

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,
PRZYNAJMNIJ CZĘŚCIOWO,
OPANOWAĆ SWOJE EMOCJE. LEPIJ
SKUPIĆ SIĘ NA WYKONANIU ZADAŃ I
OTRZYMAĆ LEPSZĄ OCENĘ.





JAK NEUTRALIZOWAĆ CZARNE SCENARIUSZE

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje ucznia	Rozwiązania
Pustka w głowie	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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?	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Na pewno nie zaliczę.• Jak obleję, to koniec.• Rodzice mnie zabiją.• Chcę stąd wyjść, uciec.• Jak nauczyciel będzie to sprawdzał, to się przestraszy.	<ul style="list-style-type: none">• Jestem wystarczająco dobry. Poradzę sobie.• To tylko kolejny sprawdzian.• Teraz odpowiem na pytania, a martwić będę się później.• Jestem bezpieczny.• Oddycham głęboko i spokojnie.

Źródła: [www.portal owiatowy](http://www.portal.owiatowy)
www.epedagogogika



