«Как сдержать гнев и раздражение на уроке»

В педагогической практике часты случаи, когда студенты «доводят» до возбуждения, и очень сложно сдержать эмоции. Профессия 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, 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.

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, пройдётесь 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 кабинет. 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». Студенты должны понимать, что педагог – не кукла и не робот, у которого всегда хорошее настроение, и он всегда готов работать с любой аудиторией; студенты должны видеть в вас человека, и ваше умение справиться с возмущением будет только хорошим примером в их глазах.

Что делать после вспышки гнева?

Вот, вы удачно пережили вспышку гнева, не дали своим эмоциям волю и сдержались. Молодцы, иногда это очень трудно. Однако, всегда скрывать, зажимать свои эмоции нельзя — они должны иметь выход. Если вы не выпустили пар в кабинете, 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. У каждого есть свой способ снятия напряжения: спорт, генеральная уборка, встреча с друзьями, хорошая музыка или фильм.

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 студентов 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 группе, что вы «больше не можете работать с Ивановым, что его выкрики с места вас бесят, и вы вызовете его родителей на заседание педсовета и добьётесь его исключения». Позже, дома (читайте выше), вытрясите половики, отождмитесь, 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.

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 занятии, извинитесь за несдержанность перед группой, скажите, что ситуация была для вас настолько неприятна, что вы не смогли сдержаться. Хотя извиниться перед студентами бывает трудно, в этой ситуации это обязательно: как бы плохо не вели себя студенты, вы, как взрослый человек и педагог-профессионал, должны сдерживать гнев и раздражение.

Усанова В.П., психолог