



ДЕПАРТАМЕНТ „ЧУЖДИ ЕЗИЦИ И КУЛТУРИ“

СРЕДНОШКОЛСКИ КОНКУРС ПО ПРЕВОД – АНГЛИЙСКИ ЕЗИК

ЗА УЧЕНИЦИ ОТ XI и XII КЛАС

16.03.2019 г.

How To Cope with Social Anxiety

All teens experience some amount of social anxiety at times. For many, things like public speaking, final exams, important athletic competitions, or even going out on a date can cause feelings of apprehension and uneasiness. But there are ways to cope.

One strategy is learning to manage automatic negative thoughts. Imagine you have to attend a school dance. What thoughts come to your mind? "What if everyone stares at me when I walk in? What if no one will dance with me? What if I start stumbling on the dance floor?"

As these thoughts cross your mind, they increase your anxiety and, before you know it, you have talked yourself out of going to the dance.

In situations like this, ask yourself a couple of key questions: How likely is it that what you fear will happen? And would it be the end of the world if it did happen? Imagine it was a friend stumbling on the dance floor – would you think poorly of them?

Also, remember that practice makes perfect. Difficult as it may be, participate in as many social and performance situations as you can comfortably. If that sounds daunting, take the smallest step possible first: instead of attending a large party, spend twenty minutes eating lunch with another quiet classmate. If you find it difficult to get to know others, try volunteering for an activity you really enjoy. Confidence should come more easily because you are talking with others about something that really interests you.

In other words, try not to feel anxious about feeling anxious – for all you know, everyone around you is going through the same worries. Tell yourself life will go on, no matter what, and just don't think too much about it.

Based on various internet sources

Български ученици – първенци по китайски език

В края на миналата година, момиче от Пловдив и момче от София поставиха страната ни на първо място в Европа и на второ в света по владеене на китайски като чужд език. Постижението извоюваха в конкуренция с 99 държави.

Лора Тоскова е дванайсетокласничка от Френската гимназия в Пловдив. А Станислав Макреев е единайсетокласник от столичното училище „Уилям Гладстон“. Двамата представиха страната ни на състезание в град Кунмин и със знанията си по китайски език впечатлиха журито и пребориха над 300 свои връстници от цял свят.

„Състезанието, което спечелихме, имаше три кръга. В първия трябваше да подготвим реч. Дават ни предварително материали за въпроси. Имаше и изпълнения, свързани с китайската култура и език“, разказа Лора.

Според Станислав не китайският е бил трудната част, а знанията за Китай и китайската история. В частта за китайската култура танцът на божура, изпълнен от Лора, получил бурни аплодисменти. А Станислав се представил отлично с китайски скоропоговорки. Така стигнали до финала.

Лора учи китайски от пет години, а Станислав се запалил по езика от любопитство. И двамата получиха едногодишна стипендия за обучение в Китай.

Лора сподели, че мечтае да стане посланик на България в Китай. Станислав пък каза: „Мисля да уча в Китай и да се върна в България, защото пред страната ни се отварят много големи възможности“.

По материали от българския печат

*William Gladstone

**Kun Ming