

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

1). Избегайте сравнения учеников друг с другом, так как это способствует повышению тревожности, снижению уровня школьной мотивации, возникновению у детей мотива избегания неудачи, формированию заниженной самооценки, неврозов, ухудшению взаимоотношений между учителем и учеником.

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

3). При работе с неуверенными и застенчивыми детьми необходимо помнить, что любой ответ у доски, повышенное внимание, приводит таких детей в состояние стресса.

4). Поэтому нужно стараться создать на уроке максимально безопасную с психологической точки

зрения атмосферу взаимоуважения: пресекать попытки унижения, давления, насмешек со стороны детей, способствовать повышению самооценки и уверенности у подростков 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.

5). Учите детей снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку, обучайте умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство. Хвалите ребенка за малейшие достижения.



ПОСОВЕТУЙТЕ УЧЕНИКАМ

Как преодолеть страх публичных выступлений

1. Нужно осознать, в чем именно он проявляется. Боишься ли ты недоброжелательной реакции аудитории или собственного состояния во время выступления (волнение, ощущение комка в горле, дрожь в голосе, учащенное сердцебиение, страх «не уложиться» в регламент).

2. После этого, надо решить, стоит ли бояться. Ведь, быть может, в своем выступлении ты передашь людям ту информацию, которая им нужна именно в этот момент, и ее содержание будет для них гораздо ценнее и с лихвой компенсирует некоторые недоработки выступления.

3. Кроме того, себе на помощь можно привлечь различные приемы подготовки: репетиция речи перед друзьями или близкими, перед зеркалом; составление четкого конспекта или плана выступления.

4. Хорошо заранее представить в своем воображении, как ты выступаешь перед аудиторией и мысленно проговорить подготовленную речь.

ПОСОВЕТУЙТЕ УЧЕНИКАМ

Как избавиться от страха перед контрольной работой и экзаменом

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Скажи себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше!».
3. Если ты чувствуешь, что волнуешься во время контрольной или экзамена, или начинаешь запугивать себя, ещё раз глубоко вдохни и резко выдохни напряжение.



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Уваровщинская средняя
общеобразовательная школа»
Кирсановского района Тамбовской
области**

Адрес: 393378, Тамбовская область,
Кирсановский район, с. Большая
Уваровщина, д 1а

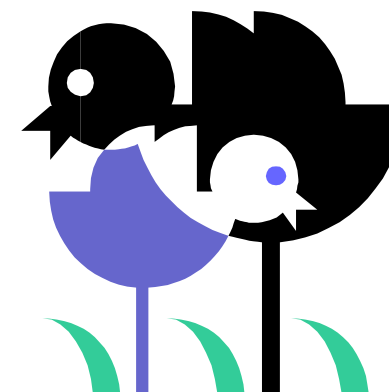
Телефон: 8 (475 37) 3-24-29
Эл. почта: uvarovchinasch@mail.ru

**МБОУ «Уваровщинская сош»
Кирсановского района
Тамбовской области**

МОП «ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СТРАХОВ У ПОДРОСТКОВ

(РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ)



**Составитель-педагог-психолог
И.А.Эктова**

Кирсановский район, 2017