

## Як педагогу допомогти тривожній дитині

1. Теплі взаємини. Прив'язаність – це основа основ. Це база, на якій будується розвиток дитини. Мозок дитини насамперед фокусується на прив'язаності, побудові безпечних взаємин. Коли потреба дитини в безпеці повністю задовольняється, тривожності стає менше. Це першочергова потреба і для успішної навчальної діяльності, адже стривожений мозок учня зосереджений лише на пошуку безпеки, а не на здобутті знань. Тож ключовим завданням учителя має стати налагодження довірливих, дружніх взаємин із учнем.
2. Безпечне оцінювання. Взаємодія учня з учителем передбачає оцінювання, яке вже саме собою є фактором, що провокує підвищення рівня тривоги. Тому педагоги мають дуже обережно проводити оцінювання: не створювати в дитини відчуття того, що оцінка якимось чином характеризує її як особистість. Для цього слід уникати ярликів «хороший/поганий учень», «відмінники/двієчники» тощо. Варто пояснювати дітям, що оцінка – це лише показник того, наскільки добре вони засвоїли ті чи ті знання й навички.  
Необхідно зацентувати увагу на тому, що в дитини вийшло краще, ніж минулого разу, щоб не позбавити її мотивації та прагнення до розвитку. І головне, що варто знати вчителю, – це не змінювати свого ставлення й прихильності до дитини залежно від її оцінок й успішності в навчанні. Така поведінка тільки провокуватиме виникнення в дитини сильної тривоги за побудову взаємин із педагогом і точно не сприятиме покращенню знань й успішності в навчальній діяльності.
3. Сприятливий психологічний клімат. Одне з ключових психологічних завдань учителя – створити сприятливу атмосферу для навчання. Дуже важливо, щоб учитель не ділив дітей на «улюбленців» і «неулюбленців» і в жодному разі не принижував дитину за якоюсь із характеристик (успішність, зовнішність, темп виконання роботи тощо), особливо – публічно.
4. Орієнтація на дитину. Важливим є прагнення вчителя бачити в кожній дитині індивідуальність – її переваги й особливості, не порівнювати дітей між собою, не рівняти всіх на «відмінників». Порівняння з іншими, а підкреслення якихось недоліків у дитини й поготів неодмінно викликать надмірні хвилювання та тривогу.
5. Контакт із батьками. Учитель має встановити взаємини з батьками з позиції «дорослий-дорослий». Дуже часто вчителі будують взаємодію з батьками так, ніби вони є «маленькими двієчниками» і їх потрібно постійно повчати. Такий тип взаємодії викликать тривогу в батьків, і вони своєю чергою передаватимуть її дитині, що негативно позначиться як на її психологічному стані, так і на успішності в навчанні.