

## БОЮСЬ ОТВЕЧАТЬ У ДОСКИ

(рекомендации учащимся по формированию уверенности в себе).



«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 рожи 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 (ответ у доски) - для всех учеников одинакова» а переживают ее и ведут себя в ней ребята по-разному. у одних она вообще не вызывает никаких особых переживаний, другие чувствуют себя, «как перед прыжком в воду - и весело, и страшно» Ответив, они обычно еще долго не могут успокоиться, и, наконец, третья сильно волнуются, путаются, забывают даже хорошо выученный урок.

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, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, которые, кажется, невозможно объединить во что-то единое, быстро и сильно бьется сердце. Если это повторяется часто(и учитель, естественно, оценивает твои ответы не слишком высоко), то со временем ты даже можешь привыкнуть к неудачам и, выходя отвечать, заранее будешь готов к тому, что всегда ответишь хуже, чем выучил. Появится неуверенность в себе, которая может потом распространиться и на общение с товарищами («Они только делают вид, что дружат со мной, а сами за глаза смеются»).

Для того, чтобы этого не произошло, надо научиться преодолевать свой страх, свою боязнь отвечать у доски.

Давай попытаемся разобраться, что происходит, когда ты выходишь отвечать. «Ясно, что, - ответишь ты, - волнуюсь и все». Правильно. Но когда человек волнуется? Обычно тогда, когда он почему-то не знает, как себя 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» (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.

### **Начнем с подготовки уроков.**

Во-первых, надо правильно готовить уроки.

Но 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. Психолог сказал бы, что 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. Из психологических исследований известно, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (например, учит уроки) и воспроизводит ее (отвечает), тем труднее ему извлекать информацию из памяти (вспоминать). Следовательно, надо постараться сблизить эти разные состояния.

Прежде всего для этого 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 трать 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.<sup>1</sup>

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). Лучше всего пересказывать урок перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя целиком). Рассказывая, следи за своим голосом, позой, мимикой, жестами. Если ты занимаешься вдвоем с товарищем, то рассказывайте друг другу, но зеркалом при этом все равно пользуйтесь. Пусть он сядет сзади тебя так, чтобы, смотря в зеркало, ты видел не только себя, но и его. 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. Важно, чтобы с помощью зеркала ты мог следить и за собой и за реакцией слушателя.

---

<sup>1</sup>

Когда тебе особенно трудно отвечать, готовя урок, воспользуйся советом, который дают спортсменам перед ответственными соревнованиями. Продумывай мысленно свой ответ во всех подробностях, постарайся представить все, что будет происходить, - возможные реплики учителей и одноклассников, Петьку на третьей парте, который «строит рожи» и т.п. Представляя, старайся вообразить, что ты будешь переживать, чувствовать в этих ситуациях, как будешь себя вести. Причем представляй ситуацию во всех вариантах, во всех возможных последствиях и реши, как лучше держаться, лучше вести себя во всех случаях (задают дополнительный вопрос, кто-то кидает ехидную реплику и т.п.). очень полезно представить, как вели бы себя в этой ситуации те из твоих одноклассников, чьи ответы у доски тебе особенно нравятся, а также те, чьи ответы, по твоему мнению, никуда не годятся. Обдумай все это после того, как урок уже выучен и пересказан, и ты убедился, что хорошо его знаешь. Но не трать на это 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 (учти при этом, что на отметку часто влияет не только то, как ты выучил урок сегодня, но и твои старые знания по этому предмету). Причем имеется в виду именно «твердая» отметка, тот минимум, на который ты можешь рассчитывать. Запиши эту отметку.

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

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»).

Отвечая, старайся говорить спокойно, четко, следи за своим голосом, за тем, как держишь руки. Дело в том, что по голосу можно судить о твоих переживаниях и чувствах. Например, у космонавтов, находящихся на космическом корабле, основной контроль за их эмоциональным состоянием осуществляется по голосу. Но голос (также как и жесты) не только «выдает» наше состояние, но может и влиять на него – успокаивать, придавать уверенность. Поэтому, 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. 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 поправить это. Если твою ошибку заметили учителя и одноклассники, а сам ты не смог ее исправить, запомни ее и проанализируй дома.

Некоторым помогает, когда они при ответе 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. Прежде всего подумай, правильно ли ты сформулировал цель ответа и сумел ли достичь ее. Постарайся сначала не думать про полученную отметку и уж тем более не впадай в уныние, если получил отметку ниже той, на которую рассчитывал (помнишь, ты записал ее). Раздели листок на две части. В одной части (поставь сверху + ) пиши, что в ответе, с твоей точки зрения, было хорошего. В другой (наверху поставь - ) – что плохого. Когда это сделаешь, посмотри на листок и поставь себе отметку так, как поставил бы ее другому человеку. Сравни ее с той отметкой, которую ты записал ранее, и с той, которую поставил учитель, и постарайся понять, за счет чего получилось расхождение. Если отметка ниже той, на которую ты рассчитывал заранее, постарайся понять, в чем конкретно твои недостатки и постепенно ликвидируй их. Если выше – проанализируй, за счет чего ты добился успеха, и постарайся закрепить эти сильные стороны. В следующий раз при подготовке ответа уделяй особое внимание своим сильным и слабым сторонам, стараясь максимально использовать сильные и свести к минимуму слабые.

**Можно пройти тест на застенчивость:**

**<http://psycho-test.org/test.php/test/4>**

**Тест на определение неуверенности в себе:**

**<https://samorazvitie.org/tests/test-neuverennosti/>**