

Ключевые качества педагога, от которых зависят результаты общения с родителями.

Психологические компетенции, которыми должен обладать педагог

Педагог – профессионал, основным инструментом труда у которого является его личность. Личностные **компетенции**, которые ему нужны для эффективной работы с семьями детей, можно разделить на четыре группы. Разберем каждую группу отдельно.

Мотивационные компетенции. Педагог осознает, что сотрудничать с родителями полезно и выгодно. Охотно ведет с семьей диалог – это эффективнее, чем принимать решения единолично. Создает условия, чтобы семья ребенка хотела идти на контакт, и общение давало положительные результаты.

Интеллектуальные компетенции. Педагог понимает, что не только семья, но и он формирует личность детей. Педагог способен оценить собственный вклад в развитие конкретного ребенка.

Функциональные компетенции. Педагог способен действовать профессионально и эффективно. Он обладает навыками делового общения, четко видит цели взаимодействия с семьями детей. У педагога есть специальные знания и умения, которые он использует в профессиональной деятельности. Например, педагог умеет пользоваться учебными программами, знает техники и приемы общения с разными категориями детей.

Межличностные компетенции. Педагог общается доверительно и без оценки, умеет установить контакт с детьми, их родителями и коллегами. Он способен уважать других людей, быть равноправным партнером, делегировать полномочия, разделять ответственность, правильно использовать родительский вклад в образовательный процесс.

Психологические компетенции задают стандарты поведения, которых педагогу необходимо придерживаться. Что это за стандарты, смотрите в таблице ниже.

Стандарты поведения для педагога

Стандарт	Суть стандарта
Законопослушное поведение, самоуважение и бережное отношение к своей репутации	Образ жизни педагога и его отношения с другими не должны наносить ущерб профессиональной репутации
Социально полезный труд	Цель педагога – внести вклад в развитие общества, принести пользу

Стандарт	Суть стандарта
Сохранение норм морали, семейных ценностей, бережное отношение к детям, неподкупность	Педагог – этот человек, на которого ориентируются дети. Он не должен быть плохим примером для учеников
Отсутствие злых намерений	Педагог стремится только к позитивным итогам работы
Самоанализ и саморазвитие	Педагог не останавливается на достигнутом: он постоянно развивается, учится и готов к тому, что его решения и выводы будут оценивать со стороны
Самообладание	Педагог умеет контролировать эмоции: не кричит, не устраивает скандалы, умеет ровно вести себя в конфликте
Поиск партнерства	Педагог не враждует, а сотрудничает с семьями детей и коллегами
Уважение к личной жизни	Педагог не разглашает личную информацию о детях и их семьях
Пунктуальность, собранность, аккуратность	Педагог учит детей ценить время и выполнять свою работу качественно

Ключевые личные качества педагога

Помимо профессиональных качеств, есть еще и личные качества, без которых педагогу не обойтись: искренность, симпатия и теплота. Эти черты педагога помогают ему создать доверительные отношения с семьями детей.

Искренность направляет педагога, прежде всего, на поиск контакта с родителями. Человек чувствует, что с вами можно быть самим собой, открыто проявлять свои чувства, не надевать «социальную» маску. Искренность предполагает, что собеседнику необходимо сообщать всю правду. Но можно говорить человеку только то, что он способен усвоить в данный момент, что не вызовет у него гнева, отчаяния, обиды и т. п.

Какое поведение нельзя считать искренним

Если вы заискиваете перед другим человеком, уговариваете, что все будет хорошо, признаете его правоту во всех вопросах, – это не искренность. Слишком ласковый голос, слишком добрая улыбка, слишком долгая беседа – тоже не искренность. Вы просто хотите казаться лучше, чем вы есть на самом деле. Собеседник это почувствует и не сможет вам доверять.

Симпатия – умение найти в человеке привлекательные черты или поступки.

Если нацелить себя на поиск достоинств в окружающих, то их можно найти в любом человеке. Это сложно, ведь недостатки бросаются в глаза, а достоинства могут быть глубоко скрыты. Но вам как педагогу нужно учиться искать положительные черты в любых людях, с которыми общаетесь по работе.

