

**Александра Фокина**

эксперт журнала, член Федерации психологов-консультантов России, к. психол. н.

Консультирование / Усталость и утрата мотивации

### **«Я больше не могу», или Помощь педагогам с эмоциональными трудностями**

«Я каждое утро смотрю на этих детей, родителей, эту суматоху и понимаю, что я уже просто не могу. Постоянно шум, крик, всем что-то надо. И дома то же самое. Я даже на минуту не могу расслабиться. Еще и с этим вирусом – постоянно кто-то нервничает, накручивает». Рассказываем о том, как помочь педагогам, которые находились в непрерывном стрессе в самоизоляции и в период, когда они вернулись к работе. Пошаговый алгоритм консультации предоставила Александра Фокина.

Воспользуйтесь инструкцией, чтобы помочь воспитателю, который испытывает эмоционально-мотивационные трудности на фоне непрерывных стрессов: сомневается в своем профессионализме, потерял ощущение значимости труда, испытывает фоновое чувство усталости. Соберите его жалобы и определите, как именно они связаны с работой и какие конкретные переживания лежат в основе эмоциональной истощенности и демотивированности в начале учебного года. Совместно с воспитателем выявите задачи, которые выполняют его негативные эмоции, определите, с какими потребностями они связаны. Найдите приемлемые способы, чтобы реализовать эти потребности. Расскажите воспитателю о приемах, которые помогут повысить его эмоциональное благополучие.

---

#### **1 шаг Определите отношение воспитателя к работе**

Выслушайте жалобы воспитателя. Обратите внимание на фразы-маркеры, которые указывают на то, что его негативное эмоциональное состояние отражается на работе или обусловлено ей. Отмечайте в речи педагога фразы: «тяжело», «все время усталость», «устаю все больше», «не хочу», «не могу», «заставляю себя», «надоело», «никому не надо», «не могу отдохнуть», «плохо себя чувствую на работе», «в голове вертятся плохие мысли о работе», «хочу уйти», «я поняла, что это не мое». Распознавайте психологические особенности воспитателя, который утратил позитивное отношение к работе. Такой педагог оценивает свои профессионально важные качества негативно или двойственно: например, «слишком добрая», «защищала себя, но зря». Он видит худшее в детях и коллегах, берет в опыт – то есть осознает, запоминает – недостатки, сложности, провалы. Свой труд в детском саду ему кажется бессмысленным.



Шпаргалка для педагога-

## Шпаргалка для педагога-психолога

СПРАВОЧНИК  
**ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**  
ДЕТСКИЙ САД

### ДВА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОРТРЕТА ПЕДАГОГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОТНОШЕНИЯ К РАБОТЕ

психолога

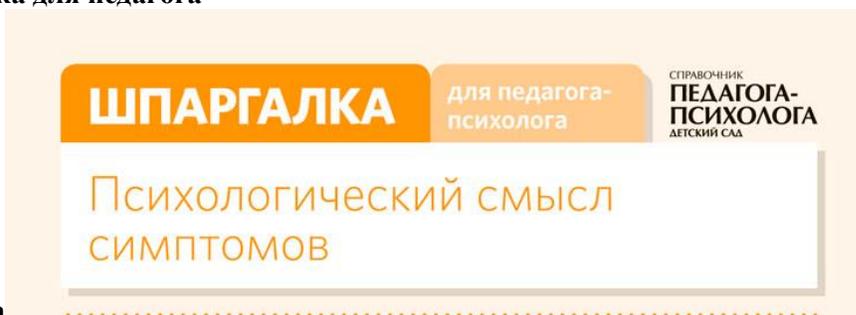
| ПЕДАГОГ ПОЗИТИВНО<br>ОТНОСИТСЯ К РАБОТЕ  | ПЕДАГОГ НЕГАТИВНО<br>ОТНОСИТСЯ К РАБОТЕ  |
|--|--|
| Позитивное фоновое эмоциональное состояние   | Фоновые переживания – усталость, тревога, недовольство   |
| После отпуска и выходных есть ощущение передышки, чувствуются силы, поднимается мотивация                  | Никакой отдых не дает ощущения передышки, воспитателю все время тяжело и становится тяжелее                  |
| Воспитатель осознает осмысленность труда, чувствует его значимость для других и себя                       | Воспитателю свой труд и пребывание в детском саду кажется бессмысленным: «было бы куда – ушла бы сразу»      |
| Воспитатель берет в опыт – то есть осознает, запоминает, обращает внимание на достижения, радости, решения | Воспитатель берет в опыт – то есть осознает, запоминает, обращает внимание на недостатки, сложности, провалы |
| Воспитатель оценивает свои профессионально важные качества позитивно                                       | Оценивает свои профессионально важные качества негативно или двойственно: «слишком добрая»                   |
| Воспитатель старается опираться на лучшее в детях и коллегах   | Воспитатель замечает и запоминает худшее в детях и коллегах  |

---

## Используйте активный расспрос

Используйте жалобы воспитателя как точку входа для работы с ним. С помощью активного расспроса исследуйте их. Задайте вопросы: «Что именно беспокоит?», «Что сложнее всего?», «Когда появилось?», «Бывает ли иначе?», «Бывает легче, когда...?», «Что вы делаете, когда это чувствуете?», «Что вы чувствуете, когда так делаете?», «Какую помощь хотели бы получить от меня?» Когда педагог упоминает физиологические симптомы, определяйте их психологический смысл. Так, фоновое чувство усталости отражает сопротивление. Сонливость может свидетельствовать о желании «спрятаться» от реальности, а бессонница – о потребности выделить личное пространство. В изменениях аппетита проявляются желания и власть. Смотрите шпаргалку с психологическим смыслом симптомов ниже.

