

«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 педагог живой человек. Но необходимо сдерживать себя и не допускать выплескивания гнева на детей. Что делать в критической ситуации? Как не взорваться и продолжать урок?

Есть такие люди, которые получают удовольствие, доводя других до «белого каления»: им нравится портить настроение другим, они хотят выместить свой гнев и раздражение, понаблюдать за вами. Обычно такие «развлечения» свойственны людям старшего возраста, но и среди детей могут попадаться такие. Однако, намеренное провоцирование учителя учениками — не главная причина, почему учитель может выйти из себя.

Хроническая раздражённость и недовольство

На наш взгляд, раздражение учителя в школе имеет более глубокие причины: гнев, недовольство собой и окружающими, подавление своих положительных и отрицательных эмоций, недовольство условиями работы, а также отсутствие полноценного отдыха, нормального сна и питания — вот что приводит к тому, что некоторые учителя становятся как бомба замедленного действия. Их всё раздражает: громкие голоса детей, их непослушание, музыка на переменах, шум, беготня... Такие учителя могут сорваться в любой момент, и их возмущению не будет предела: крики, оскорбления, истерика станут одним из этапов урока.

Что делать, если вы чувствуете, что вот-вот лопнет терпение, что вы вот-вот сорвётесь, начнёте кричать и судорожно махать руками или заплачете?

Как это ни странно, нужно успокоиться. Как правило, даже в момент сильнейшего раздражения человек осознаёт, 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 ещё раз тот же вопрос. Вы — взрослый самостоятельный человек, профессионал своего дела, педагог, владеющий навыками самоконтроля и прошедший курс психологии, вы не будете срывать и кричать на учеников или коллег.

В этот момент помогают действия:

- а) концентрация на своём дыхании: дышите ровно и глубоко, контролируйте своё дыхание;
- б) настрой на позитив: постарайтесь придумать шутку о сложившейся ситуации, представьте её комичность со стороны, представьте, что ваш раздражитель стоит голый перед вами, оденьте его в шутовской наряд и т. д.;
- в) подумать о чём-то приятном, о том, как вы побалуете себя, если выиграете этот бой: купите пирожное, пройдёте по любимой аллее, придёте домой и примете ванну с успокаивающими маслами и т. д.;
- г) визуализировать свой гнев и раздражение «внутри»: представьте всё, что бы вы хотели

сделать и сказать в данный момент, но внешне оставайтесь в спокойствии;

д) выйти из кабинета хотя бы за дверь или до туалетной комнаты — отдышитесь, сомните лист бумаги, умойтесь, скажите всё, что вы хотите сказать, поплачьте, а потом приведите себя в порядок и приходите в класс. Не торопитесь возвращаться, если ещё не пришли в себя.

Конечно, вам не нужно полностью скрывать свои эмоции и чувства: если ситуация того требует, скажите о своих чувствах: «Твои слова оскорбляют меня», «Ваше поведение выводит меня из себя». Дети должны понимать, что педагог – не кукла и не робот, у которого всегда хорошее настроение, и он всегда готов работать с любой аудиторией; дети должны видеть в вас человека, и ваше умение справиться с возмущением будет только хорошим примером в их глазах.

Однако, если причина вашего раздражения вне класса (например, вы злитесь на своего мужа (жену), начальство или другие обстоятельства), нет смысла говорить о них с детьми, более того, не нужно срывать на детях в этих случаях.

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.

Как снять напряжение и стресс после конфликта?

Как вы можете выпустить пар? Разбить тарелку, громко крикнуть, топнуть, ударить подушку, порвать бумагу, выбросить ненужные вещи? Сделайте то, что вам подходит, не оставляйте злобу в себе, не копите.

1. Займитесь спортом: сходите в спортзал, отождмитесь, подтянитесь, поиграйте в футбол, волейбол или в другую игру — дайте выход своим эмоциям.
2. Контрастный душ, ванна, релаксирующий массаж: представьте, что с вашего тела смывается вся злость, гнев, раздражение, возбуждение...
3. Послушайте любимую музыку, а лучше пойте. И вы увидите, как негативные эмоции сменятся позитивными.
4. Ну и ещё: займитесь уборкой, лучше генеральной, и лучше руками: вымойте пол во всех углах, под диваном, за шкафами, вымойте люстру, перестирайте занавески. Это помогало снимать напряжение людям многих поколений. Сначала вас будет брать раздражение, а потом вы успокоитесь, и уборку можно будет закончить.

Ещё не всё потеряно: боремся с раздражением

Прежде чем бороться с раздражением, нужно понять его причину. Что вас раздражает? На что вы злитесь? Что вызывает в вас бурю отрицательных эмоций? Ответы могут быть самые разные: семейные неурядицы, проблемы на работе, плохое самочувствие, характер и манера общения отдельных учеников и др. Обратите внимание, как часто вы испытываете раздражение. Единственный ли это случай за последний год, или вы заметили, что с вами регулярно творится что-то неладное: вечно вы недовольны, вечно вас

всё раздражает и мешает.

Ответив на эти вопросы, нужно принимать решение, что делать. Если это «разовая акция» вашего организма, выпустите пар, отдохните, погуляйте и забудьте. А если вы постоянно испытываете раздражение, то помните несколько правил.

А) Эмоции нельзя всегда подавлять и гасить, им нужно давать «конструктивную» волю. Не нужно топтать ногами и кричать в классе, что вы «больше не можете работать с Ивановым, что его выкрики с места вас бесят, и вы вызовите его родителей на заседание педсовета и добьётесь его исключения из школы». Позже, дома (читайте выше), вытрясите половики, отожмитесь, разбейте старую тарелку.

Б) Всегда высыпайтесь: если вы спите по 5-6 часов в день - не удивительно, что вы раздражены и злы; в такой ситуации любой рано или поздно станет «злой собакой». Соблюдайте режим сна в будни и выходные, спите в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, не ешьте на ночь и не пейте кофе, не читайте и не смотрите криминальную хронику, политические новости и захватывающую художественную литературу. Организм ночью должен отдыхать.

В) Полноценно питайтесь: неразумные диеты, перекусы, отсутствие упорядоченности в питании приводят к тем же проблемам.

Г) Занимайтесь спортом, зарядкой или хотя бы какими-то физическими упражнениями: откажитесь от лифта, ходите пешком не менее 30 минут в день.

Д) Полноценно отдыхайте: читайте, гуляйте, встречайтесь с интересными людьми, посещайте интересные мероприятия и места. День, проведённый лёжа перед телевизором или с книгой, — не лучший вид отдыха. Человеку нужен активный, качественный, полноценный отдых.

Е) Пропейте курс успокаивающих средств или витаминов. Проверьте своё здоровье. В любом случае, если ваше раздражение кажется ненормальным и слишком частым и длительным, обратитесь к врачу.

И не забывайте: не предъявляйте особых требований к ученикам, помните: они дети как дети и ученики как ученики. Если ученик, родитель или коллега не соответствует вашим представлениям о хорошем ученике, родителе и педагоге, это не значит, что он заслуживает вашего раздражения, потери вашего здоровья.

Если всё-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 классом, 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 и педагог-профессионал, должны сдерживать гнев и раздражение.

Материал обработала: Т.В. Сафронова, педагог-психолог

Источник: <http://pedsovet.su/>