

## **Рекомендации по преодолению тревожности у учащихся.**

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личном росте» человека.

## **Для преодоления школьной тревожности у учащихся необходимо:**

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно не только с точки зрения переживания удовлетворенности – неудовлетворенности, но и потому, что гипертрофированные потребности, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных навыков деятельности, общения.
2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельностью общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.
3. Учитывая конфронтационный характер тревожности как личностного образования, максимально «укрепить» конкурирующие образования.
4. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.