нас від небезпеки. Саме тому, важливо знати власні страхи та невпевненості і розуміти, що, якщо вони заважають нормальній життєдіяльності та впливають на Вашу працездатність, потрібно з ними боротися.

Питання про те, як подолати страх перед заняттями на онлайн платформах, через онлайн додатки зі студентами, актуальне для багатьох викладачів. Основною його причиною є необізнаність або малий досвід у роботі з комп’ютерними технологіями, що, на думку багатьох, може призвести до помилки, яка спричинить за собою зниження або втрату авторитету. Звідси виникає жахливий психологічний дискомфорт.

Подолати цей страх можна за допомогою проходження курсів, які направлені на підвищення рівня обізнаності у роботі з комп’ютерними технологіями, а також різноманітними онлайн платформами, додатками, які забезпечують освітній процес у форматі дистанційного навчання. Окрім того, корисним буде і дотримання таких рекомендацій:

1. Не бійтеся публічно зробити помилку – саме це тривожить більшість. В результаті хвилювання збільшує її вірогідність, і виходить замкнуте коло. Пам’ятайте, що жодна людина не застрахована від помилок і погрішностей у роботі, навіть професіонали. Найкращий спосіб не боятися помилок – це сприймати їх як мотивацію для розвитку в собі вміння виходити зі складних ситуацій. Також дуже важливо пам’ятати, що неможливо сподобатися кожному студентові, а помилки – це чудовий стимул для вдосконалення своїх навичок.

2. Заздалегідь потренуйтеся у роботі в тій, чи іншій програмі. Попросіть у друзів чи знайомих вийти з Вами на онлайн зв’язок для того, аби відточити свої навички у роботі або виділити моменти, які потребують більшої уваги.

3. Заздалегідь занотуйте як діяти в тій, чи іншій ситуації: які кнопки натиснути, або як знайти потрібну функцію (тезисно). Це допоможе швидше зорієнтуватись у ситуації.

4. Не думайте погано про своїх студентів. Поширена помилка багатьох викладачів у переконанні, ніби аудиторія хоче їх принизити. Від цього хвилювання зростає, а думки плутаються. Думайте про те, що Ваші студенти прихильно сприйматимуть все, що Ви скажете та зробите, і працювати стане значно простіше.

5. Пам’ятайте про правильне дихання та загальний контроль організму. Перемогти страх легше, якщо опанувати себе, глибоко дихати і вивести надлишок енергії за допомогою спеціальних дихальних вправ.

6. Щоб не боятися помилок, під час роботи фокусуйте погляд на доброзичливих і усміхнених обличчях. Виділяйте для себе тих, хто ставиться до Вас приязно, це додає впевненості.

У випадку, якщо Ви все ж допустили помилку, не знаєте як діяти, відчуваєте приступ паніки – зупиніться, не дайте паніці оволодіти Вами. Для цього найкращим буде метод саморегуляції.

*Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м’язовим тонусом і диханням.*

Найперше, що варто зробити – це глибокий вдих та видих. Це допоможе Вам не зробити зайвих дій та заспокоїтись.

Далі спробуйте згадати усе те, що Ви вчили, що знаєте щодо роботи у тому чи іншому додатку, якщо ваших знань недостатньо або в голову не приходять рішення, не бійтеся звернутись по допомогу до студентів.

Якщо ж Ви відчуваєте певну напругу, то найкращим способом зняти її стане жарт, оскільки, як відомо, сміх та гумор допомагає легше переживати неприємні ситуації.

Пам’ятайте, побороти хвилювання з першого разу неможливо, і це нормально!

Автор: практичний психолог Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова Шкільник Олена Ігорівна

КОНТАКТНІ ДАНІ:

☎ 098-998-31-55

✉ o\_shkolnyk@univer.km.ua