

Профессия педагога связана с большими затратами физической, интеллектуальной и психической энергии, и овладение способами саморегуляции необходимо для управления своим состоянием, возможностью разрешать проблемные и конфликтные ситуации, обретать новые смыслы в кризисные периоды своей жизни.

Для оптимизации настроения:

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

Для настройки на сложный урок:

"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель.»

Ну а если учитель испытал стресс?

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески..."
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.
- По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.
- Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.
- Используйте свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.

- Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: "Подумаю об этом завтра".

Будьте терпеливы.

Ставьте себе реальные цели и дайте себе пространство для роста, выучивая за один раз не более одного нового метода. Дайте себе время освоиться с одним методом прежде чем испытывать что-то новое; знайте, если вы попытаетесь сделать слишком многое слишком быстро, это может не получиться. Изменения требуют времени, так что будьте терпеливы сами с собой. Не забывайте, что по-настоящему научиться применять новые навыки и развивать связанные с ними собственные стратегии можно только за несколько лет. Поймите, однако, что время, которое Вы вложите в свой профессиональный рост, не будет потрачено даром.

Празднуйте свои успехи.

Это очень важно - не пропускать мимо радость от успехов в преподавании. Замечайте свои успехи и празднуйте их: ободрите себя хорошим словом или угостите себя чем-нибудь вкусненьким. Разделите свои успехи с Вашей семьей, коллегами - и директор может порадоваться вместе с вами. Также ободряйте Ваших коллег, чтобы они делились своими успехами с Вами.

Уделите себе некоторое время.

Преподавание может истощить Вас, забрать все время и энергию, если Вы это допустите. Добавьте ко всему прочему домашние обязанности, и Вы сможете обнаружить, что у Вас никогда не будет времени, чтобы расслабиться. Однако, уметь расслабляться – необходимо, если Вы собираетесь успешно справляться со стрессами в своей жизни, - включая и те, что исходят из классной комнаты. Иногда Вы должны отводить какое-то время только для себя; пусть это будут всего лишь несколько минут в день, но потратьте их в свое удовольствие.

Не забывайте смеяться.

Запомните хорошенько, что хорошее чувство юмора – это лучшее лекарство от дня, полного разочарований. Овладеть ситуацией зачастую можно лишь поняв ее комичность. Нам никогда нельзя воспринимать себя слишком серьезно или забывать о том, кто мы есть на самом деле. Смейтесь не колеблясь, когда дела идут трудно; это действительно облегчает дело.

Очаровательная в своей доброте сказка-аллегория Антуана де Сен-Экзюпери "Маленький принц" подарила нам немало мудрых истин. Одна из них гласит: «Зорко одно лишь сердце, самого главного глазами не увидишь!» Другая предостерегает: "Мы всегда в ответе за тех, кого приручили..." Третья советует: "Встал утром,

привёл себя в порядок - приведи в порядок свою планету!" Ах, если бы наш беспокойный и тревожный мир вспоминал иногда эти строки и задумывался над их смыслом, то количество зла в нём заметно бы уменьшилось, но...если бы...

Профессия учителя несёт с собой огромную ответственность, которую порой так трудно выдержать нашим хрупким плечам, ранимым душам, всему сопереживающим сердцам.

Но мы добровольно взяли на себя эту миссию и гордимся тем, что ежедневно приобщаемся к величайшей тайне - созидания ЧЕЛОВЕКА, только достойным передавая это право - называться УЧИТЕЛЕМ.

Мы хотим быть сильными... мы будем сильными... но как иногда не хватает нам доброго слова участия, ободряющего жеста, мудрого совета...

Итак... когда "сомненье тяжело", обратимся к этой страничке, и тогда, возможно, проблема покажется не столь сложной, ответ придёт сам собой, глаза засияют и внутренний голос уверенно скажет: " Я замечательный учитель, у меня замечательные ученики!"

Поверьте, ради этой минуты стоит жить...

Поэтому так важно сделать шаг, другой, третий ... к обретению душевного равновесия, уверенности, самодостаточности.