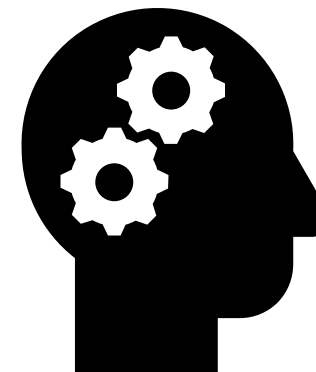


CZARNY SCENARIUSZ, CZYLI CO
ROBIĆ, JEŚLI COŚ PÓJDZIE NIE TAK
CZŁOWIEK NAJBARDZIEJ OBAWIA SIĘ
TEGO, CO SOBIE WYOBRAŻA, ŻE MOŻE SIĘ
ZDARZYĆ.

JEŚLI BĘDZIESZ WIEDZIAŁ, JAK
POSTĄPIĆ, BĘDZIESZ W STANIE,
PRZYNAJMNIEJ CZĘŚCIOWO,
OPANOWAĆ SVOJE EMOCJE. LEPIEJ
SKUPIĆ SIĘ NA WYKONANIU ZADAŃ I
OTRZYMAĆ LEPSZĄ OCENĘ.





JAK NEUTRALIZOWAĆ CZARNE SCENARIUSZE

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje ucznia	Rozwiązania
Pustka w głowie	• Nic nie pamiętam i nie odpowiem na żadne pytanie. • Będę tak siedział nad pustą kartką i wszyscy będą mi się przyglądali. Ale wstyd. • Nie dostanę się do żadnej szkoły.	• Oddycham głęboko. Odprężam się. • Wiem, że się tego uczyłem. Zaraz sobie przypomnę. Tymczasem odpowiem na kolejne pytania. • Pamiętam, jak się tego uczyłem (tu wróć myślami do sytuacji). • To tylko sprawdzian. Zaliczałem przedtem, to i teraz zaliczę.



JAK NEUTRALIZOWAĆ CZARNE SCENARIUSZE

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje ucznia	Rozwiązania
Trudności z koncentracją uwagi	• Wszystko mnie rozprasza. • Nie mogę się skupić. • Zaraz będzie koniec egzaminu, a jak prawie nic nie zrobiłem. • Przy którym pytaniu jestem? • I co ja mam teraz zrobić?	• Liczę od tyłu (od 10 do 1 lub od 20 do 1). • Skupiam całą uwagę na długopisie. Później przenoszę ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie czytam pytanie. Skupiam się na zadaniu.



JAK NEUTRALIZOWAĆ CZARNE SCENARIUSZE

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje ucznia	Rozwiązania
Obawa przed porażką	• Na pewno nie zaliczę. • Jak obleję, to koniec. • Rodzice mnie zabiją. • Chcę stąd wyjść, uciec. • Jak nauczyciel będzie to sprawdzał, to się przestraszy.	• Jestem wystarczająco dobry. Poradzę sobie. • To tylko kolejny sprawdzian. • Teraz odpowiem na pytania, a martwić będę się później. • Jestem bezpieczny. • Oddycham głęboko i spokojnie.



DZIĘKUJE