

Ситуация 1. Всегда усталая, на педсовете тоже. Села сгорбленная, взгляд тусклый, энергии минимум. Может, даже задремала. Она становится активнее, если тема ее увлекла по какому-то не связанным с работой вопросам. Например, проявляет искреннюю активность в обсуждении, какими способами поддержать здоровье или как упаковать новогодние подарки. Но как только разговор свора-

чивается к рабочей рутине, она хочет только уединиться, не делать, не слушать и чтобы ее не трогали.



Ситуация 2. На чаепитии Надоела Выгораевна просит не говорить о работе и учениках, отзывается плохо о рабочих делах и обстоятельствах. В разговоре с любой коллегой жалуется на усталость, пресыщение, отсутствие смысла. Советует молодым педагогам бежать из школы, пока не поздно.

© elena_kalinicheva / Фотобанк Фотодженика

Советы психолога, как подружиться с коллективом

Главное – давать педагогам перерывы. Выгорание – неизбежное следствие несбалансированной вовлеченности в работу. Оно происходит из-за несбалансированного труда и отдыха. Выгореть может каждый, а самые высокие риски – у самых трудолюбивых и поначалу вовлеченных.

В любую команду или группу ставьте такого педагога со средними по мотивации. Не надо с такими же вялыми и не надо с энергичными и креативными.

Не упрекайте за вялость, усталость, не приводите в пример более энергичных коллег. Вместо этого проводите семинары по проблемам выгорания и самопомощи. Поручите педагогу-психологу вести занятия по психологической разгрузке, как выйти из негативных эмоциональных состояний.

Исключите из нагрузки педагогов ту, которую вы считаете бессмысленной, или сократите ее. Давайте максимально полные шаблоны документов, четкие пошаговые инструкции, старайтесь разрешать непричастные методдни, дни на каникулах. Не давайте сотрудникам задания на дом, дома надо отдыхать. Добросовестность педагога не синоним жизни на работе.

Выгорание снижается, когда есть радость на работе. Выбирайте оригинальные и немонотонные формы педсоветов, учите разному – иногда педсовет о женском счастье полезнее педсовета об успеваемости.

Выслушивайте. Для усталого человека возможность пожаловаться целительна. Работайте с открытой дверью: дайте педагогам возможность приходить к вам поговорить.