

Памятка № 10. «Как готовиться к устному ответу у доски».

1. Выучи урок.
2. Почаще тренируй дома ответ у доски с жестами уверенности.
3. Продумай мысленно свой ответ во всех подробностях (представь все сложные ситуации и варианты решений, но только после того, как урок выучен).
4. Составляй план устного ответа (составь его схему).
5. Можно приготовить для ответа «изюминку», интересный факт.
6. Подумай, какую отметку ты, скорее всего, получишь.

Упражнение 1: письменно опиши свое состояние:

- а) расслабленное, б) напряженное.

Начни так: «Когда я расслаблен, то» Затем в течение нескольких дней читай вслух любые тексты, воображая себя то в том, то в ином состоянии (по 10 минут в день).

При этом следи за своей мимикой и жестами (придумай по одному жесту к каждому состоянию). Вспомни ситуацию успеха, постарайся передать это голосом, свяжи с жестом расслабленного состояния.

Упражнение 2: поиграй в актера.

Изобрази на своем лице перед зеркалом мимику радости, страха, гнева, нежности, удивления, уверенности, неуверенности. Доведи каждое из этих состояний до предела. Отрепетируй разные типы улыбок, разные типы походок (угнетенного, самодовольного, уверенного в себе человека).

Упражнение 3: «Разговор по телефону».

Попробуй голосом убедить, разозлить, разжалобить человека.

Упражнение 4: «Заметно - незаметно».

Представь, что в углу комнаты сидит злой тигр. Постарайся пройти, не привлекая к себе внимания. А теперь войди так, чтобы сразу привлечь к себе внимание.

Теперь внимание!

Представь, что ты делаешь, когда волнуешься?

Замени все жесты и мимику на противоположные. Отрепетируй свое поведение перед зеркалом.