

ПЯТЬ СОВЕТОВ ПЕДАГОГАМ

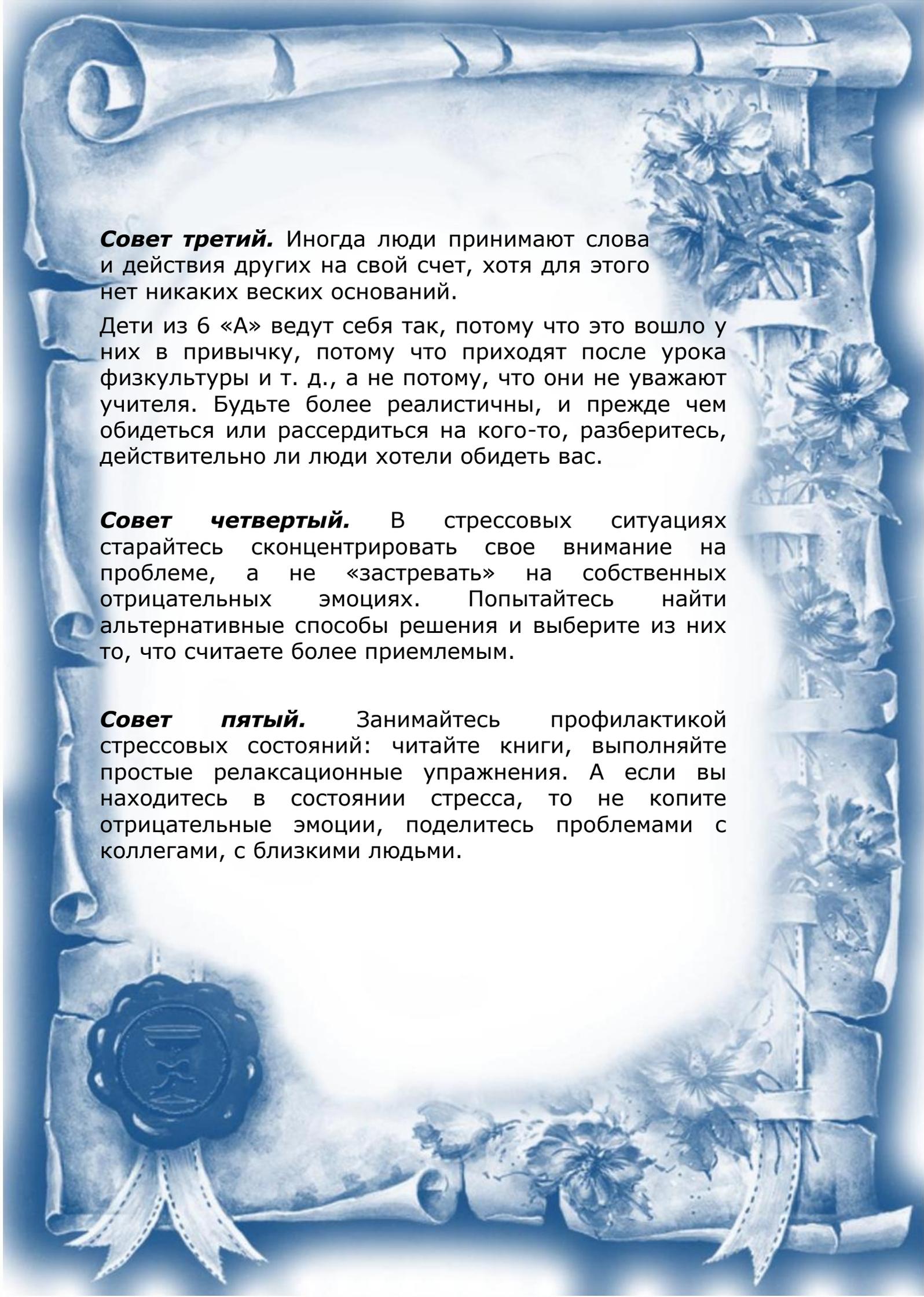
ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

(Д. Фонтана, Британское психологическое общество)

Совет первый. В любой экстремальной ситуации научитесь решать, что вы можете сделать, а что просто не в ваших силах или компетенции. Научитесь *смеяться над собой* в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя, и которые свободны от внутреннего конфликта.

Совет второй. Учитесь *наблюдать за собой* и осознавать, почему определенные события вызывают в нас напряжение, печалют или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций. Например: «б «А» класс с его отвратительным поведением вызывает во мне гнев... Иванов Петя, когда молчит у доски по 5 минут, выводит меня из терпения...».

Конечно, мы не обладаем такой кнопкой, нажатием которой б «А» или Иванов Петя «запускают» гнев или наше нетерпение. Реакция на события целиком и полностью зависят только от нас. б «А» действительно может шуметь на уроке, но только мы можем решить, как реагировать на это: гневом или умением держать себя в руках. Каждый учитель может заранее смоделировать такую ответную реакцию на возможное, предполагаемое стрессовое воздействие, что, безусловно, облегчит его жизнь.

A decorative scroll with a wax seal and floral patterns. The scroll is unrolled, showing text. The wax seal is dark and circular, located at the bottom left. The scroll is decorated with floral patterns on the right side. The background is a light, textured surface.

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счет, хотя для этого нет никаких веских оснований.

Дети из б «А» ведут себя так, потому что это вошло у них в привычку, потому что приходят после урока физкультуры и т. д., а не потому, что они не уважают учителя. Будьте более реалистичны, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели обидеть вас.

Совет четвертый. В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать свое внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные способы решения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с коллегами, с близкими людьми.