


Артисты первоклассные у школьной у доски...

A cartoon illustration of a classroom scene. On the left, a female teacher with glasses and a bun hairstyle stands with her hands clasped, looking towards a small male student on the right. The student has a wide-eyed, open-mouthed expression of surprise or nervousness. In the background, a large blackboard is visible with the number '2020' written on it. Overlaid across the center of the image is a large, colorful, stylized text string: "или 'Как справиться с волнением во время выступления перед классом?'".

или "Как справиться с волнением во время выступления перед классом?"

Проект подготовила ученица 1 «А» класса

Сокольникова Лиля

Проблема

Многие первоклассники стесняются выходить к доске на уроках. Они смущаются, волнуются, некоторые даже испытывают чувство страха ответа у доски. Это может помешать ученикам достичь хороших результатов в учебе.



Цель проекта

- способствовать снижению чувства страха ответа у доски у первоклассников.

$$2 + 2 =$$



Ожидаемый результат

- первоклассники станут смелее выходить к доске, будут чувствовать себя увереннее во время ответа, захотят приобрести навыки публичных выступлений, занимаясь в различных кружках и секциях.

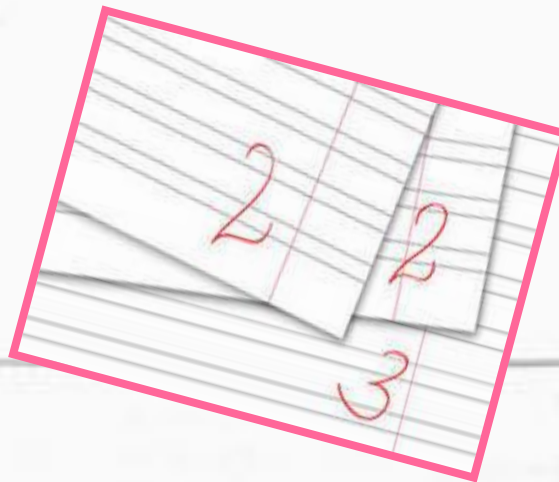




10

О чём думает ученик-трусишка?

- «Меня все высмеют, я опозорюсь»; (17 ребят)
- «Учителю не понравится мой ответ»; (13 ребят)
- «Я должен получить пятерку»; (7 ребят)
- «Родители ждут от меня отличных .. результатов, а у меня не получается»; (13 ребят)
- «Эта страшная двойка!!!»; (27 ребят)
- «Доска большая. А я маленький». (3 ученика)



Как побороть страх перед ответом у доски?

Первый шаг – признать: «Я боюсь, и это нормально». Расскажи о своей тревоге близкому человеку. Еще лучше – сказать перед выступлением всему классу:

«Когда стою перед классом, я очень волнуюсь, во рту пересыхает..»



Начнем с подготовки уроков.

Выучил урок - перескажи его перед зеркалом, чтобы видеть себя целиком.

Рассказывая, следи за своим голосом, позой, мимикой, жестами. Пригласи слушателей – маму или сестренку...



Представьте себе...

Постарайся представить всё, что будет происходить в классе во время твоего ответа, - возможные реплики учителя и одноклассников, Петьку на третьей парте, который «строит рожи» 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.



Дружба начинается с улыбки...

