

ПРЕОДОЛЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ: КАК ПОМОЧЬ УЧЕНИКАМ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Избежать школьной тревожности можно лишь одним способом – формируя высокое самоуважение учеников, которое содержит три составляющих. Когда они чувствуют,

- 1. что могут решать задачи,**
- 2. знают, что могут строить удовлетворяющие обоих отношения с педагогом,**
- 3. вносить 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

- Рассказывай 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, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки, нет людей, которые ошибаются. 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, 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 сможешь 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 "трудным", 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!" Он должен быть выражен с очевидным энтузиазмом.
- Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Если ему с трудом даётся какой-то учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

ПРИЁМЫ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.

Работа с тревожными детьми занимает достаточно длительное время. Рекомендуется проводить работу по 3-м основным направлениям: повышение самооценки, обучение саморегуляции в конкретных наиболее волнующих ситуациях, снятие мышечного напряжения.

ПРИМЕРЫ РАБОТЫ:

Повышение самооценки. Необходимо ежедневно фиксировать информацию о результатах и достижениях ребёнка, которыми можно гордиться. Это могут быть даже самые незначительные изменения в лучшую сторону. В дальнейшем фиксацию можно поручить самому ребёнку, воспитывая у него

положительное самопринятие и адекватную самооценку. Полезно систематически сообщать о достижениях ребёнка его родителям.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в играх и мероприятиях, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя глазами других детей.

Обучение саморегуляции. Можно предложить ребёнку в наиболее волнующих его ситуациях использовать следующие несложные способы снятия напряжения: 1) передышка – короткий вдох (считать до 5), длинный выдох (считать до 7); 2) повторение простых утверждений (я спокоен, хладнокровен, собран, я чувствую себя хорошо, у меня всё получится и т.п.); 3) отвлечение внимания (необходимо сконцентрировать внимание на нейтральном предмете, можно перечислить свои положительные качества и привести их примеры).

Мышечное расслабление. Снятие напряжения в 12 точках: движения глазами, широко зевнуть, покрутить шейю, поднять и опустить плечи, расслабить и поводить запястьями, сжать и разжать кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнуться в позвоночнике, напрячь и расслабить бёдра, икры ног, покрутить ступнями, сжать и расслабить пальцы ног.