

## Рекомендации кураторам учебных групп и преподавателям по работе с учащимися с высоким и повышенным уровнем тревожности

1. Пересмотреть свое отношение к учащимся, строить в дальнейшем свои отношения с ними с позиции принятия, поддержки, эмпатии; побеседовать с каждым из студентов, выяснить, что их волнует (принцип беседы – корректность и тактичность).

2. Выяснить взаимоотношения этих учащихся с преподавателями-предметниками; при наличии конфликта способствовать его разрешению; настроить преподавателей на более внимательное, чуткое, доброжелательное отношение к подросткам.

3. Понаблюдать за поведением учащихся в урочное и неурочное время (на кураторских часах, других мероприятиях), об изменениях в поведении подростков сообщить педагогу-психологу.

4. Провести беседу с родителями, выяснить обстановку в семье, возможные причины повышенной тревожности подростков.

Необходимо знать, студенты с высоким и повышенным уровнем тревожности эмоционально острее, нежели низко тревожные реагируют на сообщение о неудачах; у них боязнь неудач доминирует над стремлением к достижению успеха. Следовательно, у таких подростков нужно формировать уверенность в себе, не акцентировать внимания на неудачах, всячески подчеркивать положительные результаты их работы и учебы. Тем самым каждому из них дается возможность пережить чувство успеха, возможность воспринимать себя как достаточно успешного человека.

Высокотревожные подростки хуже, чем низкотревожные работают в стрессовых ситуациях, в условиях дефицита времени, отведенного на решение задач. С такими условиями подростки чаще всего и сталкиваются на уроках, и при выполнении контрольных работ, при ответах у доски они хуже справляются не из-за недостатка знаний, способностей, а из-за стрессовых состояний, возникающих у них в этот период; появляется ощущение некомпетентности, беспомощности, беспокойства, все это блокирует успешную деятельность, мешает думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу аффективно окрашенных мыслей, которые не дают сосредоточить внимание, извлечь из долговременной памяти нужную информацию. Такие особенности высокотревожных подростков необходимо учитывать при организации учебного процесса:

- во время ответов у доски, во время выполнения заданий, контрольных работ постараться создать спокойную, комфортную обстановку;

- по возможности предоставить таким учащимся дополнительное время для выполнения заданий;

- при необходимости оказывать помощь.

Кроме того, для учащихся с повышенной тревожностью будут полезны следующие правила, используемые педагогом:

1. Мягкое, тактичное, чуткое, внимательное отношение.

2. Поддержка бодрого, оптимистичного настроения, внушение уверенности в себе.

3. Ободрение при неудачах. Предпочтение воздействия похвалой.

4. Снижение ответственности в стрессовых условиях, на соревнованиях.