### Шпаргалка для педагога-



### Усталость

Усталость отражает сопротивление. Она может быть реакцией на то, что человек выполняет чужие, незначимые или неинтересные для него самого цели: «устаю играть», «устаю от готовки».

### Сонливость

Сонливость может отражать желание уйти от реальности, «отключиться». Может быть способом уменьшить вовлеченность или осознание чего-либо: «во сне я никому ничего не должна».

### Бессонница

Бессонница может помочь найти личную территорию в загруженном времени. Может отражать потребность побыть в одиночестве, избежать социальной стимуляции: «никто не видит», «не говорит», «не просит», «ни о ком не надо заботиться».

### Резкие изменения аппетита

В изменениях аппетита проявляются желания и власть. «Не чувствую своих желаний» – «ем, не ощущая вкуса», «ничего не хочу». «Запрещаю себе желать» – «ограничиваю себя в пище». «Хочу реализовать свои желания» – растущий аппетит. «Хочу управлять кем-то», «наказать», «показать себя как жертву» – «принуждаю есть», «готовлю нелюбимую еду», «доедаю за остальными».

---

## 3 шаг

---

## Проанализируйте эмоции педагога

Совместно с воспитателем проанализируйте, о чем могут говорить его эмоциональные трудности. Объясните ему, что эмоции контактны. Это значит, что они всегда «о ком-то или о чем-то», направлены к другому человеку или окружающему миру и настраивают на действия. Расскажите, что эмоции – это энергия, чтобы изменить или сохранить дистанцию с другими людьми и миром, подсказка о том, как будут развиваться взаимоотношения. Одни из них указывают на то, что дистанцию можно сократить, контакты развивать, «дорога открыта», другие – на необходимость усилить личные границы, прервать или изменить контакт, «прикрыть двери» или уйти. Объясните, что эмоции выражают потребности человека: «если вы что-то чувствуете – значит, вам что-то нужно». Подведите итог: «эмоции – это жизненно необходимые сигналы нашего самочувствия».

---

**ПРИМЕР.** Воспитатель несколько раз упоминает одного и того же человека или группу людей – это указание, на кого или на что направлены его эмоции, кто или что их вызывает. Воспитателю «слишком много» или «слишком мало» – людей,

---

---

задач, времени, внимания, доверия – это указание на направление, в котором нужно изменить контакты и дистанцию с людьми. Воспитатель рассказывает о своих эмоциях на примере нескольких ситуаций – это указание на то, в чем он нуждается, а также на то, какие для него эти ситуации: благоприятные или фрустрирующие.

---

#### 4 шаг

### Определите, какова задача негативных эмоций

Расскажите воспитателю о «посланиях», которые несут в себе негативные эмоции – они свидетельствуют о психологических задачах, которые он может не осознавать, но хочет реализовать. Определите, что это за эмоция, по формулировкам, которые использует воспитатель: гнев – «злюсь», «раздражаюсь», «внутри кипит», «ненавижу»; тревога – «что будет», «а вдруг», «смогу ли»; обида – «вспоминаю и плачу», «за что», «не ожидал (-а) такого»; нежелание – работать, общаться, учиться новому. Обсудите, для чего могут быть нужны воспитателю его эмоции. Например, гнев может быть необходим, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел; тревога – чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно и чего не нужно избегать; обида – чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений или на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено».

---

**ПРИМЕР.** Рассмотрите пример из выступления к статье. В нем эмоции педагога свидетельствуют об избытке стимуляции и контактов. Они указывают на то, что у воспитателя не простроены границы в отношениях на работе и дома, а также границы между чужим и собственным мнением – «кто-то накручивает». Педагог испытывает потребность расслабиться, побыть наедине с собой, наладить баланс между «даю» и «беру» – больше получать от других.

---

#### 5 шаг

### Найдите способ выразить эмоцию

Когда вы определите, какие потребности скрываются за эмоциональными трудностями, обсудите их совместно с воспитателем и вместе найдите способы их реализовать. Работайте с воспитателем, чтобы он смог рационально осознать значимость умения понять и выразить свои эмоции. Скажите ему: «игнорировать свои негативные состояния – значит, отказывать себе в праве прояснить ситуацию, защититься, сделать собственный выбор, отказаться от непрошеного или неприятного вторжения». Когда человек понимает функции своего эмоционального состояния и позволяет себе искать приемлемые способы, чтобы выразить, а не подавить, он помогает себе повысить качество жизни и изменить негативное состояние.

