|  |
| --- |
| **Рекомендации школьного педагога-психолога для классных руководителей 1-11 классов по преодолению школьной тревожности у обучающихся.**    Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют:   * что могут решать задачи; * знают, что могут строить удовлетворяющие обоих отношения с педагогом; * вносить свой особый вклад в классный коллектив.   Им больше нет необходимости тратить свою энергию на нарушение поведения.           Мы можем направленно повышать уровень “Я могу” с помощью следующих поддерживающих техник:   1. **Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.**  Рассказывайте об ошибках. Дети 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 детям 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 потеряла 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 c 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 здорово вырастает.   3. **Концентрируйте внимание учеников на прошлых успехах.**  Единственный безопасный путь, который мотивирует детей 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!»  Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.  Педагог-психолог О.В.Шаповалова.  **Рекомендации для учителей**   1. создавать ситуацию успеха в учебной и внеучебной деятельности. 2. проанализировать состояние учебного процесса и найти причину отсутствия учебной мотивации. 3. планировать совместную учебную и внеучебную деятельность с учащимися положительно или нейтрально настроенными по отношению  к дезадаптированным учащимся. 4. изучить схему анализа социометрического статуса 5. продумывать систему личностного оценивания по школьным предметам. 6. организовать совместную работу с родителями дезадаптированных учащихся. 7. консультирование у психолога и социального педагога   **Рекомендации для учителей, направленные на сплочение ученического коллектива.**  Базовая цель поведения ученика – чувствовать свою причастность к жизни школы – означает «чувствовать свою важность и значимость». Вот как понимает назначение школы Уильям Глассер: «Если личностные потребности детей не реализуются дома, они должны реализовываться в школе. Чтобы продолжить путь к успеху, дети должны получать в школе то, чего им не достает: добрые взаимоотношения, как со сверстниками, так и с взрослыми. В этом порой надежда остается только на школу… именно школа должна открыть каждому ребенку путь к реализации главной жизненной потребности – осознанию себя полноценной личностью».  Чтобы помочь ребенку чувствовать свою коммуникативную состоятельность, т. е. строить и поддерживать приемлемые отношения с учителем и одноклассниками, мы предлагаем следующие рекомендации:  **1. Создать в классе единую систему традиций и ценностей.**  Для этого можно предложить детям ответить на вопросы анкеты:  Каким, по твоему мнению должен быть дружный класс?  Как сделать так, чтобы класс стал дружным?  Какие традиции есть в нашем классе?  Назови твои «можно» и «нельзя» в классе.  Какие мероприятия в классе, по твоему мнению, должны стать традиционными?  Ввести традицию обратной связи.  В конце каждой четверти и в конце года дети пишут записки, где могут задать вопрос, написать что-то наболевшее, о чем не могут сказать вслух. На основе этого педагог планирует воспитательную работу.  Создать  «ящик пожеланий».  Проводить как можно больше традиционных внеклассных мероприятий.  Традиция учащихся класса под названием «Я пришел в этот день в этот мир».  Традиция быть всем классом всегда рядом с тем, у кого в жизни наступили трудные дни.  Традиция походов и экскурсий на природу, по памятным местам своего отечества, своей страны.  **2. Особую работу следует вести с « отвергнутыми» детьми.**  Попытаться привлечь их к совместной деятельности класса.  Найти для них поручения, где они раскрывали бы свои лучшие способности.  Чаще хвалить и поощрять их в присутствии класса, но делать это за конкретно выполненное ими действие или поступок.  **3. Работа в группах.**        На уроках можно организовать работу по подгруппам, причем в каждой должны быть как «сильные», так и «слабые» ученики. Группа должна придерживаться принципа взаимопомощи и поддержки, должна быть мотивация на достижение, а между группами необходим момент соперничества.  **4. Распределение между учащимися поручений.**  Для этого ученики на доске пишут слова, которые являются знаковыми для определения будущих поручений. Затем ребята определяют, какое постоянное поручение в классе они хотели бы выполнять.  -   дежурные по классу, по школе, по этажу;  -   медицинская служба класса – фиксируют пропуски занятий, сдают медицинские справки в мед кабинет, организуют посещение больных ребят;  -   библиотечная служба класса – помощь в подборе литературы для сценариев классных дел, анализ читательских интересов класса;  -   дежурные по столовой и гардеробу;  -   хозяйственная служба класса;  -   служба озеленения;  -   сценарная группа и т. д.  От классного руководителя требуется лишь умелое руководство деятельностью учащихся, предоставление им свободы и самостоятельности. Классные руководители должны помочь поддерживать инициативу детей. Самое главное – классный руководитель должен видеть маленький и большой успех каждого ученика в порученном ему деле и умело поощрять его. |