

БОЮСЬ ОТВЕЧАТЬ У ДОСКИ!

«Я боюсь отвечать у доски. Все знаю, выучу, а выхожу к доске - сразу все из головы вылетает... Мычу что-то невразумительное Руки, ноги, как чужие. А тут еще ребята рожки строят. Тут вообще все забываю... Не представляю, как буду экзамены сдавать».

С такими жалобами школьники часто обращаются к психологу. И это **естественно**. Ведь ответ у доски - это выступление, почти такое же, как выступление артиста на сцене. Здесь есть и публика (одноклассники), и критик (учитель). Причем, это не просто выступление, а выступление на отметку, выступление, где проверяются твои знания, умения. Ну как тут не волноваться? Но вот что интересно: Ситуация эта - для всех учеников одинакова, а переживают ее и ведут себя в ней ребята по-разному.



С чем это связано?

Конечно, во многом с тем, **КАК ученик выучил урок**, насколько хорошо он вообще знает и понимает тот ют иной предмет, с тем, насколько ой уверен в своих силах. Однако, иногда бывает и так. Ты действительно хорошо знаешь урок и, когда на перемене товарищ попросил объяснить трудный вопрос- ты легко сделал это, а вот вызвали тебя отвечать, - и ты вдруг с ужасом убеждаешься, что все забыл. Для того, чтобы

этого не произошло, **надо научиться преодолевать свой страх**, свою боязнь отвечать у доски.

Когда человек волнуется? Обычно тогда, когда он почему-то не знает, как себя вести, что делать, боится потерпеть неудачу, провалиться, человек чувствует, что у него не хватает средств, чтобы справиться с ситуацией. Есть такие ситуации, справиться с которыми особенно трудно и вместе с тем особенно важно. Эти ситуации, которые предъявляют особые требования к человеку, в психологии называют «стрессовыми» (от английского слова stress напряжение). Ответы у доски и особенно на экзаменах – тоже своего рода стрессовые ситуации. **Справляться с ними можно научиться**.

Для этого существуют специальные упражнения. Овладев ими, ты сможешь преодолевать свое волнение. Только наберись терпения и упорства!

Главная составляющая успеха – надо правильно готовить уроки!

Выполняя уроки, надо научиться воображать, представлять себя в разных эмоциональных состояниях. Постарайся себе очень четко, во всех подробностях представить, что ты чувствуешь, переживаешь, когда совершенно спокоен, и что, - когда сильно напряжен. Очень хорошо, если ты попробуешь описать состояния. Затем в течение нескольких дней читай отрывки из книг, стихи, спортивные репортажи, воображая себя то в том, то в другом состоянии. Только траать на это упражнение не больше 10 минут в день. Когда ты научишься легко его выполнять,



можешь перестать его делать. Возвращайся к нему изредка, перед особенно трудными ситуациями, тогда, когда тебе особенно трудно овладеть своим состоянием.

При подготовке уроков:

□ **выучив домашнее задание, обязательно пересказывай его (даже если тебе кажется, что ты все очень хорошо знаешь).** Отвечай так, как если бы это было в классе (т.е. представляя себя в классе, отвечающим у доски, можно перед зеркалом. Рассказывая, следи за своим голосом, позой, мимикой, жестами. Если ты занимаешься вдвоем с товарищем, следи за его реакцией. Потом в классе во время ответа снова смотри на него. Конечно, рассказывать урок можно не только товарищу, но и маме, брату.

□ **продумывай мысленно свой ответ во всех подробностях**, постарайся представить все, что будет происходить, - возможные реплики учителей и одноклассников, Петьку на третьей парте, который «строит рожицы» и т.п. Представляя, старайся вообразить, ЧТО ты будешь переживать, чувствовать в этих ситуациях, как будешь себя вести. Очень полезно представить, как вели бы себя в этой ситуации те из твоих одноклассников, чьи ответы у доски тебе особенно нравятся. Выполняй упражнение регулярно, но не трать на это у много времени (не больше 5-7 минут).

□ **Учи наизусть план ответа**, и, отвечая в классе или пересказывая урок дома, старайся придерживаться этого плана. Всегда, когда это возможно, готовь для ответа «изюминку», которой ты мог бы порадовать учителей и удивить одноклассников (дополнительный материал, интересный пример, оригинальное решение задачи и т.п.). Найди для нее самое подходящее место в плане ответа.

□ Приготовив урок, постарайся **дать себе отчет, на какую отметку ты можешь рассчитывать.**

□ **Когда тебя вызывают отвечать, выходи к доске спокойно, вспоминая то состояние, в котором ты пересказывал урок дома.** Отвечая, старайся говорить спокойно, четко, следи за своим голосом, за тем, как держишь руки. Если ты будешь стараться говорить уверенно, то можешь и почувствовать себя более спокойно. Если тебе задают дополнительный вопрос, не пугайся. Постарайся точно понять, о чем спрашивает учитель. Поняв это ты, если знаешь материал, сможешь правильно ответить на вопрос. **Не бойся ошибиться!** Ошибки бывают у всех. Если неправильно ответил, ошибся в решении задачи, постарайся возможно полно поправить это. Если твою ошибку заметили учителя и одноклассники, а сам ты не смог ее исправить, запомни ее и проанализируй дома.