## Таблица для педагога-

### ЧТО «ГОВОРЯТ» ЧЕЛОВЕКУ ЭМОЦИИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

| Эмоция | Что эмоция говорит человеку   | Для чего эта эмоция нужна  |
|--------|---|--|
| Гнев   | <p>Позаботься о себе.<br/>Защити себя.<br/>Не позволяй делать это с тобой.<br/>Дай себе отдохнуть.<br/>Меняй отношения с этим человеком.<br/>Скажи наконец, что ты сам (-а) думаешь</p> | <p>Гнев нужен, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел.<br/>Чтобы поддерживать целостность и силу личных границ человека.<br/>Чтобы прояснить отношения</p> |

## психолога

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| Тревога и страх                | <p>Это опасно!<br/>Этого надо избежать!<br/>Спрячься!<br/>Замри!<br/>Ничего не делай!<br/>Ничего не говори!<br/>Нельзя!<br/>Будет хуже!<br/>Впереди беда.<br/>Я не справлюсь.<br/>Я тоже этим заболею</p>   | <p>Тревога и страх нужны, чтобы ориентироваться в незнакомых и изменяющихся обстоятельствах: понимать, есть ли угроза.<br/>Чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно избегать, и тем, что можно попробовать.<br/>Чтобы поддерживать или прерывать контакт с другим человеком или событием. От испуга контакт хочется прервать: «не хочу даже думать об этом!» Страх снижает способность к вариативному, гибкому поведению</p>  |
| Обида                          | <p>Как он (-а) мог (-ла)?!<br/>Он (-а) должен (-на) был (-а)...<br/>Я такого не ожидал (-а).<br/>Я представлял (-а) все иначе.<br/>Он (-а) не так ко мне относится, как я жду.<br/>Жалко себя.<br/>Я хорошая, он (-а) нет.<br/>Со мной несправедливо поступили.<br/>За что?<br/>Я заслуживаю другого.<br/>Я ожидал (-а) другого</p> | <p>Обида нужна, чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений: «другой не оправдывает ожидания», «не принимает такой сценарий отношений». Обида – фрустрация ожиданий. Она указывает на то, что надо сделать паузу, разобраться в отношениях.<br/>Чтобы указать на потребность в большей любви, принятии: «хочу, чтобы больше любили, понимали, были ближе». Часто за обидой стоит требование: «считайтесь со мной, делайте как я».<br/>Чтобы указать на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено».<br/>Чтобы указать на слияние, зависимость. В обиде всегда двое участников – «я» и «другой» или «другие», между которыми есть взаимоотношения</p> |
| Нежелание или утрата мотивации | <p>Не хочу.<br/>Надоело.<br/>Неохота.<br/>Отстань (-те).<br/>Устал (-а).<br/>Скучно.<br/>Да ну!<br/>Не буду!<br/>Это не мое.<br/>А зачем?<br/>Никто спасибо не скажет.<br/>Это никому не нужно.<br/>Некогда мне этим заниматься</p>   | <p>Нежелание нужно, чтобы направить деятельность человека в ту сторону, которая действительно его привлекает.<br/>Чтобы расставить приоритеты в мотивах и занятиях.<br/>Чтобы регулировать уровень активности.<br/>Чтобы выбрать способ реакции на неудачи.<br/>Чтобы указать на неудовлетворенные потребности</p>  |

## 6 шаг

## Наращивайте эмоциональное благополучие

Работайте над тем, чтобы наращивать эмоциональное благополучие воспитателя. Эмоционально благополучен тот человек, чьи переживания способствуют полноценному контакту с миром, окружающими людьми и самим собой. То есть его чувства помогают лучше понять себя, других, прояснить свои цели. Это относится и к негативным эмоциям – печали, скуке, гневу и раздражению. Хотя переживать их неприятно и тяжело, попытки «спрятаться» от таких чувств, подавить их в себе приводят к худшим последствиям.

**ПРИМЕР.** Если случилось горе, а человек не позволил себе его прожить, не «выплакался» и не «нагоревался» – печаль никуда не делась. Она может давать о себе знать чувством вины, страхом смерти, болезнями – часто астмой, заболеваниями почек, хроническим насморком. Горе, которое не выражено, лишает сил. Другой пример: пытаться подавлять скуку – значит,

---

отказывать себе в возможности искать и реализовывать собственные цели. Скука – естественная реакция человека, когда он не чувствует ценности того, чем приходится заниматься.

---

## **7 шаг**

### **Обучите педагога приемам, чтобы работать над собой**

Обучите воспитателя приемам, которые помогут повысить его эмоциональное благополучие. Расскажите ему, как важно заботиться о себе, в том числе на физическом уровне: для этого – отдохнуть, «привести себя в порядок», обустроить квартиру так, как нравится. Объясните, как установить контакт с собой, прислушиваться к своим сигналам. Попросите воспитателя стремиться прямо и ясно выражать свои эмоции, учиться просить о помощи. Порекомендуйте приемы, чтобы «жить от первого лица», здесь и сейчас, а также оздоравливать свой внутренний диалог. Скачайте готовые рекомендации для педагогов ниже.

### **Рекомендации для педагогов**