

# Педагогическая агрессивность

## Причины агрессивного поведения педагога:

- резкое падение престижности профессии, образованности самого педагога, воспитанности;
- повышение кол-ва отклонений в нравственном, эмоциональном здоровье учащихся;
- увеличение числа уч-ся с задержкой психического развития (ЗПР);
- резкое снижение уровня жизни;
- индивидуальные особенности педагогов (темперамент, характер);
- повышенная тревожность и агрессивность женщин – педагогов.

## Рекомендации по коррекции агрессивности:

- осознать своё состояние как результат, как следствие перегрузок, вызвать у себя желание преобразовать свою жизнь;
- при подготовке к урокам планировать фазы самостоятельной работы уч-ся для собственного отдыха;
- чаще находиться в обстановке душевного комфорта;
- строить свой мир в пределах своей компетентности;
- совершенствоваться в области межличностных отношений;
- стремиться преодолевать повседневную рутину, порой сменить методы работы или саму работу;
- заниматься физическими упражнениями на релаксацию, уделять внимание музыкотерапии;
- отказаться от стремления объять необъятное;
- учиться отключаться от своей работы, не ставить её на первое место;
- находить место и время для юмора и смеха;
- не сравнивать себя с другими;
- не принимать на свой счёт недоброжелательность других людей, их агрессия – это их личная проблема;
- ценить свои успехи и не обращать внимания на промахи и неудачи, всё в жизни лишь временно и многое исправимо;
- избегать частых контактов с пессимистами;
- не ждать от окружающих симпатии, все ценят только себя любимого (любимую).