

# Відновлення емоційної рівноваги – ще раз про наболіле

Професія педагога, вчителя, вихователя пред'являє величезні вимоги до розвитку емоційної стійкості особистості. Наявність емоційної напруженості проявляється не тільки у молодих фахівців, але і в педагогів зі стажем. Напружені ситуації педагогічної діяльності призводять до неадекватних оцінок ситуацій що відбувається, до імпульсивних дій по відношенню до вихованців, сприяють формуванню таких особистісних рис, як безініціативність, пасивність, почуття власної професійної непридатності.

Пережиті емоційні стани часто супроводжуються яскраво вираженими вегетативними реакціями: тремор рук, помітні зміни в міміці і тонусі особи, прискорене серцебиття. Це негативно позначається на самопочутті педагога, викликає сильну перевтому, зниження працездатності. В окремих випадках емоційне напруження досягає критичного моменту, коли вчитель, вихователь втрачає самовладання і проявляє себе в пасивно-захисній (сльози) або агресивною (окрики, нервові ходіння по класу, різкий стукіт по столу і т.д.) формі.

Подібного роду емоційні реакції присутні і діяльності досвідчених педагогів, в якій нерідко виявляються способи розрядки емоцій на робочому місці. Для зняття зайвого емоційного напруження і відновлення емоційної рівноваги у професійній діяльності велику роль відіграє систематична робота з підвищення рівня емоційної культури педагога. Наведені нижче рекомендації допоможуть зберегти емоційну стійкість, емоційну виразність, дозволять Вам краще зрозуміти себе, позитивно сприймати події життя, буде сприяти розвитку вміння безумовно приймати людей, події такими які вони є.

**1. Стати цікавою людиною!** Для цього треба отримати нові знання. Будь-яке нове знання збагатить і урізноманітнить ваше спілкування з іншими людьми.

**2. Цінують те, що добре.** Навіть у найважчих ситуаціях є позитивні моменти. Їх треба знайти. Незважаючи ні на що, у вас обов'язково є справи, які виходять добре. Згадайте про них. У вас добре виходить плов? Ви танцюєте? Співаєте? У вас розумний кіт? Ваш пес показує чудеса дресирування? А дитина першим своїм словом назвала вас? Хіба це не добре? Хіба це не залишиться таким?

**3. «Якщо б я не був (він не був, ми не були б ...) ...»** Уявний діалог про те, що було б, якщо ... допоможе вам краще усвідомити ваші можливі втрати і придбання. Він дозволить подивитися вам на своє життя інакше, відкриє ваші нові почуття.

**4. Колаж з достоїнств (я бачу, що вони є).** Витратьте небагато часу і спорудіть його для себе. Виріжте з паперу, журналів і красиво наклейте на

великому аркуші список ваших достоїнств. Він прикрасить не тільки вашу кімнату, а й ваше життя.

**5. «Гострий діалог».** Поссорьтесь з ним без нього. Докори йому все, що хотіли б сказати, але не забувайте і його репліки. Це діалог - вас двоє - хоча співрозмовник і уявний.

**6. Записки про гарний настрій.** Пишіть їх собі і близьким. Пишіть тільки про хороше в свій настрій і їх настрої. Ви побачите, що його не так уже й мало.

**7. Читайте книги про правила поведінки, про етикет.** Ваша поведінка буде подобатися вам, та й навколишні оцінять зміни у вас. Це додасть вам впевненість і шарм.

**8. Ви і ваша соціальна роль (розмова з незнайомцем).** Вам набридло бути вчителькою (мамою, куховаркою, дружиною та ін.) Поговоріть з вашою соціальною роллю. Вислухайте її і себе теж. Це допоможе вам уточнити, що ж ви - роль або жива людина.

**9. Умійте розслаблятися!** Нагадаємо деякі способи: - рукоділля - музика - декламація віршів - танці - відвідування парної лазні - масаж - відвідування магазину - душ - дихальні вправи - бокс з невидимим супротивником - спілкування з дітьми - логічний самоаналіз подій - читання детективів.

Щодня 2-3 хвилини на аналіз спілкування, суворий аналіз помилок, які постарайтеся виправити найближчим часом.

## **Психогігієна**

- Вчитися відпочивати від спілкування, створювати для себе смуги мовчання, хоча б 2-3 години на тиждень. При цьому корисно займатися аутогенним тренуванням.

- Не допускати одноманітності спілкування.

