**Рекомендации для профилактики и предотвращения тревожных состояний у учащихся**:

— чаще обращайтесь по имени к учащимся.

— отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на *сравнении с самим собою.*

-целенаправленное создание *«ситуаций успеха*» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата.

—  даже если требуется наказать ученика, *четкая аргументация* своей позиции.

-поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности ученика – беседы с учеником на таковые темы уместны лишь *наедине* с ним (критика лишь в отсутствии других учеников и т.д.)

**Для успешной адаптации** необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у учащего, но и у преподавателя, то есть это должна быть совместная деятельность.

1.Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера

2.Задействуйте о время занятий такие методы опроса, которые поможет снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.

3. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение успехов, развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.