

Як працювати з тривожними дітьми

1. Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення батьків і педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів дитини, не ігноруйте почуттів дитини, якомога менше зауважень.

2. Враховуючи підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання тривожних дітей:

- не акцентуйте уваги на невдачах;
- давайте право на помилку;
- опитування тривожних дітей варто робити всередині уроку;
- не порівнюйте дитину з оточенням, лише із самою собою, з власним результатом;
- оцінюйте тільки дію, вчинок, а не всю особистість;
- не соромте прилюдно, не принижуйте гідності, не вимагайте прилюдного каяття.

3. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини:

- частіше хваліть, але не за здібності, а за зусилля, старання;
- частіше звертайтеся на ім'я;
- не ставте завищених вимог;
- введіть щоденний ритуал «Бюро гарних новин»;
- заведіть у класі «Банк успіху», озвучуйте здобутки, досягнення учнів;
- сприяйте підвищенню соціального статусу дитини серед однолітків;
- створюйте педагогічні ситуації гарантованого успіху;
- допомагайте виявляти себе, самостверджуватися в різних аспектах шкільного життя.

4. Забезпечте підтримку перед травматичними подіями і під час них:

- заздалегідь обговоріть, як відбуватиметься контрольна, моніторинг;
- обирайте зручний для дитини спосіб перевірки знань (письмо чи на одинці з вчителем);
- частіше застосовуйте візуальну (погляд) і тактильну (дотик) підтримку;
- намагайтесь знизити значущість ситуації, відмовитися від порівняння себе з іншими і бажання бути вищим;
- зосередитися на завданні;

- намагайтеся скорегувати установку на надмірну вадливість успіхів у навчанні (перенесіть акцент з оцінки результату на процес як чергову сходинку до успіху);
- використовуйте позитивне підкріплення під час відповіді.

5. Уникайте виникнення зайвих, необов'язкових психотравматичних ситуацій (не примушуйте виступати на сцені, олімпіадах).

6. Не експлуатуйте надмірну відповідальність тривожних дітей, не давайте доручень, пов'язаних із підвищеною відповідальністю (особливо – за інших дітей).

Залучайте тривожних дітей до корекційних занять з психологом (відпрацювання конструктивних засобів поведінки у складних ситуаціях, засвоєння прийомів подолання хвилювання, тривоги; зміцнення впевненості у собі, розвиток самооцінки і мотивації).