Попробуйте ощутить симпатию к человеку, который вам не нравится

Оцените, что конкретно вас не устраивает в поведении человека. Задумайтесь, почему он ведет себя именно так. Когда поймете причины и мотивы его поступков, которые вам неприятны, негатива станет меньше. Затем стоит внимательнее рассмотреть человека, чтобы найти в нем достоинства.

Теплота – это ответная реакция человека на симпатию. Человек чувствует, что его ценят, принимают, дают возможность проявить собственную искренность и показать несовершенства. Проявляйте теплоту сами и стремитесь получить ее от людей, с которыми взаимодействуете.

Как педагогу помочь семье, которая оказалась в сложной жизненной ситуации

Какие бывают методы поддержки семьи

Есть три метода поддержки родителей – диагностический, социальный и психологический.

Диагностический метод. Пригодится, когда у родителей недостаточно специальных знаний, чтобы принять верное решение. Этот метод подходит для работы с семьями эмигрантов и представителей других культур, детьми с ОВЗ. Также используйте его, если поведение и эмоции конкретных детей отклоняются от нормы, в классе есть случаи травли.

Что делать: составьте для родителей рекомендации, которые помогут принять решение. Ваша задача – максимально быстро предложить семье обратиться за помощью, выделить нерешенные проблемы, поддержать родителей и ребенка, когда они будут проходить диагностические обследования.

Пример

В какой ситуации применять диагностический метод

В класс пришел учиться новенький мальчик. Его семья недавно переехала из Узбекистана и принадлежит к сообществу ортодоксальных мусульман. Ребенок плохо говорит по-русски, специфически одевается и соблюдает религиозные нормы семьи: отказывается от определенных продуктов, иногда на переменах читает молитвы. Остальные дети относятся к мальчику насторожено, не принимают его в свои игры, избегают общения.

Для решения такой ситуации полезно использовать диагностический метод: обсудить проблему с родителями, совместно составить план адаптации ребенка в классе. Полезно пригласить психолога на классный час, чтобы провести игры на сплочение.

Социальный метод. Используйте, когда трудности ребенка – это результат неблагоприятных обстоятельств в жизни семьи: антисоциального поведения родителей, алкоголизма, безработицы, многодетности.

Что делать: проанализируйте жизненную ситуацию ребенка и семьи, сформулируйте рекомендации, вмешайтесь в эти обстоятельства. Для этого привлечите к работе социального педагога. Ваша задача – оперативно сообщить ему и директору о трудностях семьи, помочь семье выйти на контакт, составить педагогическую характеристику на ребенка.

Пример

В какой ситуации применять социальный метод

Педагог заметил, что у одного из учеников заметно снизились оценки по многим предметам. Сам школьник стал выглядеть более уставшим, потерял интерес к учебе, на уроках как будто засыпает. Учитель решил посетить семью, чтобы познакомиться с условиями, в которых живет мальчик. Во время визита педагог узнал, что в семье недавно появился четвертый ребенок. При этом младшим сестрам ученика всего 3 и 4 года. Мать не успевает следить за всеми детьми самостоятельно и часто привлекает к этой работе старшего сына. Отсюда усталость и снижение успеваемости.

В такой ситуации эффективным будет социальный метод. Учителю следует привлечь к решению ситуации социального педагога. Он поможет родителям

устроить старших детей в детский сад и распределить домашние обязанности таким образом, чтобы они не влияли на обучение сына.

Психологический метод. Эффективен, когда в семье есть дисгармония, которая препятствует развитию личности ребенка, влияет на его поведение. Например, ребенок избалован, тяжело переживает появление братьев и сестер, убегает из дома.

Что делать: выявите причины конфликта, укажите на них семье, посоветуйте, как преодолеть эти проблемы. Этот метод обычно применяют психологи. Задача учителя – распознать психологические трудности семьи и ребенка и вовремя привлечь педагога-психолога.

Пример

В какой ситуации применять психологический метод

Классный руководитель заметил, что ученица из благополучной семьи стала получать замечания за поведение. Школьница грубит учителям, вызываясь ведет себя с одноклассниками, негативно реагирует на попытки обсудить ситуацию. Педагог вызвал в школу родителей ученицы и выяснил, что недавно они сообщили дочери о предстоящем разводе. Девочка остро отреагировала на известие и таким образом проявляет свой протест.

В этом случае семье поможет консультация психолога, который научит девочку справляться со своими эмоциями и поможет принять ситуацию.

