***Cтиль педагогического общения***

Стиль - это индивидуально-типологические особенности взаимодействия педагога и учащихся. Он учитывает особенности коммуникативных возможностей учителя, достигнутый уровень взаимоотношений педагога и воспитанников, творческую индивидуальность педагога, особенности ученического коллектива. Стиль общения педагога с детьми - это категория социальная и нравственная.

***Известный психолог В.А. Кан-Калик выделял следующие стили педагогического общения:***

1. *Общение на основе увлеченности совместной деятельностью.* Этот тип общения складывается на основе высоких профессионально-этических установок педагога, на основе его отношения к педагогической деятельности в целом. Вместо односторонних воздействий педагога на учащихся - общая творческая деятельность воспитанников вместе с воспитателями и под их руководством. О таких учителях говорят: «За ним дети (ученики) буквально по пятам ходят!»
2. *Общение на основе дружеского расположения.* Это тоже продуктивный стиль педагогического общения. Педагог выполняет роль наставника, старшего товарища, участника совместной учебной деятельности. Дружеское расположение - важнейший регулятор общения, а вместе с увлеченностью совместным делом может иметь и деловую направленность. Однако дружественность, как и любое эмоциональное настроение в процессе общения, должна иметь меру. Нельзя превращать ее в панибратские отношения с учащимися, что отрицательно сказывается на учебно-воспитательном процессе.
3. *Общение-дистанция.* Это довольно распространенный стиль общения, которым пользуются как начинающие, так и опытные педагоги. Суть его в том, что во взаимоотношениях педагога и учащихся постоянно обеими сторонами ощущается дистанция во всех сферах общения, в обучении - со ссылкой на авторитет и профессионализм, в воспитании - со ссылкой на жизненный опыт и возраст. Этот стиль не способствует созданию творческой атмосферы. Но это не означает, что дистанция вообще не должна существовать, она необходима в общей системе отношений ученика и педагога, в их совместном творческом процессе и диктуется логикой этого процесса, а не просто волей учителя.
4. *Общение-устрашение.* Это негативная форма общения. Чаще всего к ней прибегают начинающие учителя, что объясняется их неумением организовать продуктивную совместную деятельность с учениками. Такое общение разрушает творческую деятельность, представляет собой сугубо регламентирующую коммуникативную систему, ограничивающую творческий поиск детей.
5. *Общение-заигрывание.* Играет в работе с детьми не менее отрицательную роль, характерно для молодых учителей, стремящихся к популярности. Такое общение обеспечивает лишь ложный, дешевый авторитет, что противоречит требованиям педагогической этики.

**Как избежать ненужных конфликтов**

Существует ряд правил:

* не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком;
* прежде чем сказать о неприятном, создайте благоприятную, доброжелательную атмосферу доверия;
* попробуйте стать на место оппонента, посмотреть на проблему его глазами;
* не скрывайте своего доброго отношения к человеку, выражайте одобрение его поступками;
* заставьте себя молчать, когда задевают в мелкой ссоре;
* умейте говорить спокойно и мягко, уверенно и доброжелательно;
* признавайте достоинства окружающих во весь голос, и врагов станет меньше;
* если вы чувствуете, что не правы, признайте это сразу.

**Как справиться с долговременным стрессом**

Хронический стресс возникает обычно двумя путями: либо как следствие острой стрессовой ситуации, либо в результате действия незначительных, на первый взгляд, но многочисленных и "долгоиграющих" неприятных факторов (а часто - как разнообразные и самые причудливые комбинации всего вышеперечисленного).

В первую очередь надо ликвидировать, разрядить возникшую в коре головного мозга стрессовую доминанту или же создать новую, конкурирующую. В этом вам помогут:

*Различные методы расслабления, релаксации:*

Именно умение расслабиться является основой снятия стресса. Смысл расслабления (релаксации) - снять физиологическое и психологическое напряжение.

Существует много типов и приемов релаксации, вы без труда найдете в Интернете их подробные описания. Отметим следующие методы релаксации:

* медитация;
* мышечная релаксация;
* массаж;
* баня, сауна;
* аутогенная тренировка;
* йога.

**Спорт.** Упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы адреналин, накопившийся при стрессе, израсходовался целиком. Если физические нагрузки будут недостаточными, в крови останется избыток адреналина, значит, останутся раздражительность и злость. Но и не переусердствуйте: сверхнагрузки для неподготовленного человека могут плохо закончиться.

**Общение с близким человеком** поможет, во-первых, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на другую тему; в-третьих, совместно поискать пути к благополучному разрешению ситуации.

**Захватывающие игры**, в том числе компьютерные.

**Шоппинг**. Для тех, кто любит походить по магазинам, поглазеть на товары - прекрасный метод. Главное даже не купить нужную вещь, а смотреть, выбирать и наслаждаться самим процессом.

**Переключение на любимое дело**, хобби. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Очень полезно иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

**Другие способы отвлечься** (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма).

Расслабившись, успокоившись, отогнав от себя тяжелые мысли и переживания, переходите к самому главному: анализу причин стресса и поиску путей выхода из создавшейся ситуации.

Все способы борьбы с хроническим стрессом можно свести к двум вариантам: надо изменить либо ситуацию, либо свое отношение к ней.

**Лучший способ избавиться от затянувшегося стресса - полностью разрешить конфликт,**устранить разногласия, помириться. Устранив хотя бы некоторые, даже мелкие, факторы хронического стресса, вы почувствуете значительное улучшение.