**Эмоциональная устойчивость педагога**

**Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности.**

**Переживаемые негативные эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными вегетативными реакциями: трема рук, заметные изменения в мимике и тонусе лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.**

**Пеадгог в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, не зависимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.**

**Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога. Важнейшими её показателями являются эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность.**

**Большинство людей время от времени в определенных ситуациях бывают эмоционально неустойчивыми. Воспитатели также не свободны от ошибок. У них есть свои проблемы, которые могут вызвать конфликт, фрустрацию, обиду, чувство вины, но педагоги несут большую ответственность за их разрешение, чем представители других профессий, потому что в проблемные ситуации включены их воспитанники. Но как иногда трудно бывает себя сдержать!**

**Из многочисленных приёмов повышения эмоциональной устойчивости, прежде всего можно рекомендовать следующие:**

1. **Пытайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки.**
2. **Накапливайте и фиксируйте собственный опыт педагогических находок, успехов, достижений, добрых слов и дел.**
3. **Чаще пользуйтесь добрым юмором, поддерживающей шуткой.**
4. **Овладейте и систематически пользуйтесь одной из систем релаксации (расслабления), подходящей вам.**
5. **Занимайтесь профилактикой фрустрирующих ситуаций, прогнозируйте ответную реакцию учеников на ваше поведение, чтобы потом не жалеть о содеянном**.