

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.

Оно выражается в:

- волнении,
- повышенном беспокойстве в учебных ситуациях,
- общении в классе,
- в ожидании плохого отношения к себе,
- отрицательной оценки со стороны окружающих.

Тревожность может проявиться в поведении самыми разными способами:

- пассивность на уроках,
- скованность при ответах,
- смущение при малейшем замечании со стороны учителя,
- на перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие ,
- постоянно чувствует собственную неполноценность,
- не уверен в правильности своего поведения,
- страхах, он боится всего,
- агрессивности,
- очень раним, мнителен, повышенно чувствителен,
- увлечениях, которые разъединяют ребёнка с окружающим миром,
- в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть.

Важно отметить, что Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активного, деятельного школьника, поэтому чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой.

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Но когда тревожность начинает превышать так называемую

«критическую точку», переживания ребенка начинают оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

В данном случае у наблюдаемых школьников тревожность превышает оптимальный уровень.

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что:

ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Так в случае реальной учебной неуспеваемости работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков учения и общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность.

Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Необходимо обеспечить ученику возможность достижения успеха в значимой для него области. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности.

Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

С высокой тревожностью тесно связана низкая самооценка, иначе говоря, тревожность возрастает тогда, когда индивид ощущает свою неадекватность или неэффективность в повседневной жизни.

Упражнения для снижения тревожности

Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклинаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.

Рассказывайте об ошибках

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно,

чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим ученикам, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

Раскрывайте сильные стороны своих детей

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.