

Рекомендации педагогу по профилактике тревожности у школьников

В педагогическую копилку.

1. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше;
2. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить;
3. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть;
4. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость;
5. Не сравнивайте ребенка с окружающими;
6. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию;
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
8. Чаще обращайтесь к ребенку по имени;
9. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
11. Используйте наказание лишь в крайних случаях;
12. Не унижайте ребенка, наказывая его;
13. Спрашивайте тревожного ребенка не в начале или конце урока, а в середине, не подгоняйте и не торопите;
14. Включение ребенка в любой новый вид деятельности должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами выполнения задания, посмотрит, как выполняют задание другие дети и лишь потом, приступит к заданию;
15. Давайте развернутую оценку результатам деятельности ребенка: сначала скажите, что получилось хорошо, какие операции освоены, и только затем скажите о недостатках, выражая уверенность в том, что завтрашняя работа будет лучше вчерашней;
16. Овладейте сами методами саморегуляции и научите им ребенка;