Как помочь семье

На карточках ниже мы собрали примеры проблемных ситуаций, с которыми часто сталкиваются педагоги. Кликайте на карточки, чтобы увидеть, какую помощь семье может оказать учитель в том или ином случае.

Как педагогу устранить неуверенность в себе и стать авторитетом для родителей

Виды эмоциональных препятствий

Есть три частых эмоциональных барьера, которые мешают педагогу общаться с родителями детей. О них – в таблице ниже.

Эмоциональные трудности педагога

Барьер

Пример

Неуверенность в себе

Вы молодой специалист и боитесь, что вас не воспримут всерьез; неуверенность – это ваша личная особенность

Страх публичных выступлений перед группой родителей

Вы боитесь проводить родительское собрание, семинар. Зачастую страх испытывают молодые специалисты

Профессиональное выгорание

Вы чувствуете постоянную усталость, раздражение, бесполезность и монотонность собственных действий

Еще одна эмоциональная трудность – страх перед конкретной семьей

Как устранить неуверенность в себе

Как правило, с опытом работы к педагогу приходит и уверенность в себе. Однако у каждого педагога свой характер, сильные и слабые стороны. Если вы из тех, кто не уверен в себе, или у вас **лабильная самооценка**, узнайте, как укрепить веру в себя.

Правило 1. Увеличьте достижения, оцените притязания. Есть специальная формула самооценки:

$$\boxed{\text{Самооценка}} = \boxed{\text{Достижения}} : \boxed{\text{Притязания}}$$

Первое правило, которое поможет повысить самооценку: вам нужно накопить собственные достижения и проверить, реалистичны ли ваши притязания. Чтобы увеличивать достижения, накапливайте опыт успеха в разных областях. Выполняйте новые задачи, пробуйте новые способы поведения, запоминайте свои ежедневные победы.

Чтобы проверить, насколько реалистичны ваши притязания, ответьте себе на три вопроса:

- То, чего вы ожидаете от себя, выполнимо?
- Можно ли достичь цели в течение года?
- Соответствует ли результат, которого вы хотите достигнуть, вашим сильным и слабым сторонам?

Завышенные, абстрактные и дальние притязания обычно подрывают уверенность и самооценку. Ведь вы не можете в полной мере ощутить свой успех, и в целом до него сложнее добраться.

Пример

Как проявляются нереалистичные притязания у педагога

Педагог с невротическим типом личности может ставить нереалистичную цель нравиться всем детям. Педагог со здоровой самооценкой стремится иметь конструктивные отношения с основной массой детей.

Правило 2. Живите в настоящем. Уверенность в себе часто колеблется, если человек начинает размышлять, что может произойти в будущем. Вообразить негативные варианты будущего легко, особенно тревожному человеку. Поскольку будущее неизвестно, неуверенный в себе человек заранее представляет, как плохо все получится, переживает из-за собственных возможных провалов. Если это про вас, научитесь возвращаться в настоящее.

Допустим, перед важным событием вы начали воображать негативные последствия, что снижает вашу уверенность в себе. Спросите себя, что происходит с вами прямо сейчас. Найдите то, что беспокоит в эту минуту. Сделайте шаг, чтобы помочь себе в данный момент, без фантазий о будущем.

Как перестать бояться будущего

Если вас беспокоит страх перед грядущим событием, обсудите это чувство с близким человеком. Еще будет полезно подвигаться. Радость от движений сбалансирует эмоции.

Если вам трудно не думать о будущем, воспользуйтесь простым приемом. Поочередно сосредоточьтесь на том, чтобы ощутить два-три запаха в помещении, где вы находитесь. Найдите глазами частые и редкие цвета.

Прикоснитесь к разным на ощупь предметам. Это вернет вас к реальности.

Правило 3. Не обесценивайте себя. Из-за неуверенности и проблем с самооценкой вы смотрите на свои успехи сквозь уменьшительное стекло. Как правило, это результат травматичного опыта в отношениях со значимыми людьми. К примеру, с родителями, возлюбленным, начальником. В подобной ситуации не лишним будет обратиться к психологу. Однако вы можете и сами воспитать в себе привычку не обесценивать себя.

