

*Учимся понимать
детей...*



Главными компонентами человеческих эмоций, которые определенным образом влияют на профессиональные качества учителя и определяют их, являются:

- сопереживание - делает общение гуманным;
- заинтересованность - помогает продвигаться вперед;
- волнение - стимулирует активность;
- любопытность - помогает познать новое;
- уверенность - добавляет солидности, является важным фактором личного «имиджа».

Помните, в природе существует три грани справедливости - наше восприятие, восприятие человека, который находится рядом с Вами, и сама действительность. Поэтому, предлагаем Вашему вниманию несколько советов как научиться эффективно использовать и увеличивать свои силы.

Не стесняйтесь выражать свои чувства.

Ведь Ваше здоровье – это Ваши духовные силы. Открыто переживайте, признавайте чувства других людей и смело выражайте свои. Иначе Вы будете ощущать себя огорченным, не понимая причин этого состояния. У таких педагогов усложняются отношения с коллективом коллег, учениками, руководством школы (да и дома не все ладно), ухудшаются результаты в работе, уменьшается полнота позитивного ощущения жизни. Больше и теснее общайтесь с людьми Вашего окружения. Это наиболее непосредственный и наиболее эффективный способ разрядки напряжения, получения поддержки и достижения гармонии в отношениях.

Ищите вызов. Смело преодолевайте препятствия.

Успех увеличивает способность конструктивно и эффективно использовать свою энергию. Победы, преодоление трудностей вызывают удовлетворение, внутреннее наслаждение. Но, непомерные преграды на пути педагога обязательно приводят к истощению сил и угнетенному состоянию.

Оценивайте, чего Вы стоите.

Вырабатывайте по отношению к себе реалистическое и, по возможности, более оптимистическое и позитивное отношение. Сделайте все возможное для того, чтобы позитивное чувство собственной ценности, самоуважение Вы выражали свободно, не стесняясь. Американский психолог У.Джеймс предложил формулу определения самоуважения: «Самоуважение» равно «успех» плюс «притязание». Он считал, что «...наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы решили стать и чего мы решили достичь», т.е. чем выше уровень притязаний, тем более значительным должен быть успех.

Празднуйте свои победы! Спокойно воспринимайте свои неудачи, пытайтесь учиться на них.

Ошибки, неудачи - вечные спутники нашей жизни. А как потом больно мы казним себя за них! Вместе с тем, именно неудачи дают нам возможность лучше познать себя и внести коррективы в свое поведение. Признание неудач - необходимая составляющая Вашего жизненного, профессионального опыта.

Помните:

Если не сегодня, значит, завтра.
В первый день, а может, во второй.
Неизбежно побеждает правда,
Но с сердечным приступом порой.

Н. Доризо

Не ждите волшебника, который подарит Вам чувство уверенности. Этого не будет

никогда! В этом Вам сможет оказать помощь несложная программа, разработанная английским психологом Клер Райнер.

1. Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обеденное время посмотрите на себя в зеркало, проверьте, все ли у вас в порядке, а потом перед сном, когда умываетесь. Это поможет вам не думать целый день о том, как вы выглядите.

2. Не зацикливайтесь на своих физических недостатках. Они есть у всех. Ведь большинство окружающих Ваши недостатки или не замечают, или не догадываются о их существовании. Чем меньше Вы думаете о них, тем лучше себя чувствуете.

3. Помните, что люди не замечают вещи очевидные для Вас. Вы ощущаете, что ужасно краснеете, когда приходится говорить в присутствии нескольких людей. Для них же Ваше лицо приятно порозовело. До того момента, пока Вы сами не привлечете внимание других к тому, что Вас смущает, никто Вас этим смущать не будет.

4. Не будьте сверх меры критичным по отношению к другим. Если Вы для себя постоянно замечаете недостатки других людей, и такая критичность стала Вашей привычкой, от нее нужно избавляться немедленно. Иначе Вы будете все время думать, что и Ваша внешность, и одежда - мишень для критики. Уверенности это не добавляет. Французский модельер Соня Рикель советует женщинам: «Старайтесь быть разными : в понедельник - элегантными, во вторник - соблазнительными, в среду - таинственными, в четверг - холодными. в пятницу - понимающими, в субботу - божественными, в воскресенье - просто матерями».

5. Помните, что люди более всего любят слушателей. Вам совсем необязательно «выдавать» каскад остроумных реплик, чтобы привлечь к себе внимание. Слушайте внимательно других, они будут боготворить Вас.

6. Будьте искренними, Вы не понимаете о чем идет речь? Так и скажите об этом. Пытаясь быть холодным и невозмутимым, Вы только отталкиваете от себя людей.

7. Найдите кого-нибудь в окружении, с кем Вы можете разделить свое волнение. И тогда Вы не будете единственной «несмелой» душой среди коллег. Подойдите сами к

тому, кого Вы избрали, вместе Вы выиграете.

8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если кто-то разговаривает с Вами резко, не думайте, что виноваты именно Вы. Может быть, для такого человека это единственный, хотя и не лучший способ преодолеть смущение. И остерегайтесь сами пользоваться таким методом самоутверждения.

9. Помните: самое худшее, что самого себя поставить в неловкое положение. Если такое произошло, то и здесь окружающие будут относиться к Вам с симпатией: Вы же дали возможность почувствовать свое преимущество.