

# Рекомендации учителю по преодолению школьной тревожности у обучающихся



Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих:

1. чувство, что они могут решать задачи;
2. знают, что могут строить удовлетворяющие обоим отношения с педагогом;
3. вносят свой особый вклад в классный коллектив.

Мы можем направленно повышать уровень “Я могу” с помощью следующих поддерживающих техник:

## **1. Делайте ошибки нормальным и нужным явлением**

*Рассказывайте об ошибках.* Обучающиеся часто видят избирательно. Они могут замечать свои собственные ошибки, но не видеть ошибок других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки. Задавайте ученикам вопрос: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что

важнее научиться не избегать ошибок, а «не наступать дважды на одни и те же грабли».

*Показывайте ценность ошибки как попытки.* Например: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться», «Эта ошибка – не такая уж большая беда. Наконец, если бы ты не делал ошибок, я потерял(а) бы свою работу!»

## **2. Формируйте веру в успех**

*Подчеркивайте любые улучшения.* Обычно учитель ждет, когда сложная задача будет решена учеником безошибочно, тогда он похвалит его. Однако с такой установкой ждать придется долго. А что если вместо этого замечать каждый маленький шаг вперед?..

*Раскрывайте сильные стороны своих учеников.* Каждый ученик имеет какие-то силы, неважно насколько скрытые. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

*Демонстрируйте веру в своих учеников.* Если вы можете искренне демонстрировать веру в способности своих учеников, вы предадите им больше силы, чем любые отметки. Комментарии типа: «Ты можешь это подтянуть», «Ты из тех учеников, которые это могут сделать» или «Я знаю, что ты сможешь это сделать» – отражают вашу веру в учеников.

*Признайте трудность ваших заданий.* Многие ученики, особенно избегающие неудач, воспринимают любую новую задачу, как трудную. Признайте, что они правы: «Я знаю, это трудное задание. Имей это в виду. Но я уверен, что ты справишься с ним». Когда же ученик действует успешно, выполняя задание, названное вами «трудными», его самоуважение становится выше.

## **3. Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах**

Единственный безопасный путь, который мотивирует обучающихся к достижениям, снижает их тревожность – это подчеркивание всего того, что они

делают верно. Успех рождает успех, поэтому учитель должен подчеркивать прошлые достижения. Чтобы содействовать продолжению успеха.

#### 4. Признание достижений

«Аплодисменты». Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Просто смысл их: «Здорово! Ты сделал это!»



#### Рекомендации классному руководителю:

1. Отказывайтесь от частого подчеркивания способностей одних и неудач других, от прямого противопоставления ребят друг другу.

2. Не «пилить» и не ругать при всем классе, говорить чаще наедине. Замечать даже маленькие успехи «слабых», но не подчеркивать резко это как нечто неожиданное.

4. Постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами, которые совершил человек для других, от класса к классу воспитывать понимание того, что способность к хорошему учению лишь одно из многочисленных свойств личности.

5. Чаще разговаривать с замкнутыми, “неинтересными” ребятами, ведь поведение ребят во многом подражательно и обучающиеся начинают проявлять интерес к этому “неинтересному”.

6. Все, что происходит с учениками, принимайте всерьез.

7. Внимательно относитесь ко всем внешним проявлениям личности ребят.

8. Изучать свойства каждой личности, определять мотивы поведения, выяснять причины каждого “отклонения”.

9. Изучать круг интересов, выяснять, чем может быть интерес каждый для других.

10. Учить ребят анализировать прожитое время.

