

Рекомендації педагогу щодо зменшення впливу стресу в педагогічній діяльності

Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у Вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення змініть свої ставлення до них.

Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, діяльності, сім'ї, позитивному мисленні.

Навчіться розслаблятися: тілом, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися – секрет боротьби із стресом.

Зробіть паузу: зробити паузу у спілкуванні; порахувати до 10; вийти з приміщення. Такі „перерви” потрібно робити як найчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.

При виникненні почуття тривоги або напруги, занурьтеся в „тут і зараз” сконцентруйтеся на своєму диханні.

Змусьте стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головним умінням – перетворюйте негативні події у позитивні.

Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення. Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я і благополуччя.

Здається все добре зрозуміло, але як цього досягти вчителю?

Пропаную вам принципи спілкування з агресивними дітьми.

- Пам'ятайте, що заборони, та підвищення голосу – самі неефективні способи у виправленні агресивності.

- Дайте можливість таким дітям своєчасно виплеснути напруження за допомогою фізкультурних хвилинок, читання вголос, хором тощо.

- Слідкуйте за своєю поведінкою і за тим, контролюйте свій гнів, не надаючи йому форму погроз та звинувачень.

- Важливо, щоб дитина зрозуміла, що вона потрібна в класі, що її цінують та приймають. А для цього вам необхідно дізнатися про інтереси та здібності такого учня. Та перевести активність у корисне русло.

- Таким учням слід частіше надавати можливість працювати в групах, де успіх залежить від колективної роботи, вміння спілкуватися, домовлятися.

- Один із самих корисних способів змінити поведінку дитини – це піймати її на хорошому вчинку. Кожен раз, коли дитина стримує себе і не починає бійку, просто відмітьте, що вона стала сильнішою. Дитина реагує на похвалу, користуйтеся цим, для того, щоб зробити добру відношення – звичкою.

- Введіть штрафні санкції. Це може бути додаткові домашні завдання, виключення із ради класу. Головне, щоб учень знав про можливі наслідки своєї поведінки.

- Допоможуть класні години, де піде мова про почуття, емоції, та методи їх контролювання. Головне, щоб під час таких уроків було менше монологів, але не у якому разі не акцентуйте увагу класу на проблемних дітях.