

### Любите себя

Вы спросите, как связана злость и любовь к себе?

На самом деле, связь есть. Если человек себя не сильно принимает и любит, постоянно отодвигает себя на второй план, он не может удовлетворять свои потребности. А если потребности не удовлетворяются, то мы злимся.

Злость может быть направлена на себя или на людей, которые чего-то не делают для Вас, хотя «должны». В итоге Вы превращаетесь несчастный, злобный комочек.

#### Упражнение «Улыбка педагога»

Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы «стекают» вниз. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние «улыбки педагога» не будет для вас привычным.



*Не стоит забывать и про качественный отдых. Можно сказать, что это не просто право, а обязанность учителя. Это совершенно необходимо, чтобы снизить уровень тревожности и раздражительности.*



*Найдите себе занятие по душе, где Вы сможете расслабиться и переключиться от эмоциональных переживаний и других моментов жизни.*

За консультацией по теме эмоциональных проявлений Вы можете к специалистам ГБОУ СО «Верхнетагильский центр ППМСП»  
Адрес: Свердловская обл., г. Верхний Тагил, ул. Островского 60.

Тел.: 8 (962) 314-39-87, 8 (34357) 2-36-02



ГБОУ СО «Верхнетагильский  
центр ППМСП»

Буклет для педагогов

## «Как педагогу справиться с негативными эмоциями?»



Ни для кого не секрет, что человек не может испытывать всегда только позитивные чувства, иначе бы мы стали похожи на роботов. Человек может чувствовать и злость, и радость, и печаль, и страх – все это и делает нас людьми. Однако неприятные чувства порой бывают настолько сильными, что нам нелегко совладать с ними, они будто идут волной, не поддаваясь контролю. Агрессия и гнев, которые мы не можем контролировать, могут являться признаками профессиональной деформации.

### Причины негативных эмоциональных проявлений:

- ♦ общая неудовлетворенность жизнью;
- ♦ недовольство заработной платой и условиями труда;
- ♦ проблемы с администрацией и родителями;
- ♦ межличностные отношения внутри коллектива;
- ♦ увеличение числа «сложных обучающихся».

Как победить в себе агрессию и не срываться на учениках, коллегах и близких? Как достичь внутреннего покоя, гармонии и не допустить профессиональной деформации?

## Как быть?

### Не стоит копить в себе негативные чувства

Начнем с того, что агрессия не появляется в нашем организме сразу обильными порциями, а в малых дозах она нам даже необходима (для самозащиты или отстаивания личного пространства). Однако, человеку свойственно скапливать внутри негативные чувства.



**Что делать в физическом плане:** можно выплеснуть эмоции в спорт, фитнес, физические нагрузки, возьмите подушку и начните боксировать по ней, напишите письмо ненависти и сожгите его, закройте в помещении и покричите во все горло.

**Что делать в вербальном плане:** сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить обучающемуся, коллеге или родителям лишнего, мысленно наберите в рот воды. Когда все уйдут, закройте двери и выскажите все, что хотели сказать, адресуя словашкафу, стулу, компьютеру.

## Злость нельзя выбросить

В нашем обществе существует некий негласный запрет на проявление неприятных чувств. Спросив об этом, каждый второй ответит: «Злиться нельзя!» И мы изо всех сил стараемся не делать этого сами и учим этому детей.

Однако удали злость из нас, подобно больному зубу, и наша деятельность остановится. Ведь злость – это не только неприятное чувство, но и колоссальная энергия, которая может сдвинуть горы, если ее направить правильно и туда куда нужно. Получается, что злиться можно и даже нужно, но важно и уметь направить эту самую злость в конструктивное русло.

Например, **на физическом уровне** – в написании интересной статьи по специальности, или перестановку в кабинете, или подготовку интересных материалов к уроку, занятию.

**На вербальном уровне:** мысленно переформулируйте слова с негативной окраской в слова с позитивным смыслом. Например, избавляемся от сочетаний «он меня бесит», «идиоты и дураки» и т.д.