- Не можна постійно бути в рамках соціальної ролі - відпочити від себе як від партнера спілкування, побути якийсь час іншим.

- Не можна надовго залишатися позбавленим духовного спілкування, щоб не механізувався внутрішній світ.

**10. Одяг і зовнішність.** Похід у перукарню і новий одяг перетворює ваше самовідчуття. Постійність в цій справі не самий вірний помічник для життя.

**11. Привітання.** Навчіться висловлювати його по-різному. Пропоновані вам словесні формули тільки початок для вашого особистого творчості.

**12. Анонімна бесіда.** Телефон довіри, незнайомиць в дорозі, випадковий сусід на лавці в парку, таксист - люди, з якими ви можете поговорити про свої

особисті проблеми. Виговорившись, ви відчуєте полегшення, а вони зрозуміють, що зробили добру справу, вислухавши вас.

**13. Компліменти.** Це знак уваги до інших людей. Вмійте їх сказати, відчуйте потребу їх сказати.

**14. Майте, що сказати ...** Ваші улюблені теми? Так, вони повинні бути. Але є і теми загальні. Такою загальною темою може бути те, що безпосередньо присутнє в ситуації, що об'єднує всіх людей в ній. Це і є загальна тема.

**15. Початок розмови.** Не знаєте з чого почати? Проявіть інтерес до співрозмовника. Це правило давно відомо. Саме від інтересу до іншої людини можна перейти до будь-якої іншої теми.

**16. Підтримання розмови.** Кажуть, що розмова стає нескінченною, якщо люди починають говорити про себе. Спробуйте задавати питання про співрозмовника.

**17. Вчіться слухати активно.** Кивок головою, погляд в очі, поза, спрямована до співрозмовника, репліки згоди і задоволення, уточнення думки мовця - це і наука і мистецтво активного слухання.

**18. Подорож.** Про користь подорожей відомо давно. Часто відстань при цьому не має значення. Важливі враження, які ви отримуєте.

**19. Ялинкові іграшки.** Їх споглядання і перекладання задовго до Нового року народжує чудовий настрій, дозволяє побачити своє життя в новому світлі.

**20. Сімейний альбом.** Не забувайте про старі фотографії. Крім ностальгічних почуттів, вони допоможуть заново пережити життєві досягнення.

**21. Хвилини спокою.** Вони необхідні кожному. Навчіться знаходити їх для себе і користуватися ними, розслабляючись до кінця. Зручно вмовившись, провівши кілька хвилин наодинці з собою, ви зможете привести ваші почуття в порядок, віддалить суєтне і випадкове від важливого, істотного для вас.

**22. Навчіться висловлювати свої почуття словами.** Пам'ятайте, що оточуючі просто не зобов'язані розгадувати їх, та й до того ж вони занурені у свої власні почуття. Відкритість буде вашим текстом, доступним для розуміння оточуючими.

**23. Зміна життєвого простору.** Перестановка меблів у будинку - це не тільки відновлення зовнішніх умов життя, це одночасно і подорож до власного «Я», пошук його нових, часто несподіваних для самого себе якостей.

**24. Малюнок.** Зробіть шедевр. Виберіть спокійну хвилину і на чистому аркуші паперу фломастером, олівцем, фарбами - чим хочете - висловіть свої статки. Ваш шедевр може заслужити не тільки вашу увагу.

**25. Танець для себе.** Так, для себе під музику, яка вам дуже подобається, а ви подобаєтеся або сподобаєтеся собі, коли відчуєте вплив музики на вас, танцюючи.

**26. Порівняння.** На кого ви зараз схожі? На що ви зараз схожі? Радує вас цей образ? Якщо ні, варто знайти більш симпатичне порівняння. «Я схожа зараз на ...» Сподіваюся, що не на мокру курку.

**27. Казки.** Ви давно їх не читаете? Варто прочитати хоча б кілька казок Г.Андерсена. Він чекає на вас, поспішайте.

**28. Знайдіть нове слово.** Ви постійно думаете про те, що ви «повинні». Замініть у своїх думках це слово іншим, наприклад, «я хочу», «я згодна».

**29. Зробіть несподівано для себе дію,** зробіть те, що вам хочеться, наприклад, підійміть камінчик з дороги і підкиньте його вгору. Подивіться, скільки несподіваних радощів ви можете подарувати собі. Поверніть на час своє дитинство.