**Рекомендации по снижению уровня тревожности**

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех (“У тебя это получится”, Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”).

Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

1. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
2. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
3. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения («А вдруг я сделаю неправильно?»). Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

**Рекомендации по повышению самооценки учащихся.**

1. **Учащийся должен учиться, оценивать сам себя.**

Выполняя задания на уроке, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку подростки, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приведет к тому, что количество несовпадений уменьшиться.

1. **Не нужно сравнивать подростков между собой.**

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнивание одного ученика с другим. Но в процессе сравнивания достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец, возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны, - теряется вера в себя. Важно чтобы у подростка развивалось чувство собственного достоинства. Наиболее предпочтительные варианты работы в этом случае, когда успехи одного подростка сравниваются с неуспехами другого, с тем лишь различием, что составляют равного с равным ему по возможностям (способностям), но в силу определённых личностных качеств достигающим в учении других результатов. В этих случаях все оценки, замечания высказываются с целью показать, что отставание или успех в учении зависят от отношения к работе. Либо другой вариант: когда каждого подростка на протяжении года сравнивают только с ним самим, не вынося это на всеобщее обсуждение, и не сопоставляя его результаты с другими. Сравнение учащихся не должно носить случайного, стихийного характера. Его следует «грамотно» применять как способ воздействия на учебную деятельность, личностное развитие и совершенствования личности подростка.

1. **Неуспевающий в роли «учителя».**

Изучение неуспевающих и недисциплинированных подростков показывает, что их плохое поведение является чаще всего реакцией на неуспех, формой протеста против сложившегося отрицательного отношения к ним со стороны учителя и сверстников. Утрата позиции в коллективе влечёт за собой изменения и в самой личности подростка, ведет к нарастанию неуверенности в себе и снижению самооценки. Работа с такими подростками должна вестись на изменение его социальной позиции через организацию новой деятельности. Как пример можно предложить подростку оказывать помощь другим. В психологическом плане это означает резкое изменение социально-личностной позиции подростка, характера его деятельности и отношения к себе. Из ставшей привычной для него позиции слабого, отстающего, ущербного он сразу становится в позицию более сильного, знающего, способного обучать другого и самостоятельно оценивать его достижения. Здесь можно преследовать две цели:

 1.создаются объективные предпосылки для повышения самооценки, уверенности в себе, укрепления чувства собственного достоинства.

2. роль «учителя» ставит неуспевающего перед необходимостью самому овладеть тем учебным материалом, которому он должен обучить другого, причём так, чтобы суметь объяснить другому суть задания и приёмы его выполнения.

1. **Типичные ошибки, допускаемые педагогами в общении с  учащимися,** которые резко отрицательно сказываются на формировании подростковой самооценки:
   * Снижение оценок за дисциплину - оценка должна соответствовать действительным знаниям, а особенности поведения подростков - это прежде всего особенности данного возраста, которые педагог должен учитывать в своей работе.
   * Важно не только какую оценку поставил педагог, но и что он при этом сказал: подросток, прежде всего, должен знать чего от него ждёт учитель? Не захваливать легко успевающих, но поощрять хотя бы малейшее продвижение старательного, трудолюбивого. Помнить что положительная оценка - это ориентация на положительное в учащемся.
   * Педагогический такт! - не снисходительность - а прежде всего требовательность к личности, не унижение - а уважение к личности, не презирать - а уважать личность, взывать к достоинству и открывать перед подростком возможность стать другим, верить в растущего человека и его возможности.
   * Обращение свысока - лучше сотрудничество, помощь и поощрение самостоятельности мышления.
   * Безличность образования - от этого страдают учащиеся с недостаточной внешней и внутренней мотивацией, они не воспринимают лицей, следовательно, необходимо больше уделять времени общению с подростками, например, регулярное проведение проблемных классных часов, организация внеурочной деятельности, и т. д. Это дает возможность более тесного общения с учащимися, более доверительного взаимодействия.
   * Ограниченность одним предметом - самооценка подростка во многом определяется уровнем интеллектуального развития. Человек с широким кругозором и умственной пытливостью склонен проявлять любознательность не только к научно-техническим, художественным или другим предметным знаниям, но и к человеку, его психологии и поведению, познанию законов формирования человеческих отношений. Поэтому важно расширять кругозор подростков, воспитывать в них любопытство и жажду знаний.

**Рекомендации по повышению социометрического статуса учащихся**

1.  Вовлечь изолированного ребенка в интересующую деятельность.

2.  Помочь достигнуть успеха в той деятельности, от которой, прежде всего, зависит положение ребенка (преодоление неуспеваемости и т.д.).

3.  Постараться преодолеть аффективность (вспыльчивость, драчливость, обидчивость), которая часто является причиной и, конечно, следствием психологической изоляции.

4.  У некоторых детей рекомендуется выработать уверенность в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми.

5.  Хорошие результаты можно получить косвенными мерами: иногда полезно, чтобы робкого, одинокого ребенка поддержали авторитетные сверстники.

6.  Необходимо избегать неумеренного захваливания или противопоставления учащихся друг другу.

7.  Часто самое важное – наладить контакт ученика с педагогом. Дети должны увидеть, что педагог внимателен к ребенку и хорошо к нему относится.

8.  Очень важно создать в классе атмосферу дружелюбия  и искреннего стремления помочь товарищу.