

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ТРЕВОЖНЫМИ УЧАЩИМИСЯ**

**(Рекомендации для учителя)**

**Тревога является отрицательным переживанием, возникающим в ситуациях неопределенности. В ситуациях неопределенности склонный к тревоге ученик воспринимает и интерпретирует происходящие события как угрожающие его самооценке, его положению в глазах других и его реальному социальному статусу (положению в коллективе), а также как угрожающие его ценностям или его социальным потребностям.**

**Тревожность как черта личности, как тенденция реагировать чувством тревоги на различные события, может быть сформирована у ребенка еще в дошкольном возрасте в результате ошибочных педагогических действий взрослых, но педагогические действия учителей не должны поддерживать, закреплять и усиливать эту тенденцию.**

**Тревожность учащихся, в совокупности с заниженной самооценкой, могут служить причиной трудностей как в обучении, так и в общении. А поскольку школьное обучение строится в основном через общение с учителем и другими детьми на уроке, то эти трудности в коммуникации усугубляют проблемы, связанные с обучением.**

**Что же означают и как выражаются трудности такого ученика в коммуникации? Прежде всего, имеет смысл принимать во внимание, что за всеми внешними проявлениями тревожности стоит заниженная самооценка учащегося. Поэтому такой школьник особенно болезненно воспринимает критику от окружающих, боится неудач, окриков, публичных разбирательств, поскольку все эти формы поведения являются для него «подтверждениями» его негативным представлениям о себе (сформированным ранее). Он начинает переживать негативные эмоции, даже если что-то не расслышал, поскольку начинает интерпретировать недослышанное в негативном для себя значении. Часто такой ребенок испытывает чувство вины, даже в тех ситуациях, где он явно не виноват. Тревожный ученик остро реагирует на травмирующую его ситуацию, хотя в ряде случаев внешне не дает яркой демонстрации своих эмоций. Часто в его учебной деятельности можно наблюдать «стопор». Ученик как бы «застыл» и не может продвигаться дальше. Он будет молчать у доски, внешне не предпринимая попыток решать задачу, дать устный ответ. Он будет молча и бессмысленно сидеть над письменной задачей.**

**В чем причина затруднений? Как известно, человек имеет два основных психических процесса, в рамках которых протекает его внутренняя психическая жизнь – это мышление и эмоции. Обучение в основном связано и задействует мышление. Но если ученик переживает сильные эмоции (даже если они внешне не**

выражаются), в это время мышление блокируется. Кроме того, под влиянием сильных эмоций ученик теряет способность к самоуправлению, в частности, способность к произвольному вниманию и запоминанию, поскольку в этот момент его внимание и запоминание регулируются непроизвольно, и они сориентированы на личностно значимую информацию (как ко мне относится учитель, как относятся ребята в классе (не смеются ли), что дома скажут и не накажут ли родители и т.п.) – вместо учебной информации.

Чтобы помочь таким детям, желательно оказывать им поддержку в следующих направлениях (формах):

### **1. Установление личного контакта**

Примите во внимание, что тревожный ученик в наибольшей степени нуждается в установлении личного контакта с учителем.

1. Называйте учащихся по имени (а не по фамилии). Это будет поддерживать личный контакт ученика с учителем и давать ему безусловное признание его личности.

2. При обращении к тревожному ребенку желательно установить визуальный контакт. Такое прямое общение " глаза в глаза" вселяет чувство доверия в душу ребенка. В то же время необходимо учитывать, что некоторые дети избегают визуального контакта, особенно те, которых часто обвиняли и упрекали взрослые.

### **2. Учет роли оценки и самооценки (Поддержка самоуважения)**

Поскольку тревожность в значительной степени связана с заниженной самооценкой и страхом негативной оценки со стороны других, является эффективным следующее:

1. Систематически и искренне давайте позитивную оценку действиям и поступкам тревожного ученика как индивидуально, так и в присутствии других детей и взрослых,

2. Не критикуйте тревожного ученика в присутствии других. В случае необходимости, обсуждайте с ним индивидуально его конкретный поступок, или конкретную ошибку в работе, не затрагивая его личность и персональные качества. Это значит, что в коммуникации с учеником не используются так называемые ярлыки - (называемые «атрибутами»), например «лентяй», «бездельник», или описания личности «Ты ленивый», «Ты не хочешь учиться», «Ты упрямый» и т.п. Подобного рода «описания» происходящего лишь формируют враждебность или страх ученика к учителю и не способствуют решению проблемы ученика.