Если внутренне говорите себе фразы вроде «ничего особенного я не сделала», «могла бы и получше», «все неплохо, но...», обращайте внимание на то, что вы себе в такие моменты отвечаете. Меняйте свои ответы на комплименты и похвалы. Например, «спасибо, приятно слышать», «старюсь», «вы умеете похвалить». Привыкайте оценивать свои результаты. К примеру, говорить себе «сделала!», «молодец!», «лучше, чем раньше».

Правило 4. Культивируйте в себе взрослого человека. Бывает, человек не уверен в себе, когда общается с другими взрослыми людьми. Причина – он сам ощущает себя недостаточно взрослым. Ему кажется, что более авторитетный и опытный партнер ошибаться не может. Как правило, это результат воспитания: родители внушали ребенку, что он должен быть послушным, ориентироваться на решения семьи в любых вопросах.

Чтобы стать внутренне взрослым, как можно чаще действуйте самостоятельно. Принимайте решения не ради того, чтобы кому-то понравиться, а для себя. Стремитесь общаться с людьми наравне, учитесь аргументировать свое мнение, а не навязывать его или менять в угоду собеседнику.

Что еще поможет вам стать внутренне взрослым человеком

Не бойтесь брать на себя ответственность, отвечать за собственные поступки. Помните: все, что с вами случается, – это результат решения, которое вы приняли. Оцените свое окружение. Дает ли оно вам возможность думать и действовать как взрослый человек? Если чувствуете, что нет, стремитесь переломить эту ситуацию. Не пугайтесь жестких условий, в которых оказались. Неприятности вас закалят и сделают опытнее. Задайте себе цель и идите к ней до конца.

Правило 5. Будьте собой. Не пытайтесь превратить себя в кого-то другого, пусть даже и очень привлекательного или успешного. Вместо этого узнавайте себя, проявляйте к себе интерес, учитесь слушать собственные чувства и мысли, бережно относитесь к своему телу и личности. Говорите то, что действительно думаете, идите в ту сторону, которая на самом деле привлекает. Всегда найдется человек, который захочет сделать вас другим. Например, более удобным, целиком погруженным в общие дела без права на личные и т. д. Поэтому важно понимать собственные цели и ценности.

Правило 6. Берегите личные границы. У вас есть право на собственную территорию, куда никто без вашего разрешения не проникнет, на личное время, свои вкусы и мнения. Не давайте другим людям нарушать ваши личные границы. Останавливайте непрошенные советы и оценки, не делитесь тем, чем не хотите делиться, твердо и спокойно отказывайтесь от помощи, общения, внимания, если вам это не нужно. Сократите общение с теми людьми, которые не ценят вашу приватность и ведут себя навязчиво, бестактно и свысока.

Правило 7. Твердо стойте на ногах. Неуверенные люди часто не имеют твердой опоры под ногами – неустойчиво стоят, легко поскользываются, сидят на краю стула и т.п. Привыкайте твердо и крепко стоять, занимать центр стула, надежно и прочно опираться ногами на пол. Находите твердую опору во время сложного для вас разговора.

Правило 8. Найдите образец уверенности. Понаблюдайте за уверенными людьми. Найдите две-три особенности их поведения. Например, обратите внимание, как уверенный коллега сообщает о проблеме на работе, как реагирует

на критику, как задает вопросы. Не путайте уверенность с агрессивностью, грубостью. Уверенный человек ведет себя конструктивно, социально адекватно. Он открыт тому, что слышит от других. Попробуйте воспроизвести такие же элементы поведения в несложных для вас ситуациях. Накапливайте навыки уверенного тона, движений. Это поможет в сложной ситуации внешне выглядеть уверенно.

Как не бояться публичных выступлений

Если вы нервничаете перед тем, как выступить на родительском собрании, боитесь сказать что-то не то, вам помогут шесть секретов удачных выступлений.

Репетируйте перед зеркалом. Чтобы чувствовать себя уверенно перед родителями, тренируйтесь. Встаньте перед зеркалом и проговорите свою речь громко, глядя себе в глаза. Отрепетируйте жесты. Сделайте это упражнение несколько раз.

Позвольте себе быть несовершенным. Не бойтесь ошибок: на них вы узнаете, в чем еще нужна практика. Концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах. Вместо критики и недовольства похвалите себя.

Относитесь с любовью к аудитории. Если вы враждебно настроите себя к публике, это чувство к вам вернется. Любите людей, перед которыми выступаете. Помните: если они пришли вас слушать, значит, им важна ваша информация.

