

Рекомендации по преодолению тревожности

Выполнила студентка
3 курса группы «Б» ФП
Фролова Анастасия

Способы преодоления тревожности.

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представлений о себе, забота о личностном росте ребенка.
3. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотивов, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы поведения.
4. Снимать излишки тревожности в учебных ситуациях (ситуациях успеха/неуспеха).

По отношению к тревожным детям используют спец. оценки:

- Максимально развертывается критерий той или иной оценки, замечания, похвалы (т.е. используется содержательная оценка) и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные).
- Повышенное внимание поддержанию в классе атмосферы принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов. Через оценку взрослого, сверстника он понимает, что может, чего не может, что умеет, а чему должен поучиться.

- **Принципиально важным является формирование такого отношения не только к оценке, но и шире – к успеху, неудаче, выигрышу, проигрышу – к любому результату, когда он воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути овладения знаниями, умениями и навыками.**

Именно такое отношение позволяет снять ориентацию только на результат, сделать детей более свободными по отношению к собственным успехам и неудачам, сориентировать внимание на самой деятельности.

Шуточные соревнования, в которых победа/поражение относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного к другому.