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 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.

Рекомендации классному руководителю

1. Отказывайтесь от частого подчеркивания способностей одних и неуспехов 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.
3. Называть всех по именам и добиваться этого в обращении ребят друг к другу.
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 дети начинают проявлять интерес к этому “неинтересному”.
6. Все, что происходит с ребятами, 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.

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

Раздел и в шутку и всерьёз

1. Пришёл в школу – сделай умное и благородное лицо.
2. Каждый раз, когда тебе хочется командовать детьми, вспомни своё детство и на всякий случай съешь мороженое.
3. Деньги и педагогика малосовместимы.
4. Не заходи в душу к детям, если тебя об этом не просили.
5. Иди на урок с радостью, выходи с урока с приятной усталостью.
6. Помни, плохой врач может забрать жизнь, плохой учитель – испепелить душу.
7. Приходить на урок следует настолько подготовленной, чтобы знать точно: для чего пришла, куда пришла, что будешь делать и будет ли от этого хорошо.
8. Каждый раз, когда хочется нагрубить кому-нибудь, считай до миллиона.
9. Старайся кушать каждый день.
10. Люби свою администрацию так же, как и она тебя, и ты проживёшь долгую счастливую педагогическую жизнь.
11. Никогда не жди похвалы, а старайся сразу же выяснить, как с ней обстоят дела.

12. Если к тебе пришли на урок, вспомни, что ты актриса, ты лучший педагог страны, ты самый счастливый человек.
13. Говори родителям всегда самую лучшую правду, которую ты знаешь.
14. Высшим проявлением педагогической успешности является улыбка на лицах детей.
15. Если ты умеешь, самый обычный факт подать как открытие и добиться удивления и восторга учащихся, то можешь считать, что половину дела ты уже сделал.
16. Отдай школе всё, а выйдя из стен школы, начни новую жизнь.
17. Одевайся так, чтобы никто не сказал тебе вслед: "Вон учительница пошла".
18. Не спи на уроке: дурной пример заразителен.
19. Во время опроса изобрази на лице предельный интерес.
20. Хорошо, если поздним вечером, когда ты вспоминаешь своих учеников, лицо твоё озаряется улыбкой.

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.