**Используйте позитивные аффирмации, типа: «я верю, что ты способен справиться с этой проблемой», «Ты можешь это выучить» и тп.**

**3. Возможно, что этот ребенок учится хуже других. Для того, чтобы он имел стимул к развитию и обучению, сравнивайте результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера или неделю назад. (Вместо того, чтобы сравнивать его с другими детьми).**

**4. Создавайте на уроке такую атмосферу, в которой ученики могут и желают задавать любые вопросы по теме, не боясь быть осмеянными классом. Учите учащихся выражать и отстаивать свое мнение.**

**5. Создавайте в классе атмосферу, в которой нет деления учеников на сильных и слабых, поощряйте все добрые начинания (не только связанные с учебой), достигнутые цели и стремление к учёбе. Это создаст ситуацию, поддерживающую мотивацию слабых учеников к обучению и следованию за сильными учениками.**

### **3. Снижение неопределенности через структуру и правила**

**Поскольку тревожность возрастает в ситуации неопределенности, то помогут следующие действия учителя, направленные на создание правил, структуры с ситуации, на снижение неопределенности**

**1. Тревожность уменьшается, если заранее предупредить такого ученика о том, что он будет опрошен на следующий день.**

**2. Необходимо дать всем учащимся класса, где имеется тревожный ребенок (или несколько таких детей), чёткие критерии оценки их работ и ответов, и следовать им.**

**3. Тревожные ученики с самого начала урока могут пропускать много информации, т.к. их мысли сосредоточены на личных переживаниях. Для таких детей хорошо записывать тему и план урока на доске, чтобы они знали, с чем и в какой последовательности предстоит им работать в течение урока.**

### **4. Учет эмоциональных особенностей**

**Учитывайте в работе с тревожными учащимися особенности их эмоционального реагирования.**

**1. Тревожных детей лучше спрашивать не в начале и конце урока, а в середине. Если спрашивать такого ученика в конце урока, то он будет до конца урока тревожно ожидать, что его спросят, и он не сможет быть сосредоточен на теоретической информации от учителя, или слушать ответ других детей. В то же время не целесообразно спрашивать его первым, в этом случае стресс будет слишком высок.**

**2. Если вы задали ребенку вопрос на уроке, то, пожалуйста, не торопите его с ответом. Дайте ему время на обдумывание. Вы можете также предложить ребенку самому дать сказать, когда он будет готов к ответу.**

**3. Не повторяйте свой вопрос дважды или даже трижды. Ребенок может ответить не скоро т.к. каждое повторение вопроса он может воспринимать как новый стимул.**

**4. Если в вашем классе имеется ребенок с особым поведением, или обучением, постоянно создающий затруднительные ситуации, постарайтесь не поддаваться на его провокацию, поскольку его цели – заставить вас сердиться на него и спровоцировать гнев и наказание по отношению к себе. Изменить ситуацию возможно, лишь демонстрируя ему поведение, которое он не ожидал. В противном случае гнев и наказание станут системой по отношению к нему.**

**5. Стимулируйте в учениках позитивную мотивацию к обучению, основанную на приятии, интересе к предмету обучения и тп. Если учебная деятельность окрашена негативными эмоциями, то мотивация к обучению будет носить сиюминутный характер, пока ученик боится учителя. Ситуация будет эмоционально неблагоприятна и для вас, поскольку вам придется тратить свои силы на то, чтобы поддерживать ситуацию строгости и страха на уроке, а это неблагоприятная роль, ведущая и для учителя к эмоциональным перегрузкам.**

**6. Постарайтесь найти «общий язык» с наибольшим числом учеников в классе. При этом примите во внимание, что для некоторых детей характерно поддерживать в отношениях большую дистанцию в сравнении с другими детьми. Уважайте их личностные границы.**

**7. В случае реальной неуспешности тревожных учащихся работа должна быть также направлена на расширение функциональных и операциональных возможностей учащихся, формирование у них необходимых интеллектуальных навыков, приёмов эффективной переработки информации. Для таких детей очень эффективным является формирование навыков литературного пересказа, различные навыки, необходимые для устного ответа на уроке. В том числе – навык написания опорного конспекта.**

**8. Желательно разнообразить формы проверки знаний.**