



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*педагогам колледжа по работе со студентами
имеющими, повышенный уровень тревожности
в период подготовки к итоговой аттестации*

1. В первую очередь, важна общая эмоциональная атмосфера в группе. Это показатель профессионализма педагога, успешности его воспитательной работы. Важно создание ситуации комфорта, **нельзя нагнетать обстановку**, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка, воздерживаться от советов и рекомендации, лучше предоставлять выбор!

2. Делать упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится» Учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент, тип мыслительной деятельности, тип восприятия окружающего мира.

3. В группе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.

4. Избегайте сравнения обучающихся друг с другом, т.к. это способствует повышению тревожности, снижению уровня учебной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между педагогом и студентом.

5. При работе с детьми, испытывающими социальный стресс, детьми – «изгоями», детьми, негативно относящимися к колледжу, необходимо в первую очередь наладить контакт с ними и установить доверительные отношения. Нужно постараться выяснить, какие проблемы тревожат ребёнка, предложить свою помощь.

6. При работе с неуверенными в себе и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой публичный ответ, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса. Поэтому необходимо стараться создать на занятиях максимально безопасную с психологической точки зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности в себе путём поощрения и подчёркивания положительных моментов в работе. Очень важно наладить доверительные отношения с такими детьми, использовать индивидуальные беседы с целью коррекции излишней тревожности и страха самовыражения.

7. Практиковать техники и навыки снятия эмоционального и мышечного напряжения, учить расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалить ребенка за определенный результат.

8. Общение строить спокойно, доброжелательно. Использовать в беседе правила критики, правила эффективного общения. Делая замечание ребенку, характеризуйте поступок, но не личность.

9. Объясняйте, что систематическая подготовка к экзамену дает возможность быть более подготовленным и уверенным.

Рекомендации педагогам о формировании адекватной самооценки у детей:

Ребенок с завышенной самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но, не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается привлечь на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

Если хвалить, то правильно!

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности.

Приемы для повышения самооценки ребенка:

- Выслушивать мнение ребенка, его позицию, как имеющую право на существование, но при этом просить обосновать;

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует разъяснить ему причину и способы исправления сложившейся ситуации.

Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

Не наказываем:

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
- Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
- Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
- Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки, как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ:

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогайте избежать ошибок;
4. Поддерживайте подростка при неудачах;
5. Подробно расскажите обучающимся, как будет проходить итоговая аттестация, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;
6. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизические особенности обучающихся.

Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.