

Как сдерживать гнев и раздражение на уроке?

Были ли в вашей педагогической практике случаи, когда ученики «доводили» до возбуждения, и вы не могли сдерживать эмоции, у вас тряслись руки, начиналась истерика? Надеемся, что нет. Хотя профессия педагога достаточно стрессовая и желание выпустить пар в сложных ситуациях вполне естественно — ведь учитель - живой человек — мы должны сдерживать себя и не допускать выплескивания гнева на детей. Что делать в критической ситуации? Как не взорваться и продолжать урок?



Как это ни странно, нужно успокоиться. Как правило, даже в момент сильнейшего раздражения человек осознает, что может остановиться и не идти по худшему сценарию. Представьте, как вы будете выглядеть в глазах своих учеников, коллег и руководства школы, если дадите волю всем своим чувствам, эмоциям и порывам. На ответ разгневанной души «Будь что будет» задайте еще раз тот же вопрос. Вы — взрослый самостоятельный человек, профессионал своего дела, педагог, владеющий навыками самоконтроля и прошедший курс психологии, вы не будете кричать и срываться на учеников или коллег.

В этот момент помогают:

- концентрация на своем дыхании: дышите ровно и глубоко, контролируйте свое дыхание;
- настрой на позитив: постарайтесь придумать шутку о сложившейся ситуации, представьте ее комичность со стороны;
- «думки» о чем-то приятном;
- выход из кабинета хотя бы за дверь. Нужно отдышаться, смять лист бумаги или умыться.



Что делать после вспышки гнева?

Вот вы удачно пережили вспышку гнева, не дали своим эмоциям волю и сдержались. Молодец, иногда это очень трудно. Однако всегда скрывать, зажимать свои эмоции нельзя — они должны иметь выход. Если вы не выпустили пар в классе, нужно выпустить его потом, иначе он будет накапливаться и тогда уже точно беды не миновать.

Если все-таки сорвались

Всякое в педагогической жизни бывает: дети видят, что вы тоже человек и реагируете на их поведение и слова. Если вы кого-то обидели резким словом, попросите прощения лично. Если вы сорвались на уроке, извинитесь за несдержанность перед детьми, скажите, что ситуация была для вас настолько неприятна, что вы не смогли сдержаться. Хотя извиниться перед учениками бывает трудно, в этой ситуации это обязательно: как бы плохо не вели себя ученики, вы как взрослый человек, учитель-профессионал не должны были срывать.

