

Как ответить урок на пятерку?



Если ты предпочитаешь шумным компаниям уютное общение тет-а-тет, а необходимость «толкать речь» при большом скоплении народа приводит тебя в состояние ступора, можно себе представить, какой мукой становятся для тебя еженедельные ответы у доски в школе. Но от этого никуда не денешься ни в школе, ни – позже – в институте. Поэтому мы предлагаем тебе семь простых способов научиться брать себя в руки и отвечать уверенно и успешно.

Напиши план ответа

Это первое, о чем нужно позаботиться, если тебе сложно справиться с волнением у доски – вряд ли ты выдашь блестящую импровизацию, полную тонкого юмора и глубоких идей. Поэтому, готовясь к устным ответам, обозначай для себя тезисно, что конкретно нужно сказать. Но этот способ подходит только для гуманитарных предметов. Никто не позволит выйти к доске с написанными на листочке формулами по математике или химии. Поэтому тут уж придется обходиться своими силами.

Прорепетируй дома

Попробуй, когда делаешь уроки, отрепетировать свой ответ перед зеркалом. Выбери наиболее комфортную позу, в которой ты сможешь чувствовать себя максимально расслабленно. Последи за выражением лица и жестиком. Репетируй до тех пор, пока ты без всякого зеркала не начнешь видеть себя со стороны и автоматически расслабляться. Следи за дыханием, пока отвечаешь. Оно должно быть глубоким и размеренным, это тоже тебя успокоит.

Абстрагируйся от ситуации

Для того чтобы уверенно чувствовать себя перед большим количеством народа, попробуй проделать следующее: представь, что ты – это не ты, а кто-то другой, не ученик у доски, а президент, читающий новогоднюю речь по телевизору. Выбирай человека, которого ты считаешь для себя авторитетом: любимого певца, телеведущего, киноактера. Чем солиднее будет человек, которого ты берешь за образец, тем лучше. Попробуй скопировать движения, интонации. Для того чтобы ловко перевоплощаться в героя, потребуется некоторая сноровка, но со временем это будет получаться довольно быстро. Потренируйся делать это дома, почувствуй себя немножко актером.

Выбери собеседника

Во время ответа сконцентрируй свое внимание на каком-нибудь одном человеке из класса и рассказывай урок ему. Это поможет тебе свести «отчет перед большой аудиторией» к обыкновенному диалогу. В этой роли не обязательно должен быть учитель – твоим слушателем вполне может стать твой школьный друг. Или представь себе абстрактного собеседника, если так тебе будет проще и легче, – например, родителей, брата или сестру. Постарайся сделать свой рассказ интересным, то есть

сюжетным. Тогда ты сам не заметишь, как увлечешься собственным ответом, и все пройдет гладко.

Подбери подходящие речевые обороты

Самое трудное – это начало ответа. Попробуй выработать собственную схему, по которой ты сможешь говорить на любую тему. Найди в книгах несколько цитат, которые ты сможешь использовать в качестве вступления. Постепенно пополняй свой запас. Кстати, это расширит твой кругозор и прибавит шансов прослыть красноречивым человеком, и никто и не догадается о твоей застенчивости.

Подойди к задаче с юмором

Даже на серьезные темы можно говорить с определенной долей юмора. Для многих именно это становится источником уверенности в себе. Чтобы справиться с волнением, подстрахуйся заранее – подыщи подходящую к теме шутку или две. Это поможет расслабиться всем, и в первую очередь тебе самому, и разрядит ситуацию. Если ты сумеешь изящно (но ни в коем случае не паясничая!) рассмешить одноклассников – считай, что ты уже покорил аудиторию и можешь ею управлять. Пусть у тебя всегда наготове будет несколько шуток на разные случаи жизни. Их уместное использование, помимо всего прочего, будет развивать твое чувство юмора. Самые искрометные шутки обычно выдают люди застенчивые, так что попробуй – возможно, ты как раз из числа таких шутников.

Фиксируйся

Есть еще один практический прием, который, возможно, тебе поможет. Если ты чувствуешь себя неуютно у доски, попробуй «зафиксироваться» в прямом смысле этого слова. Обопрись об уголок учительского стола или первой парты в каком-нибудь ряду. Или встань к доске спиной, максимально близко к ней (но только не опирайся на нее, а то вся спина будет в мелу) и возьмишь рукой за уголок полочки для мела. У тебя обязательно должна быть точка опоры – как ни странно, это помогает избавиться от смущения и добавляет сил для ответа.

По материалам сайта <http://www.mosteens.ru>