***Рекомендации педагогам:***

***как помочь высокотревожным ученикам и не усугублять тревогу в периоды аттестации***

Учитывайте, что тревожные ученики учатся хуже, чем позволяют их способности. А на экзаменах и проверочных работах они показывают результаты хуже, чем могли бы. Поэтому тревожность – враг успеваемости.



1. ***НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТРАШЕНИЯ ДЛЯ МОТИВАЦИИ***

Если класс теряет дисциплину, управляйте не эмоциями учеников, а их занятостью: дайте ещё задание, проведите экпресс-опрос по цепочке, а если сможете, добавьте короткую шутку или доступный короткий текст 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.

1. ***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.

1. ***ПОГОВОРИТЕ О СОСТОЯНИИ РЕБЁНКА, 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 ещё раз прочитать/подыши поглубже и вспоминай, как мы с этими заданиями работаем/посмотри ещё раз, каков порядок действий/смотри, ты уже сделал это, что дальше?

1. ***ВЫЧЛЕНИТЕ 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.

1. ***ИЗБЕГАЙТЕ ПРОГНОЗОВ, СОДЕРЖАЩИХ ОБЕЩАНИЕ НЕУСПЕХА***

Не надо говорить «не сдашь», «завалишь». Даже самые непослушные ученики на самом деле принимают угрозы учителя всерьёз. 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.