

Рекомендации учителям-предметникам по работе с учащимися с высоким и повышенным уровнем тревожности:

Высокотревожные подростки хуже, чем низкотревожные работают в стрессовых ситуациях, в условиях дефицита времени, отведенного на решение задач. С такими условиями подростки чаще всего и сталкиваются на уроках, и при выполнении контрольных работ, при ответах у доски они хуже справляются не из-за недостатка знаний, способностей, а из-за стрессовых состояний, возникающих у них в этот период; появляется ощущение некомпетентности, беспомощности, беспокойства, все это блокирует успешную деятельность, мешает думать, вызывает множество не имеющих отношения к делу аффективно окрашенных мыслей, которые не дают сосредоточить внимание, извлечь из долговременной памяти нужную информацию. Такие особенности высокотревожных подростков необходимо учитывать при организации учебного процесса:

³⁵/₁₇ во время ответов у доски, во время выполнения заданий, контрольных работ постараться создать спокойную, комфортную обстановку;

³⁵/₁₇ по возможности предоставить таким ученикам дополнительное время для выполнения заданий;

³⁵/₁₇ при необходимости оказывать помощь.

Кроме того, для учеников с повышенной тревожностью будут полезны следующие правила, используемые учителем:

³⁵/₁₇ Мягкое, тактичное, чуткое, внимательное отношение.

³⁵/₁₇ Поддержка бодрого, оптимистичного настроения, внушение уверенности в себе.

³⁵/₁₇ Ободрение при неудачах. Предпочтение воздействия похвалой. Снижение ответственности в стрессовых условиях, на соревнованиях.