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

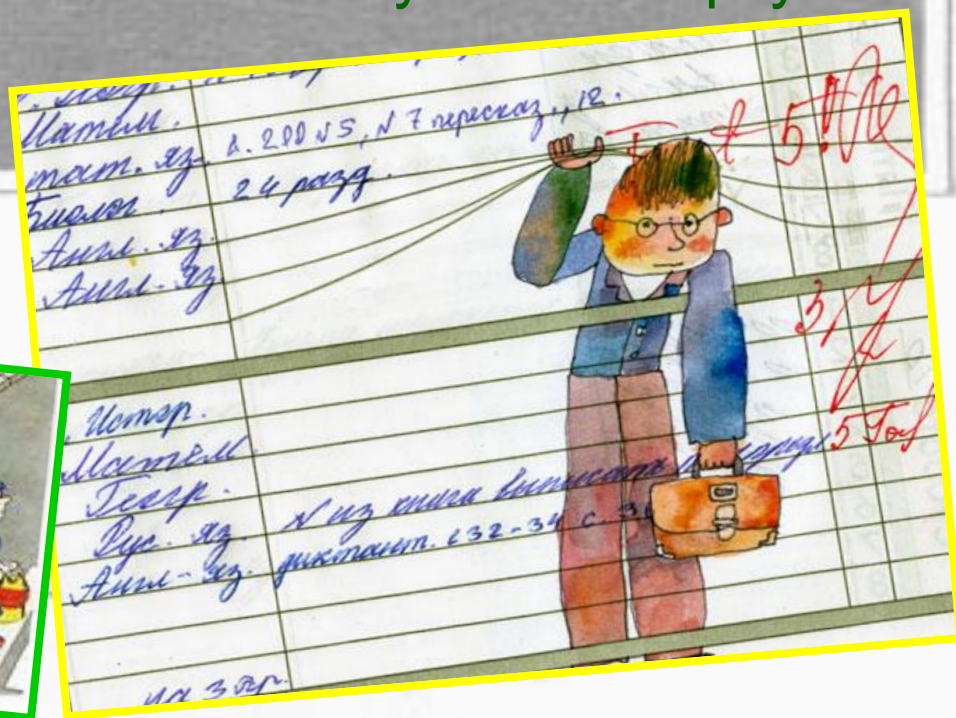
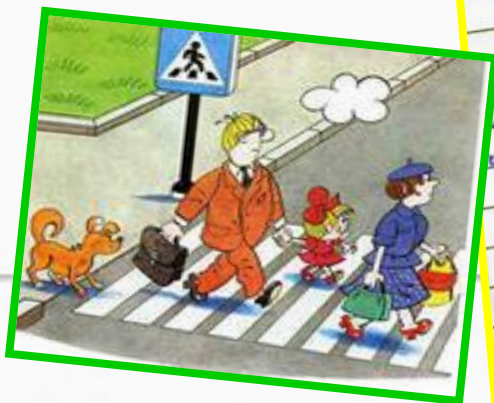
Начинай выступление всегда с улыбки. Рассказывай урок тому, кто улыбнулся тебе в ответ.



Для чего нужны оценки ?

Зачем люди ходят в школу. Чтобы получать оценки? Или чему-то научиться, что-то узнать, чтобы стать в будущем тем, кем захочешь?

Учеба в школе - это путешествие к новым знаниям и умениям. А оценки, которые мы получаем, - это всего лишь дорожные знаки, метки для пути. Если получил "пятерку" - значит, двигаешься туда, куда надо, а "двойка" просто сообщает, что ты немного запутался и заблудился.



