

Боюсь отвечать у доски

Я боюсь отвечать у доски. Все знаю, выучу, а выйду к доске – сразу все из головы вылетает. Мычу что-то невразумительное, а тут еще ребята начинают смеяться... Тогда вообще все забываю» Вам это знакомо? Тогда в подобных случаях поможет следующее:

- 👉 **Обязательно пересказывайте выученное домашнее задание дома так, как если бы вы отвечали у доски. Желательно это делать перед зеркалом.**
- 👉 **Представьте свой ответ во всех подробностях, все что в этот момент будет происходить в классе, возможные реплики одноклассников и вопросы учителя. Надо предугадать ситуацию во всех вариантах и при этом продумать, как лучше держаться, вести себя.**
- 👉 **Когда вас вызвали, выходите медленно, про себя считая до 5. С каждым шагом представляйте, что у вас прибавляется уверенности в себе, страх исчезает. Досчитав до 5, тихо-тихо сделайте глубокий вдох и медленный выдох. После этого спокойно отвечайте.**
- 👉 **Выходите к доске спокойно, вспоминая то состояние, которое было у вас дома, когда вы готовились к уроку.**
- 👉 **Отвечая, говорите спокойно, размеренно, четко. Не забывайте следить за своей позой, руками, жестами, мимикой.**
- 👉 **На своем рабочем столе и зеркале дома прикрепите табличку «Я все знаю! Я спокоен!»**