

«Школьная тревожность: виды, причины, приемы снижения»

Тревога - переживание, возникающее при угрозе человеку как социальному субъекту, когда опасности подвергаются его ценности, представления о себе, положение в обществе.

Тревога характеризуется ощущением внутреннего напряжения. Она связана с активацией вегетативной нервной системы и проявляется у человека в ситуации неопределенности и ожидания с непрогнозируемым исходом.

Подвергаются опасности представление о себе и положение в обществе. В данной ситуации резонно вспомнить (обратиться) "формулу ученического счастья". Ее выведение основывается на утверждении того, что *любое поведение учеников подчинено общей цели – чувствовать себя, принадлежащим к школьной жизни*. Поэтому ученическое счастье может складываться из трех составляющих (психолог на доске записывает):

- ✓ ощущать свою состоятельность в учебной деятельности (интеллектуальная состоятельность)
- ✓ строить и поддерживать приемлемые отношения с учителями и одноклассниками (коммуникативная состоятельность)
- ✓ вносить свой вклад в жизнь класса и школы (состоятельность в деятельности)

Ученики пытаются достичь "счастья" всеми способами. А если им этого не удастся, у них может возникать тревога. Причем, если количество тревожных ситуаций велико и постоянно, состояние ситуативной тревоги может перейти/трансформироваться в личностное качество тревожность.

Тревожность – это беспричинный, немотивированный страх. При повышенном уровне личностной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидания неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избежать неприятностей лучше ничего не делать. Снижение активности может приводить к торможению развития ребёнка. Если активность не снизится, то на базе повышенной тревожности развивается невроз или формируется психологическая защита «Я», искажаются самовосприятие и самооценка. Тревожность может расти вследствие успехов в школе, неблагоприятной обстановки в семье, проблем в общении с одноклассниками и учителями, повышенной чувствительности и впечатлительности ребёнка.

Тревожные дети нуждаются в психологической поддержке, внимательном отношении, помощи. С ними недопустимы резкость, авторитарные методы общения

Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды:

- ⇒ физическое пространство школы;
- ⇒ человеческие факторы, образующие социальную подсистему школы «ученик – учитель – администрация - родители»;
- ⇒ программа обучения

Актуальность темы заключается в том, что:

Во-первых, школьная тревожность выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка (в начальной школе, основным показателем);

Во-вторых, школьная тревожность отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психического благополучия;

В-третьих, длительное нахождение в состоянии тревоги способствует закреплению соответствующих черт характера (акцентуации).

Повторимся, Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды:

- ⇒ физическое пространство школы;
- ⇒ человеческие факторы, образующие социальную подсистему школы «ученик – учитель – администрация - родители»;
- ⇒ программа обучения

Дизайн школьного помещения как компонент образовательной среды является наименьшим стрессогенным фактором, хотя отдельные исследования показывают, что причиной возникновения школьной тревожности в некоторых случаях могут стать те или иные школьные помещения (темный длинный коридор, раздевалка, туалет и др.)

Наиболее типично возникновение школьной тревожности под воздействием социально-психологических факторов или факторов образовательных программ:

✓ *учебные нагрузки*

Исследования психологов показывают, что после 6 недель активных занятий у детей (прежде всего, младших школьников и подростков) резко снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Восстановление оптимального для учебной деятельности состояния требует как минимум недельного перерыва. Этому правилу, как показывает практика, не удовлетворяют по меньшей мере три учебных четверти из четырех.

Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел. Установлено, что учащиеся, получающие домашние задания на выходные, характеризуются более высоким уровнем тревожности, чем их сверстники, имеющие возможность полностью посвятить воскресенье отдыху.

✓ *неспособность учащегося справиться со школьной программой*

Выбор учебной программы, не соответствующей уровню развития психических функций (мышления, память, внимание, речь), состоянию здоровья ребенка, имеющимся знаниям-умениям-навыкам способствует увеличению тревожности. При этом чем сложнее программа (и соответственно выше требования к способностям ребенка), тем ярче дезорганизующее влияние тревожности.

