

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

- стимулируйте оптимистический взгляд на возможности ученика. Если говорите о недостатках и ошибках – делайте это в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика, либо выражая уверенность в преодолении препятствий;
- сравнивайте успехи ребёнка с его же результатами вчера, неделю или месяц назад, а не с достижениями других учащихся;
- при оценивании высоко тревожных учащихся по возможности избегайте низких отметок, в крайнем случае выставляйте две отметки: низкую – за результат, высокую – за приложенные учеником усилия;
- целенаправленно создавайте «ситуации успеха» – предоставляйте ребёнку задания, которые ему по силам, делая акцент на успешности результата;
- при работе над новым материалом, освоении новых умений и навыков бережно относитесь к тревожным детям, не спешите, поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся;
- целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов). Воспроизведение лишает их пугающей неопределённости, делает более привычными. Если это невозможно, надо чётко и детально информировать ребёнка о планируемом мероприятии;
- предъявляйте чёткие, понятные и последовательные требования ко всем ученикам;
- если требуется наказать ученика, чётко аргументируйте свою позицию. Откажитесь от вербальной агрессии, унижений, высмеиваний ученика, ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности;
- используйте на уроках элементы игры, викторины, показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов интернет-сети, компьютерных технологий; проводите уроки таким образом, чтобы мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение;

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

- стимулируйте оптимистический взгляд на возможности ученика. Если говорите о недостатках и ошибках – делайте это в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика, либо выражая уверенность в преодолении препятствий;
- сравнивайте успехи ребёнка с его же результатами вчера, неделю или месяц назад, а не с достижениями других учащихся;
- при оценивании высоко тревожных учащихся по возможности избегайте низких отметок, в крайнем случае выставляйте две отметки: низкую – за результат, высокую – за приложенные учеником усилия;
- целенаправленно создавайте «ситуации успеха» – предоставляйте ребёнку задания, которые ему по силам, делая акцент на успешности результата;
- при работе над новым материалом, освоении новых умений и навыков бережно относитесь к тревожным детям, не спешите, поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся;
- целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов). Воспроизведение лишает их пугающей неопределённости, делает более привычными. Если это невозможно, надо чётко и детально информировать ребёнка о планируемом мероприятии;
- предъявляйте чёткие, понятные и последовательные требования ко всем ученикам;
- если требуется наказать ученика, чётко аргументируйте свою позицию. Откажитесь от вербальной агрессии, унижений, высмеиваний ученика, ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности;
- используйте на уроках элементы игры, викторины, показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов интернет-сети, компьютерных технологий; проводите уроки таким образом, чтобы мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение;

- критикуйте лишь в отсутствие других учеников. Беседуйте с учеником на болезненные для него вопросы наедине с ним, поскольку публичное обсуждение повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика;
- учитывайте возможности данного, конкретного ученика. Внимательно отслеживайте совершенствование ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями;
- ориентируйтесь на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учёт темперамента, возрастных кризисов, соматического здоровья ребёнка, создавайте на первых же занятиях эмпатический контакт с учениками и поддерживайте его в дальнейшем (что подразумевает творческую гибкость паттернов поведения);
- избегайте эмоциональной депривации ученика. Демонстрируйте ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и тёплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается!»);
- применяйте на занятиях приёмы релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений (например, в игровой форме);
- снижайте степень социальной тревожности учащихся). Не ориентируйте ученика на идеальное совершенство («быть лучше всех»);
- избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребёнок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.
- вводите ребёнка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребёнка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

- критикуйте лишь в отсутствие других учеников. Беседуйте с учеником на болезненные для него вопросы наедине с ним, поскольку публичное обсуждение повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика;
- учитывайте возможности данного, конкретного ученика. Внимательно отслеживайте совершенствование ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями;
- ориентируйтесь на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учёт темперамента, возрастных кризисов, соматического здоровья ребёнка, создавайте на первых же занятиях эмпатический контакт с учениками и поддерживайте его в дальнейшем (что подразумевает творческую гибкость паттернов поведения);
- избегайте эмоциональной депривации ученика. Демонстрируйте ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и тёплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается!»);
- применяйте на занятиях приёмы релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений (например, в игровой форме);
- снижайте степень социальной тревожности учащихся). Не ориентируйте ученика на идеальное совершенство («быть лучше всех»);
- избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребёнок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.
- вводите ребёнка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребёнка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему!

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)