

Общие рекомендации учителям и классным руководителям по работе с детьми 9 и 11 классов, имеющими повышенный уровень тревожности в период подготовки к экзаменам.



1 Особенности оценивания - оценка должна быть содержательной с подробным объяснением причины; оценивается не вся деятельность, а отдельные элементы.

2 Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы. Важно создание ситуации комфорта, нельзя нагнетать обстановку, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка, воздерживаться от советов и рекомендации, лучше предоставлять выбор

3 Упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится» Учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент, тип мыслительной деятельности, тип восприятия окружающего мира.

4 В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.

5 Наблюдайте за самочувствием ребенка, помогите понять, что, делая краткие схематические выписки и таблицы, помогает лучше запомнить материал, покажите ему, как это делается на практике.

6 Избегайте сравнения учеников друг с другом, т.к. это способствует повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником.

7 При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к школе, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.

8 При работе с неуверенными в себе и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса.

9 Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.

10 Учить детей снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалить ребенка за определенный результат.

11 Объяснять неудачи ребенка не низкими умственными способностями, а недостатками прилагаемых усилий, таким образом, ребенок не будет считать себя «просто глупым и ни на что неспособным» и поверит в свои возможности.

12 Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке.

13. Общение строить спокойно, доброжелательно. Использовать в беседе правила критики, правила эффективного общения. Делая замечание ребенку, характеризуйте поступок, но не личность.

14 Объясняйте, что систематическая подготовка к экзамену дает возможность быть более подготовленным и уверенным.