

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3

имени генерал-фельдмаршала Михаила Семеновича Воронцова

г. Ейска муниципального образования Ейский район

Рекомендации учителям по преодолению школьной тревожности и гармонизации эмоционального состояния учащихся

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Необходимо повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.
5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
7. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объяснять новый материал на знакомых примерах. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
9. Хвалить ребенка даже за незначительный успех.
10. Продолжать работу по изучению влияния здоровьесберегающих технологий на психологическое здоровье учащихся.
11. Необходимо обратить внимание на основные задачи развития, такие как: овладение базовыми школьными знаниями и умениями, развитие самоконтроля и познавательной мотивации, развитие коммуникативной компетентности ученика.