✓ *неадекватные ожидания со стороны родителей*

Чем более родители ориентированы на достижение ребёнком высоких учебных результатов, тем более выражена у ребёнка тревожность.

✓ *неблагоприятные отношения с педагогами*

Наиболее высокий уровень школьной тревожности демонстрируют дети из классов, где педагогический стиль учителя характеризуется одинаково высокой требовательностью и к «сильным», и к «слабым» ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося. Также формированию тревожности могут способствовать завышенные требования педагога, не соответствующие возрастным возможностям детей.

Однако стоит заметить, что бестактность педагога оказывается наиболее губительной для тех детей, которые уже имеют тревожность или находятся в состоянии «тревожной готовности», то есть чувствуют себя беспомощными, не имеющими защиты, возможностей сопротивления.

✓ *смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом*

Тревожные школьники значительно чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую. Основными переживаниями тревожных подростков и юношей, связанными с общением со сверстниками, являются тревога и зависимость. Поэтому ситуация установления новых

взаимосвязей может выступать для таких детей мощным стрессогенным фактором усиливающим тревожность и, как следствие, снижающим эффективность их деятельности (как учебной, так и в плане общения, поведения).

Этап обучения	Типичные причины школьной тревожности
1 класс	<p>Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых. Необходимость придерживаться правил школьной жизни. «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни. Изменение режима дня и возрастание психофизиологических нагрузок. Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями). Столкновение с системой школьных оценок.</p>
2-4 класс	<p>Хроническая или эпизодическая неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам.</p>
5 класс	<p>Необходимость осваивать «новую школьную территорию». Увеличение количества школьных дисциплин. Увеличение числа учителей. Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю. Смена классного руководителя. Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу. Хроническая или эпизодическая неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи.</p>
6-8 класс	<p>Хроническая или эпизодическая неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь ребенка. Трудности переживания подросткового кризиса. Астенизация как следствие бурного физиологического развития.</p>
9 класс	<p>Неопределенность дальнейших жизненных перспектив. Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и учителей. Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и конкурсного (в ряде случаев) набора в 10 класс. Хроническая или эпизодическая неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p>

10 класс	<p>Резкое усложнение учебной программы.</p> <p>Изменение системы контроля и оценки знаний.</p> <p>Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу.</p> <p>Хроническая или эпизодическая неуспешность.</p> <p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p>
11 класс	<p>Хроническая или эпизодическая неуспешность.</p> <p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов.</p> <p>Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и учителей.</p> <p>Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы.</p>

Динамика школьной тревожности

Поскольку тревога является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники, для которых посещение школы представляет собой принципиально новую форму организации жизни. При этом школьная тревожность первоклассника «персонифицирована» в фигурах родителей: его опасения сконцентрированы вокруг нежелания огорчить близких людей. Как правило, после завершения адаптационного периода (от одного месяца до полугода) уровень тревожности у большинства детей нормализуется.

Ко второму-третьему классу тревожность в целом ниже, чем в первый год обучения. В то же время, личностное развитие приводит к тому, что расширяется спектр причин школьной тревожности:

школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
боязнь физического насилия (старшеклассники могут толкнуть, отобрать деньги);
неблагоприятные отношения со сверстниками (дразнят, смеются)

Конец 4 класса и 5 класс являются нестабильным периодом в школьной жизни, который сопровождается изменением системы школьных требований и, соответственно, ведет к повышению уровня школьной тревожности.

Начиная с подросткового возраста, тревожность по отношению к школьной жизни может уже являться сложившейся личностной особенностью. При этом, несмотря на относительно стабильную социальную ситуацию развития, начало подросткового кризиса может способствовать повышению уровня школьной тревожности (особенно в 7 классе).

В старшей школе уровень школьной тревожности вновь возрастает. Однако эта тревожность неоднородна: если беспокойство 8-9-классников связано, прежде всего, с отношениями со сверстниками, то тревоги 10-11-классников обусловлены необходимостью личностного самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути.

Проявление школьной тревожности в поведении учащихся

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы.

