

## 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 обоим 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

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, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, если покажет, что каждый делает ошибки, нет людей, которые не 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  
веру в учеников. **"я знаю, что ты сможешь это сделать"** – отражают вашу

**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.

**"Здорово! Ты сделал это!"** Это должно быть выражено с очевидным энтузиазмом.

Выставки. Достижения учеников – сочинения, рисунки, доклады – можно вывешивать на доску, на стенд.