

Если ты боишься отвечать у доски

Школьная жизнь порой предъявляет ученикам особые требования, заставляет проходить множество испытаний. Одно из таких испытаний — необходимость отвечать «у доски», демонстрировать всем уровень своих знаний и умений, подвергаться оцениванию не только со стороны учителя, но и одноклассников. Нередко это очень суровое испытание для ребенка, создающее благоприятную почву для возникновения особого страха — страха отвечать у доски.

Откуда возникает страх публичных выступлений? Возможно, ваши родители были строги и не принимали других оценок кроме 4 и 5. Учитель был достаточно требователен и не учитывал индивидуальных особенностей каждого ученика. Возможно, у вас самих был неудачный опыт, который закрепился в памяти.

Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, — все эти факторы могут усиливать тревожность, когда слышишь традиционное «Иванов, к доске».

По своей сути страх отвечать у доски — это страх ситуации публичной проверки знаний. То есть тяжелые переживания здесь вызывает и сама ситуация оценивания (проверки), и то, что это оценивание происходит публично: все видят, все смотрят, все не упустят случая посмеяться, если что-то пойдет не так!

Многим знакома ситуация публичной критики в присутствии значимых лиц. Сама ситуация уже завершилась, а страх по поводу ее повторения остался. И теперь каждый раз при необходимости отвечать при всех голос становится тише или пропадает совсем, возникают запинки в речи.

Страх отвечать у доски часто сопровождается разнообразными телесными неприятностями: чувствуешь напряжение в теле, лицо краснеет или бледнеет, накрывает волна липкого пота, могут возникать ощущения дурноты или тошноты, дрожать руки или колени. И попробуй в таком состоянии сосредоточиться, взять себя в руки и вспомнить пусть даже и прекрасно подготовленный дома материал!

Для работы с телом очень полезно освоить навыки саморегуляции (то есть расслабления). Дело в том, что, как вы уже знаете, наши эмоциональные и телесные реакции очень тесно взаимосвязаны, и как тело реагирует на переживаемые чувства, так и эмоциональное состояние откликается на физические изменения.

Начинать подобные занятия лучше с последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. Вы можете по очереди сильно-сильно

напрягать правую и левую руку, а затем резко расслабить, бросить ее. Или сжать кулаки, сосчитать до 10 и расправить пальцы, почувствовав, как теплеют ваши руки. Еще помогают дыхательные техники, когда волнение усиливается. Нужно сосредоточиться на дыхании, сделать глубокий вдох и длинный-длинный выдох, снова повторить. И далее начать говорить спокойно и уверенно.

К сожалению, как и в случаях других страхов, ситуация публичного выступления начинает разворачиваться по принципу замкнутого круга: страх никак не способствует успешности ответа, а новые неудачи еще больше усиливают страх и ужас, который испытываешь.

Из-за страха неудачного ответа, возникает желание постоянно контролировать себя (психологи называют это явление «тревожным гиперконтролем»), что приводит к повышению вероятности неудачи.

Очень часто такой страх проявляется в том, что получаемые оценки очень разные при разных формах контроля знаний в школе: за письменные работы - хорошо, а за ответы у доски «тройки» и «двойки».

Если страх отвечать у доски вызван боязнью определенного учителя, стоит вспомнить ситуации, когда этот учитель был совсем «нестрашным», найти то качество у своего учителя, которое ты ценишь, за что уважаешь, это поможет справиться с волнением.

Страх возникает у особо ранимых, чувствительных детей. Но даже такие дети, ориентированные на преодоление своего страха, способны стать устойчивее и увереннее в себе, менее зависимыми от реакций и оценок учителей, одноклассников и родителей.

Что следует предпринять, чтобы справиться со страхом отвечать у доски?

1. Старайтесь отрепетировать ответ дома, расскажите урок родителям, бабушкам и дедушкам, друзьям семьи, которые бывают у вас в гостях. Обсудите самые примечательные факты из выученного материала, попробуйте по-разному выстраивать свой монолог.

2. Возможно, волнение нарастает, когда учитель поочередно вызывает к доске учеников и пока очередь доходит до вас он волнение достигает своего пика. Не стоит долго находиться в состоянии томительного ожидания, поднимите руку первым и спокойно отвечайте хорошо подготовленный урок.

3. Найдите дополнительную, интересную информацию к материалу, который нужно выучить. То, что вызвало живой интерес у вас в период подготовки, лучше отложится в памяти и, несомненно, вызовет отклик у ваших слушателей. Согласитесь, приятней делиться интересной информацией.

4. Стоит отметить, что эта проблема актуальна для всех. Многие дети волнуются и теряются у доски. Возможно, стоит обратиться к родителям,

узнать, как они преодолевали волнение во время обучения в школе. Вам кажется, что ваше беспокойство бросается в глаза, и от этого вы волнуетесь еще больше. В действительности, ваши одноклассники в этот момент заняты совсем другим и переживают не меньше вас.

5. Безусловно, невозможно подготовить абсолютно все домашнее задание по всем предметам идеально, научитесь предугадывать свою очередь выступать у доски. Если вас давно не вызывали, больше вероятности, что вызовут на следующем уроке, поэтому лучше всего подготовить ответ и вызваться самому, первым на уроке.

6. Отвечая урок, постарайтесь концентрировать свое внимание на тех учениках, с которыми у вас хорошие отношения, как бы рассказывая им. Это хороший эмоциональный толчок, придающий уверенности.

7. Стремитесь развивать уверенность в себе, в своих силах. В большей степени обращайтесь внимание не столько на свои ошибки (над ними тоже стоит работать), но и на свои успехи. Свои неудачи воспринимайте как точку роста, как толчок к позитивным изменениям.

8. Возможно, вам будут полезны специальные дополнительные занятия, которые помогут избавиться от страха перед публикой и позволят стать уверенным рассказчиком. Например, театральный кружок, занятия по ораторскому искусству и риторике, занятия пением, танцы.

9. Если страх все не уходит, то лучше обратиться к школьному психологу за консультацией, так как эта проблема сохранится и в дальнейшем.

Желаю вам удачи!