Среди признаков школьной тревожности универсальных для любого возраста стоит отметить ухудшение соматического здоровья учащегося. Тревожные дети часто болеют, и вынуждены по этой причине оставаться дома. У них возникают «беспричинные» головные боли и боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические

нарушения случаются перед контрольными и экзаменами. Таким детям часто необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова «психиатр», что не всегда соглашаются идти к нему на прием.

Нежелание ходить в школу возникает в контексте недостаточной учебной мотивации, но свидетельствует в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 7-8 классу зачастую перерастают в систематические. Начиная со средней школы, довольно типичными становятся также *прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, уроков*, которые ведут «плохие» учителя.

Излишняя старательность при выполнении заданий может также являться косвенным свидетельством тревожности ребенка. Стремление сделать все «как надо» и «быть лучше всех» могут указывать на конфликтность самооценки такого ребенка.

С конфликтностью самооценки связан и следующий признак школьной тревожности - *отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий*. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить, что обусловлено в первую очередь механизмом «замкнутого психологического круга». Расшифровать этот механизм можно следующим образом: возникающая в процессе деятельности тревога частично снижает ее эффективность, что приводит к негативным самооценкам либо оценкам со стороны окружающих, которые в свою очередь, подтверждают правомерность тревоги в подобных ситуациях. Таким образом, тревожные дети, избегая потенциально тревожные ситуации, пытаются вырваться из этого круга (тревога-неудача-упреки-усиление тревоги)

Такая форма проявления тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов меньше работают на уроках, обычно не выполняют домашние задания.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка также могут выступать симптомами школьной тревожности. Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк.

Рассеянность, или снижение концентрации внимания, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным.

Кроме возрастно-универсальных форм проявления школьной тревожности выделяют несколько вариантов, характерных только для учащихся определенных возрастов.

Так, школьная тревожность первоклассников может проявляться в страхе опоздать в школу/ на урок, в опасениях по поводу своих школьных принадлежностей (страх потерять, сломать); часто школьные впечатления не оставляют первоклассника и во сне, проявляясь в виде ночных школьных кошмаров (ребенку снятся ситуации из школьной жизни, которые вызывают эмоциональный дискомфорт).

В подростковом возрасте тревожность, становясь устойчивым личностным образованием, может опосредовать резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний.

Типичные проявления школьной тревожности на различных этапах обучения

Формы проявления школьной тревожности	классы						
	1	2-4	5	6-8	9	10	11
1. Ухудшение соматического здоровья	*	*	*	*	*	*	*
2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)	*	*	*	*	*	*	*
3. Излишняя старательность при выполнении заданий	*	*	*	*	*	*	*
4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий	*	*	*	*	*	*	*
5. Раздражительность и агрессивные проявления	*	*	*	*	*	*	*
6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках	*	*	*	*	*	*	*
7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях (дрожь в коленях, бледность, тошнота)	*	*	*	*	*	*	*
8. Страх потерять или испортить школьные принадлежности	*						
9. Страх опоздать в школу	*						
10. Ночные кошмары	*	*	*				
11. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом	*	*	*	*			
12. Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)	*	*	*	*	*		
13. «Сверхценность» школьной оценки		*	*				
14. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний			*	*	*	*	*
15. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников)			*	*	*	*	*
16. «Уход» в аддиктивное поведение				*	*	*	
17. Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия					*	*	*
18. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки					*		*

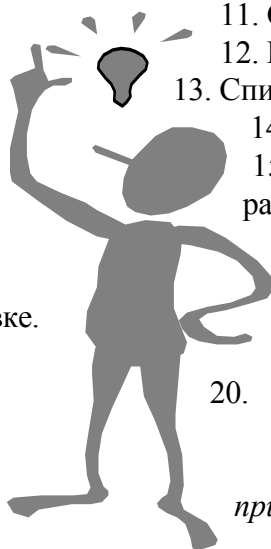
По законам компенсации школьная тревожность в подростковом возрасте может проявляться в прямо противоположном поведении – в негативизме и демонстративных реакциях. Некоторыми подростками попытка «произвести впечатление на одноклассников» своей смелостью или принципиальностью расценивается как способ получить личностный ресурс совладания с состоянием тревоги.

