

## В урочной деятельности:

- Формировать у учащихся уверенность в достижении учебных целей.
- Давать время на обдумывание задания, подготовку, не ставить подростка в ситуацию неожиданного вопроса, не требовать отвечать новый, неувоенный материал.
- Стимулировать самостоятельный поиск путей преодоления учебных затруднений.
- Доброжелательно аргументировать выставляемую оценку, хвалить за приложенные усилия.
- Осторожно и дозированно использовать критику, не стыдить подростка, особенно в присутствии сверстников.
- Стараться объяснять новый материал по возможности на знакомых примерах.

## Во внеурочной деятельности:

- Поручения должны быть конкретными и посильными, способствующими ситуации успеха, повышению самооценки.
- Нежелательны поручения, требующие решительности, ответственности, инициативы.
- Не следует настаивать на том, чтобы подросток отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
- Чаще обращаться к учащемуся по имени.
- Хвалить подростка даже за незначительный успех.

Снижение тревожности способствует формированию адекватного поведения у подростка.

По всем интересующим Вас  
вопросах Вы можете обратиться  
по телефонам:



**8 (862) 2965180**

**8 (862) 2965179**

Памятку подготовила Н.В. Григорян,  
педагог-психолог Сочинского филиала  
ГБУ «ЦДиК» КК

Сочинский филиал

ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК

## Памятка для педагогов

### *«Правила работы с тревожными детьми»*



**Тревожность** - это состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности.

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности человека испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

У ребенка тревожность развивается вследствие наличия внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой;
- неадекватными требованиями (чаще завышенными);
- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль родительского воспитания в семье не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими заболеваниями. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.



По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолеть трудности.

#### Признаки тревожности у учащегося :

- не может долго работать, не уставая;
- трудно сосредотачивается на чем-либо;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время выполнения задания излишне напряжен, скован;
- смущается, часто говорит о напряженных ситуациях;
- не уверен в себе, в своих силах;
- не любит браться за новое дело;
- плохо переносит ожидание;
- часто не может сдержать слезы, беспокоен, легко расстраивается, пуглив, многое вызывает страх.
- спит беспокойно, засыпает с трудом.



#### Некоторые пути преодоления тревожности:

- повысить самооценку,
- вселить уверенность,
- обучить навыкам общения и взаимодействия с другими,
- обеспечить условия для высоких результатов деятельности,
- обучение навыкам саморегуляции

#### Рекомендации для учителей по работе с тревожными учащимися:

1. Общение в доверительном, спокойном и доброжелательном тоне, не повышая голоса.
2. Единство требований к подростку со стороны взрослых, избегание двусмысленности и недомолвок в изложении требований..
3. Создание условий для повышения самооценки подростка – не заострять внимание на промахах и неудачах, акцентировать внимание на успехах.
4. Нельзя угрожать наказанием, накапливать «компромат», строить неблагоприятные прогнозы, публично подчеркивать несостоятельность подростка в чем-либо.
5. В случае проступков наказание производить сразу, без отсрочки его выполнения.
6. Не сравнивайте учащегося с окружающими.
7. Быть последовательным в воспитании: не запрещать без всяких причин того, что разрешали раньше.