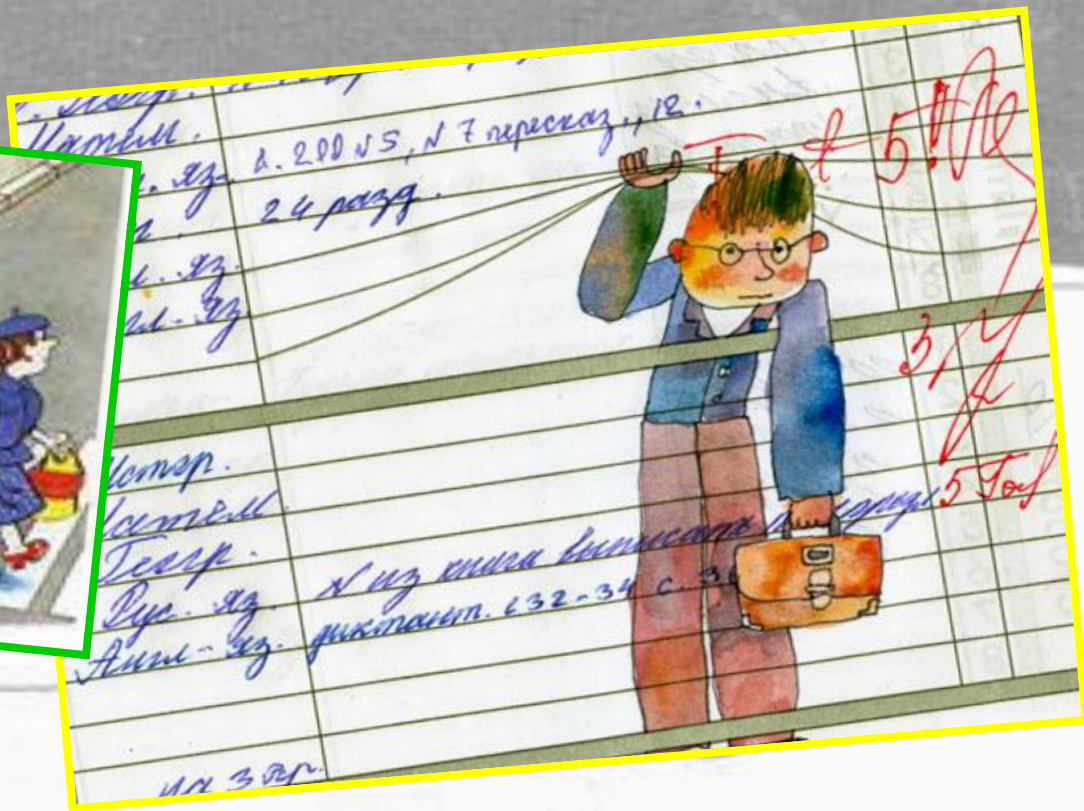
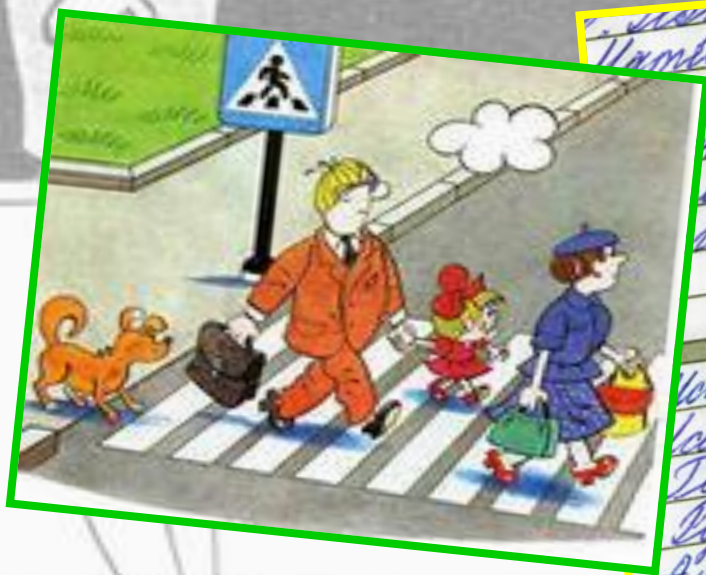
На ошибках учатся!

Неудачное выступление – это совсем не повод для отчаяния. Это всего лишь «дорожный знак», который указывает путь.

Помни:

не ошибается тот, кто ничего не делает!

$$2 + 2 =$$



Игра в школу

Бывает очень полезно поиграть в школу дома со взрослыми. При этом можно брать на себя и роль «страшного ученика», и роль «смешного учителя».



Устроим домашний концерт!

Чтобы не бояться выступать перед публикой, следует много и усиленно экспериментировать дома.

Пусть зрителями сначала будут самые близкие игрушки, затем родители и родственники.



Помогут карандаши и краски!

Можно нарисовать все, что тебя пугает – красную двойку во весь лист с зубами и когтями, устрашающую доску – привидение, забияку - одноклассника и сделать со своим рисунком всё, что захочется – порвать. память, выбросить и забыть о своих страхах.

Нарисуй один рисунок на тему «Я боюсь отвечать у доски», а другой - «Я весело и смело отвечаю у доски!»



Конкурс рисунков!



Игры на расслабление

Когда мы волнуемся, наше тело напрягается, сжимается. Нужно научиться расслабляться. Попробуй, напряги правую руку. Сильно-сильно. А теперь брось, расслабь ее, пусть она упадет. Теперь давай напряжем левую руку. А теперь расслабим.

Вот несколько других игровых упражнений на расслабление:

- «Снеговик растаял»
- «Воздушный шарик»
- «Растение»
- «Прогулка по лесу»



Помни о хорошем...

Помнишь, как тебе нравилось читать стихи и звонко петь песни в детском садике на утреннике? Представь, что, когда ты отвечаешь в школе, это примерно то же самое.

$$2 + 2 =$$



СМОТРЕТЬ ВИДЕО

Накапливай опыт...

Если у тебя не было такого опыта, нужно попытаться его создать. Может быть, тебе понравится заниматься в школьном театральном кружке? Или петь в хоре в музыкальной школе, заниматься хореографией? Вариант публичных выступлений - это и участие в спортивных соревнованиях.



Кто пойдёт к доске?

