

Боязнь отвечать у доски

Страх отвечать у доски встречается у учащихся разного возраста — как у малышей, так и у старшеклассников, причем у них даже чаще. Понятно, что такой страх очень мешает в учебе, кроме того, несет опасность стать устойчивым свойством — боязнью публичных выступлений в будущем. В чем причины появления такого страха? Иногда — недостаточное знание предмета, иногда — психологические причины. И в том, и в другом случае можно и нужно помочь, выяснив истоки боязни отвечать у доски.

Первым правилом для детей, которые боятся отвечать у доски, должен стать обязательный пересказ приготовленного домашнего задания, причем не только устных предметов, но и письменных: нужно рассказать, как решена задача, на какие правила упражнение и т.д. Старшим школьникам стоит ввести в неизменную привычку составлять план ответа, запоминать его в, отвечая в классе или пересказывая урок дома, стараться придерживаться его. Особенно это эффективно при подготовке большого по объему учебного материала. Оптимально, если такая привычка сформирована в более младшем возрасте — тогда при хорошо подготовленном домашнем задании ученик уверенно чувствует себя у доски.

Если же возникает тревожность, неуверенность, еще не переросшая и устойчивый страх, то ребенку можно посоветовать:

- когда тебя вызывают отвечать у доски, выходи, считая про себя до "пяти";
- представь, что с каждым шагом твоя уверенность в силах прибавляется;
- досчитав, сделай (тихо, незаметно) глубокий вдох и медленный выдох;
- после этого можешь спокойно начинать отвечать.

А вот старшим школьникам можно посоветовать такие приемы борьбы со своим страхом:

- когда тебя вызывают отвечать у доски, постарайся вспомнить свое спокойное состояние, которое было у тебя дома, когда ты пересказывал урок;
- выйдя к доске, скажи себе: "Я спокоен!", сделай глубокий вдох и медленный выдох, прими непринужденную позу и начни ответ, при этом следи за своим голосом, старайся говорить спокойно, уверенно;
- обязательно после ответа оцени: что было хорошего, что не получилось, над чем придется поработать.