# ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У РОБОТІ З ДЕВІАНТНИМИ УЧНЯМИ

## *Психотехнічні вправи*

✓ ***"Споглядач".*** Навчіться ставитися до всього, що з вами відбувається, як вибілений сивиною східний мудрець. Споглядаючи, тобто перш ніж прореагувати на слова або вчинки вихованців, запитайте себе: *"А як би на моєму місці вчинив цей мудрець? Що б він сказав і зробив?" приймайте рішення і дійте лише після спокійних споглядальних роздумів.*

✓ ***"День без зауважень".*** Учіться стримувати свої негативні емоції, своє незадоволення вихованцями. *Дайте собі слово* – весь день усім усе пробачати, приймати сказане іншими із розумінням, не робити зауважень, не засуджувати вчинки інших і не сперечатися. Доведіть тривалість вправи до одного тижня, а тоді проаналізуйте, що змінилося у вас, у ваших відносинах із вихованцями.

✓ ***"Роздратування відміняється".*** Як би вам не хотілося розрядити своє роздратування на вихованцях, не робіть цього відразу. Намагайтеся переключитися на щось більш приємне. Спробуйте для початку прожити весь день, не роздратовуючись словами і вчинками вихованців. Якщо у вас вийшло, то збільшуйте термін цієї вправи до двох днів підряд. Потім зробіть маленьку перерву і ще раз повторіть. *Два дні без роздратування!*

✓ ***"Жарт у відповідь".*** Спробуйте на жарти відповідати тим самим, але не слід робити цього злісно, намагайтеся бути добродушним. Якщо девіантна дитина вас провокує на негативні висловлювання у групі, спробуйте обернути її на кумедний жарт на адресу неї самої.

✓ ***"Добра усмішка".*** Якими б зайнятими ви не були, намагайтеся частіше зустрічати оточення доброю і привітною усмішкою, навіть тоді, коли до вас звернуться безе усмішки. Коли одразу не виходить, спробуйте усміхатися внутрішньою усмішкою. *Вона має бути завжди!*