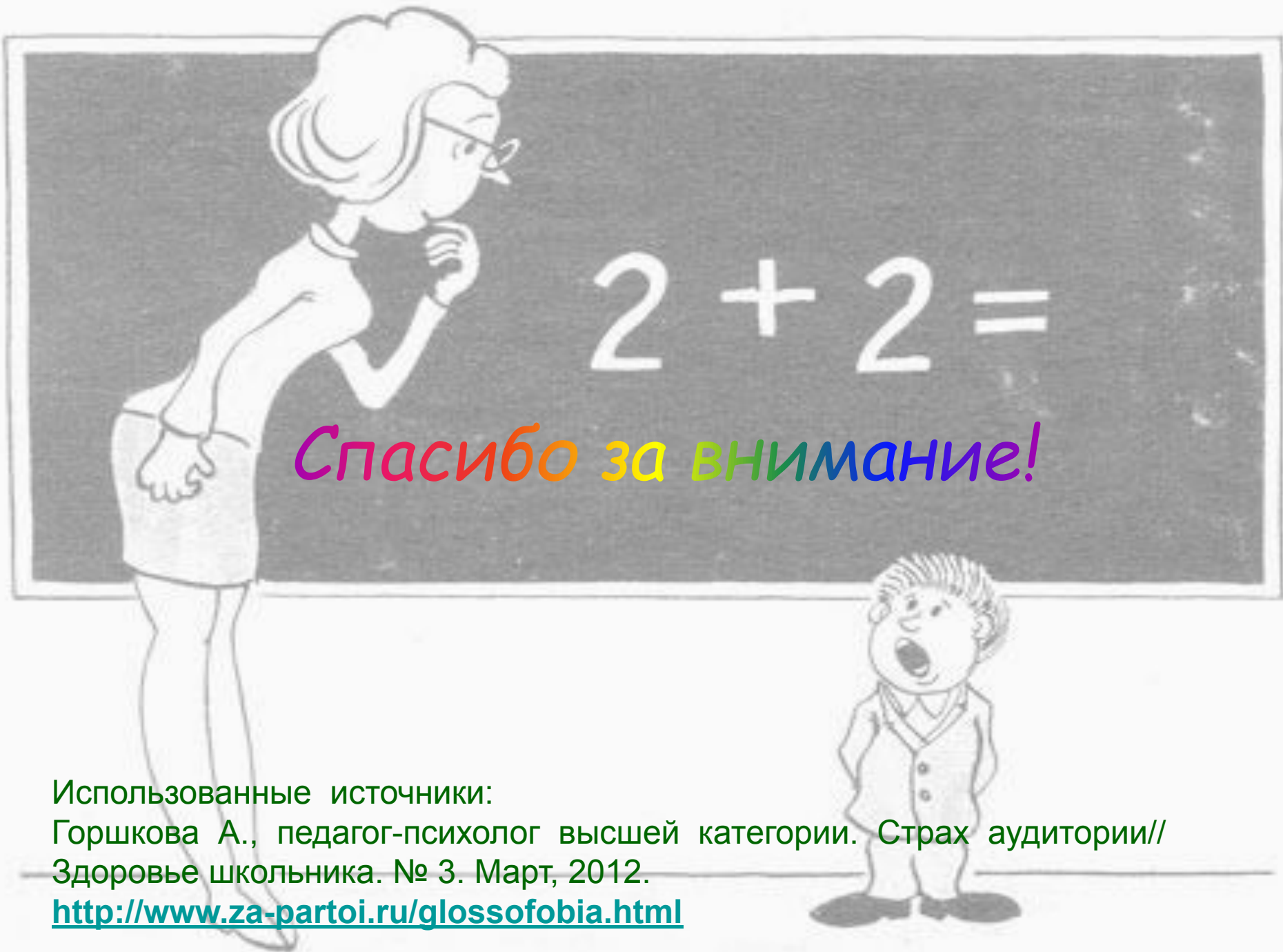
Не отсиживайся за партой в ожидании звонка. Задать вопрос, рассказать смешную историю, объяснить задачу, настоять на своем, ответить у доски – такие постоянные тренировки обязательно принесут свои плоды.

Помни о том, что умение выступать на публике - это очень важное качество, которое пригодится далеко не только в школе, но и в течение всей последующей жизни.

Смелее!

К доске – за новыми знаниями!





Использованные источники:

Горшкова А., педагог-психолог высшей категории. Страх аудитории//
Здоровье школьника. № 3. Март, 2012.

<http://www.za-partoi.ru/glossophobia.html>