**Приемы снижения тревожности**

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 заклинаниями (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 задание 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 зазвенит 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 демонстрировать 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, обращайте внимание на каждый верный шаг при решении.

Раскрывайте сильный 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.