

Как помочь высокотревожным ученикам и не усугублять тревогу в периоды аттестации

Не используйте устрашение для мотивирования

Если класс теряет дисциплину, управляйте не эмоциями учеников, а их занятостью: дайте еще задание, проведите экспресс-опрос по цепочке, а если сейчас можете, то добавьте шутку или доступный короткий тест по предмету. Если же класс теряет не дисциплину, а силы, ученики стали вялыми, менее внимательными, то меняйте вид деятельности учеников. Старайтесь вести себя предсказуемо в оценивании. Это нужно, чтобы эмоциональное состояние учеников было рабочим, а не тревожным. Всегда говорите критерии оценки. Оценивайте работу, а не ученика. Указывайте не только, что неверно, но и что сделано верно.

Избегайте прогнозов, содержащих обещание неуспеха

Не надо говорить «не сдашь», «завалишь». Даже самые непослушные ученики на самом деле принимают прогнозы учителя всерьез. Помните, что есть понятие самоисполняющегося пророчества: услышанный о себе прогноз человек действительно воплощает. Скажите о будущем, акцентируясь на другом: вот такие типы заданий будут, вспоминаем, что с ними делать, называйте по цепочке каждый шаг работы.

Вычлениите высокотревожных учеников

Это те, кто волнуется во время ответов и проверочных работ, забывает то, что знает во время проверок, прямо говорит о страхе и ожидании провала («я не сдам», «я точно ошибусь»), а также ученики, у которых на фоне проверочных работ начинает болеть голова, живот, возникает тошнота, скачет давление.

Поговорите о состоянии ребенка, верните в «здесь и сейчас»

Скажите: «Я вижу, ты испытываешь тревогу». Спросите: «Что сделать прямо сейчас, чтобы стало лучше?» Если ученик не находит ответа, предложите: можно еще раз прочитать / подыши поглубже и вспоминай, как мы с этими заданиями работаем / посмотри еще раз, каков порядок действий / смотри, ты уже сделал это, а что же теперь.

Назовите ученику любой способ моментального снижения тревоги

Сожми как можно сильнее кулаки и разожми, повтори 3 раза / сильно напряги сжатые губы, а потом расслабь, повтори / представь, что ты вдыхаешь воздух своего самого любимого цвета, а выдыхаешь – самого нелюбимого / встань и потянись вверх, как будто ты растущее дерево.