Визуализируйте. Перед выступлением и во время него представляйте, как хорошо вы говорите. Как публика улыбается и хлопает вам. Как вы легко держитесь перед аудиторией. Настраивайте себя на позитив, и вы его получите.

Найдите в зале позитивных людей. Когда вы произносите речь, смотрите на людей с добрым выражением лица. Они вдохновят вас и подарят поддержку.

Уделите внимание внешнему виду. Купите удобный и красивый костюм, сделайте прическу, начистите обувь. Это придаст вам уверенности и поможет преодолеть страх перед выступлением.

Устройте накануне выступления день отдыха, расслабьтесь. Перед выступлением хорошенько отдохните. Съездите на природу, пообщайтесь с близкими людьми, займитесь спортом. Отвлечитесь от предстоящего мероприятия.

Как педагогу развивать навыки общения с родителями

Пять правил, как управлять своим поведением

Любая работа с людьми требует самообладания. Педагогу важно уметь реагировать на спонтанные внешние импульсы, направлять себя на деловую цель, не растворяться в эмоциях, находить верную стратегию поведения. Все это возможно, если вы умеете управлять собой. Научиться самообладанию вам помогут специальные правила.

Правило 1. Управляйте формой, а не содержанием своих действий и фраз. Действовать против собственного мнения – это переламывать себя. Такие поступки эмоционально истощают, а эмоционально измотанный человек не справляется с собой, срывается. Ищите подходящие формы, чтобы выражать свое состояние и мнение. К примеру, очень кратко: «не согласна», «я категорически против»; в виде вопроса «а вы не думаете, что это может привести к...?», «а вы рассматриваете вариант, что...?». Если вы нашли адекватную форму выражения своих мыслей и эмоций, значит, управляете собой.

Правило 2. Следуйте принципу «выбор, а не запрет». Не выдвигайте себе категоричные запреты, а представьте варианты своего поведения в виде нескольких альтернатив. Например, от наиболее нежелательной к самой желательной или от наиболее привычной к самой нетипичной для вас. Сформулируйте одну из этих альтернатив как цель своего поведения.

Правило 3. Не доводите ситуацию до максимума. Иначе сдержаться и сохранить самообладание будет слишком сложно. Не терпите, когда сталкиваетесь с тем, что вызывает у вас негативные чувства. Лучше выплесните эмоции сразу, без чужих глаз. Это поможет вам избавиться от негатива. Если будете долго подавлять в себе чувства, в какой-то момент уже не сможете их контролировать.

Пример

Почему опасно подавлять в себе негативные эмоции

Педагог долгое время отмалчивался в ответ на конфликтное поведение одного из родителей. Ведь не допустить конфликт – это часть работы педагога. Однажды необоснованные претензии проблемного родителя довели педагога до точки кипения. Он снова промолчал в ответ на обидные фразы, а сразу после, во время разговора с другой семьей, не сдержался и выплеснул весь свой накопленный негатив.

Правило 4. Напоминайте себе о своей роли. Говорите себе: «я педагог, а это мама моего ученика (воспитанника)». Когда вы остаетесь в профессиональной позиции, вы действуете профессионально, значит, с самообладанием. Если вы «забыли», кто вы в конкретной ситуации, можете допустить профессиональную ошибку. Поэтому помните о том, что вы педагог, и мысленно напоминайте это себе в сложные моменты общения с родителями детей.

Правило 5. Стремитесь быть пунктуальным, аккуратным и собранным в быту и на работе. Возьмите за привычку соблюдать режим, обязательно выполнять ежедневные задачи. Помните, что ваша работа связана с высокими навыками самоконтроля.

Как контролировать свои эмоции

Есть несколько методик контроля эмоций. В таблице ниже читайте про шесть частых способов.

