**Рекомендации для учителей по снижению тревожности и улучшению психоэмоционального состояния подростков:**

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»). Обращаться к ребенку необходимо по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей.

3. Серьезные, эмоционально затратные разговоры с ребенком проводить наедине, а не публично. Быть терпимее к ребенку, учитывая возраст, воспринимать подростка соответственно.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Необходимо проводить упражнения на релаксацию, массаж, обучать детей технике глубокого дыхания.

8. Учить детей адекватному восприятию действительности, нивелировать тревогу по поводу событий, ещё не случившихся. Учить также рефлексии, анализу прошедших событий.

9. Не тревожиться самому, не передавать личную тревогу учащимся.

10. Уметь аргументировать оценку и отметку. Уметь самому признавать право на ошибку.