

ПАМЯТКА «Если боишься отвечать у доски»

Попытка разобраться, что происходит, когда ты выходишь отвечать?

«Ясно, что – ответишь ты, - волнуясь и все». Правильно. Но когда человек волнуется? Обычно тогда, когда он почему-то не знает, как вести, что делать, боится потерпеть неудачу, провалиться. Психологи в таких случаях говорят, что человек чувствует, что у него не хватает средств, чтобы справиться с ситуацией. И чем больше он хочет добиться успеха, тем сильнее волнение и страх. 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»

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.

Почему же все-таки бывает так, что даже хорошо зная урок, ты волнуешься и не можешь его рассказать? Все дело в том, что когда ты готовишь урок и когда отвечаешь его, ты чувствуешь себя по-разному. Если говорить на психологическом языке – ты находишься в разных эмоциональных состояниях. Учишь урок ты дома, сидя (а то и лежа) в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая у доски, стоишь напряженный, взволнованный. Следовательно, надо постараться сблизить эти разные состояния.

1. При подготовке уроков, выучив домашнее задание, почаще пересказывай его.

Отвечай так, как если бы это было в классе (т.е. представляя себя в классе, отвечающим у доски). Лучше всего пересказывать урок перед зеркалом (желательно таким образом, чтобы видеть себя целиком). Рассказывая, следи за своим голосом, позой, мимикой, жестами. Можно также рассказывать кому-то дома: родителям, брату или сестре, другу. Следи за их реакцией. Полезно также рассказывать, объяснять уроки одноклассникам на переменах.

Когда тебе особенно трудно отвечать, готовя урок, воспользуйся советом, который дают спортсменам перед ответственными соревнованиями. *Продумай мысленно свой ответ во всех подробностях, постарайся представить все, что будет происходить, - возможные реплики учителей и одноклассников и т.п.* Представляя старайся вообразить, что ты будешь переживать, чувствовать в этих ситуациях, как будешь себя вести. Но не трать на это много времени (не больше 5-7 минут).

2. Приготовив урок, постарайся дать себе ответ, на какую отметку ты можешь рассчитывать (учти при этом, что на отметку часто влияет не только то, как ты выучил урок сегодня, но и твои старые знания по этому предмету). При чем имеется в виду именно «твердая» отметка, тот минимум, на который ты можешь рассчитывать. Запиши эту отметку.

3. Когда тебя вызывают отвечать, выходи к доске подчеркнуто медленно, спокойно, вспоминая то состояние, в котором ты пересказывал урок дома.

4. Формулируй цель ответа. Но целью должна быть не отметка, которую ты хочешь или боишься получить, а то, о чем ты должен рассказать (например, «Я должен рассказать, чем различаются сложносочиненные и сложноподчиненные предложения»).

5. Отвечая, старайся говорить спокойно, четко, следи за своим голосом, за тем, как ты держишь руки. Дело в том, что по голосу можно судить о твоих переживаниях и чувствах. 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. Только не торопись говорить, что ты не знаешь. Лучше предупреди учителя, что тебе надо немного подумать.

Не бойся ошибиться! Ошибки бывают у всех!

Если неправильно ответил, ошибся в решении задачи, постарайся возможно полно исправить это. Если твою ошибку заметили учителя и одноклассники, а сам ты не смог ее исправить, запомни и проанализируй дома.

Некоторым помогает, когда при ответе они как бы «играют роль» - «логика», «эрудита», «романтика» и т.п., причем меняют роли от урока к уроку, от предмета к предмету.

После ответа (лучше дома), постарайся проанализировать, что было в твоём ответе хорошего, что плохого. Постарайся сначала не думать про полученную отметку и уж тем более не впадай в уныние, если получил отметку ниже той, на которую рассчитывал. Постарайся понять в чем конкретно твои недостатки и постепенно ликвидируй их. В следующий раз при подготовке ответа уделяй особое внимание своим сильным и слабым сторонам, стараясь максимально использовать сильные и свести к минимуму слабые.