Методики контроля эмоций

Методика	В чем ее суть
Делайте противоположное тому, на что провоцирует вас эмоция	Ваши действия могут менять ваше состояние. Например, если вы разозлились на человека, улыбнитесь, скажите что-нибудь приветливое
Визуализируйте свою эмоцию	Представьте гнев в виде огня. Затем вообразите, как его тушит мощная морская волна. От вашего гнева не останется и уголька
Слушайте пульс сердца	В момент потрясения положите правую руку на сердце и начните считать его удары. Глубоко дышите. Если сердцебиение сильное, старайтесь привести его в нормальное состояние
Глубоко дышите	Положите руку на живот и делайте вдох через нос. Посчитайте до пяти и сделайте выдох через рот. В это время тоже считайте до пяти
Переключитесь	Если у вас хорошее воображение, представьте, что собеседник не ругает вас, а говорит комплименты. Благодарите его мысленно за каждое слово
Выпускайте пар	Выберите место, где вы можете потопать ногами, выплакаться. Негативные эмоции найдут выход и не коснутся окружающих

Как диагностировать у себя профессиональное выгорание и преодолеть его

Профессиональное выгорание бывает не только у опытных, но и у молодых специалистов. Педагогу с профессиональным выгоранием трудно общаться с родителями детей. Он заранее уверен, что диалог не принесет пользы. Педагогу все люди кажутся одинаковыми: «очередная нервная мамочка», «опять насчет оценок пришли» и т. п. Педагог с выгоранием не видит результаты своей работы. Из-за этого он чувствует глобальную неудовлетворенность, серьезные негативные эмоции во всех сферах жизни.

Таблица 1. Причины профессионального выгорания у педагога

Причины	Подробнее
Работа с людьми	У вас высокая нагрузка, приходится общаться с разными людьми, их много. Это истощает ваши эмоциональные и волевые ресурсы
Нехватка времени, большой объем работы	Эти факторы вы ощущаете особо остро из-за множества внешне бессмысленных требований администрации школы
Психологически сложные профессиональные действия	Вы постоянно принимаете решения, справляетесь со своими чувствами, с усталостью, с недовольством детей и их родителей, разрешаете конфликты, проходите проверки
Специфический контингент коллег	Как правило, коллеги консервативны, сопротивляются инициативам сверху, склонны к конфликтам, раздражены рутинной работой
Постоянная потеря психологических ресурсов	Вам бесконечно приходится мотивировать детей и их родителей, поддерживать, направлять, защищать

Избежать профессионального выгорания сложно. Но вы можете вовремя отследить его признаки и не дать повлиять на качество жизни.

Таблица 2. Признаки профессионального выгорания у педагогов

Признак	В чем проявляется
Вы больше не любите свою работу и устали от нее	Вас перестали интересовать рабочие задачи, коллеги или дети вызывают раздражение, отношение к работе изменилось в худшую сторону
Вы сопротивляетесь работе	Вы забываете или откладываете задачи на потом, делаете все медленно, отвлекаетесь на посторонние занятия, пустые разговоры, бесцельно блуждаете в интернете
Вы страдаете от соматических проблем	Плохо спите, чувствуете тяжесть в теле, вялость, у вас появились или обострились хронические заболевания
У вас плохое настроение	Вы постоянно раздражены, чувствуете усталость, нехватку сил, безразличие к любимым занятиям
У вас дефицит мотивации	Вам не хочется работать, планировать, проявлять инициативу. Вы хотите побыть в покое, избежать общения, работать в одиночестве, никого не видеть и не решать

Чем больше признаков вы у себя наблюдаете, тем сильнее профессиональное выгорание. Это значит, что вы истощили собственные психологические ресурсы. Далее читайте, какие приемы помогут вам восстановить силы.

Прием 1. «Циферблат». Определите, какие этапы рабочего дня вызывают у вас самые негативные чувства. Нарисуйте циферблат, который будет символизировать ваши типичные сутки. Разными цветами отметьте временные интервалы, когда уровень вашего напряжения и раздражения:

- высокий (красный цвет);
- терпимый (желтый цвет);
- низкий (зеленый цвет).

Пример

Как выделить цветом разные интервалы времени в течение дня

Период с 23:00 до 06:00 может быть зеленым, если это время спокойного сна. С 06:00 до 08:00 – желтым: домашние утренние хлопоты, быстрые сборы и дорога на работу. С 08:00 до 14:00 – красным: уроки, работа с журналом, высокий темп и нагрузка без возможности расслабиться. С 14:00 до 16:00 – желтым: занятия в

рамках дополнительного образования.

