

## **Преодоление школьной тревожности**

### **Как помогать 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 обоим отношения с педагогом,
3. 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 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 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.