Если преодолеть беспокойство, связанное со школой не удастся, подросток может выбрать «уход» в аддиктивное поведение – увлечение компьютерными играми, музыкой, общением с друзьями, сопровождающееся сигаретой, бутылочкой пива и т.п.

Исходя из выше сказанного можно назвать некоторые признаки тревожности ребенка.

Признаки тревожности (опросник Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко)

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.



11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит спокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Если у ребенка замечено более 15 признаков, то имеет место высокий уровень тревожности;

Если у ребенка замечено 7-14 признаков, то имеет место средний уровень тревожности;

Если у ребенка замечено менее 6 признаков, то имеет место низкий уровень тревожности;

Признаки школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой)

1. Боится опоздать в школу
2. Выказывает нежелание ходить в школу
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок
 - ✓ Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы
 - ✓ Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах
 - ✓ Часто появляются головные боли, головокружения, боли в животе
 - ✓ Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени
 - ✓ Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав
 - ✓ На уроках рассеян
 - ✓ Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой
 - ✓ На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительной интонацией
 - ✓ Боится потерять школьные принадлежности или испортить их
 - ✓ На контрольных работах, при ответах у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания
 - ✓ Вызывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами
 - ✓ На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами
 - ✓ Нет друзей среди одноклассников

На наличие у ребенка школьной тревожности указывает присутствие 5-6 и более признаков.

Критерии определения тревожности у ребенка (по Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной)

1. Постоянное беспокойство
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
4. Раздражительность
5. Нарушения сна

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в его поведении.

Приемы снижения тревожности.

Приемы снижения тревожности должны быть по своей сути направлены также на достижение "ученического счастья":

- ⇒ Коммуникативной состоятельности
- ⇒ Интеллектуальной состоятельности
- ⇒ Деятельностной состоятельности

Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ученик негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ученикам обращать внимание на те слова, которые они говорят себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики учителя должны быть предельно конкретны.

Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания ему на парту вместе с карточкой-заданием.

Рассказывайте об ошибках (игра «Классный пароль»)

Дети часто видят избирательно. Тревожные ученики могут видеть свои ошибки, но не видеть ошибок у других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, привлекательнее, чем они. Учитель может изменить эту установку, начав разговор об ошибках.

Игра «Классный пароль» может спровоцировать дискуссию на подобную тему. Когда зазвонит звонок с уроков, встаньте в дверях и объявите, что пароль, по которому вы будете выпускать из класса – рассказ об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу ученики могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам учитель принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим ученикам, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя изолированными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда

приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

Раскрывайте сильные стороны своих учеников

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ученика. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради.

Обратить внимание на свои сильные стороны можно помочь, играя например в «Классный пароль». В данном случае ученик должен назвать свою сильную сторону, позитивную личностную характеристику или талант, тогда учитель отпустит его на перемену. Чтобы игра занимала меньше времени, можно попросить учеников подготовить записочки и отдать вам, как будто это билет «на выход» из класса.

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

*По материалам книги
Е.Лютовой, Г. Мошиной*

- Хвалите ребенка даже за незначительный успех
- Спрашивайте ребенка в середине урока
- Избегайте заданий на время, особенно заданий с необходимостью выбирать правильный ответ из нескольких приведенных
- Не сравнивайте ребенка с окружающими. Только с его собственными достижениями (неделю, месяц, четверть назад)
- Предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования
- Используйте на уроках визуальную поддержку
- Снижайте количество замечаний
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Наказывая ребенка, не унижайте его.
- Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии одноклассников.
- По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
- Избегайте длинных нотаций.
- Старайтесь соразмерять свои основные требования с требованиями других учителей-предметников.
- Обговаривайте заранее с детьми, как будет проходить контрольная работа, экзамен.
- По возможности выберите подходящий для ребенка способ проверки знаний (письменный ответ, ответ с места, подготовленный дома доклад и т.п.)
- Обратите внимание на ваш стиль преподавания (авторитарный стиль может усилить тревожность ребенка).