Посмотрите, какого цвета больше в окраске циферблата. Он отражает типичный уровень вашего эмоционального напряжения на работе. Обратите внимание на «красные» периоды: насколько их много, есть ли между ними моменты передышки. Оцените, снижается ли уровень напряжения и раздражения, когда вы возвращаетесь домой.

Старайтесь увеличивать свой комфорт в такие «красные» периоды. Делайте небольшие паузы. Выпейте кофе, посидите несколько минут в одиночестве. Разделите задачу на несколько этапов, чередуйте разные виды деятельности, чтобы избежать монотонности. Позвольте себе снизить темп, действовать не спеша.

Не общайтесь с людьми, с которыми вам плохо

Возможно, когда вы проходили это задание, вспомнили кого-то из коллег или близких. Подумайте, как эти люди повлияли на ваше состояние. Возможно, вам нужны перемены в отношениях? Минимизируйте или полностью исключите контакты, в которых с вами обращаются пренебрежительно, унижительно или эксплуатируют вас. Это поможет вашему психологическому оздоровлению.

Прием 2. «Самое несчастное существо на свете». Нарисуйте, как получится, самое несчастное существо на свете. Напишите или нарисуйте, что делает его таким несчастным. Это какие-то его особенности, реакция окружения, внешние обстоятельства? Теперь «спасите» несчастное существо: измените рисунок так, чтобы существо стало счастливым. Это позволит понять, что именно вы переживаете наиболее тяжело и в какой помощи нуждаетесь.

Первоначальный рисунок отражает наиболее тягостные обстоятельства вашей жизни и сопутствующие чувства: усталость, одиночество, апатию, голод, неблагоприятную и опасную среду и т. п. Вы изменили рисунок и неосознанно указали на то, что поможет улучшить ваше состояние. Отнеситесь внимательно к той помощи, которую нарисовали для несчастного существа. Именно этого вам сейчас стоит искать для себя.

Пример

Что означают ваши рисунки с «несчастливым существом»

Допустим, вы «накормили» несчастное нарисованное существо. Это означает, что вам тоже надо пополнить запас сил, получить что-то извне. Если добавили на рисунок другое животное, то вам, скорее всего, не хватает доверительного общения. Сделали существо более милым, привлекательным – подсознательно хотите изменить имидж и поведение, чтобы получать больше поддержки.

Нарисовали существо более опасным, хищным – хотите стать жестче, научиться говорить «нет» окружающим.

Прием 3. «Времена года». Человек не может постоянно работать с одинаковой продуктивностью. У него, как у природы, чередуются «времена года»: продуктивное лето, медленная осень, замершая зима, весеннее пробуждение. Сделайте такое чередование своей ежедневной привычкой. В течение дня меняйте разные темпы и виды деятельности, периоды труда и отдыха, индивидуальную и групповую работу с учениками.

Часто педагогам трудно представить себе, что в течение дня можно найти время и ничего в этот момент не делать, просто передохнуть. Выгорание – это результат того, что вы не снижаете темп, не даете себе времени восстановить силы. Делайте паузы и остановки, во время которых не будете требовать от себя результатов.

Избавьтесь от лишней неподъемной нагрузки

Научитесь говорить «нет», выбирать, какие из поставленных задач можно делегировать детям, какие разделить с коллегами, а от каких вообще стоит отказаться. Позвольте себе пассивный отдых вечером или в выходные, не работайте дома. Просите бытовой помощи у близких.

Прием 4. «Источник сил и радости». Чтобы восстановить силы, делайте то, что для вас важно и приносит радость. Надо не только снизить нагрузку, что-то убрать из жизни, но и добавить в нее источники, которые пополнят ваши психологические ресурсы. Общий признак таких источников – ваши чувства радости и удовольствия.

Каждый человек восстанавливает ресурсы своим особенным, только ему свойственным образом, часто неосознанно. Вкусная еда, движение, общение, забота о своей внешности или доме, хобби, творчество, чтение – универсальные поставщики ресурсов. Это то, что приносит вам чувство отдыха.

Старайтесь избегать «похитителей времени»: социальных сетей, праздных разговоров, зависания у телевизора. А также тех дел, в которых вы не видите собственной цели. Когда нет цели, вы испытываете скуку, и это усугубляет выгорание. Если избежать бессмысленного дела невозможно, попробуйте найти в нем хотя бы какую-то собственную цель. Например, как можно скорее эту задачу завершить.