

Консультация для воспитателей «Как не злиться на детей и не выгореть на работе»

Выгорание среди воспитателей детских садов — довольно частое явление, даже если педагоги очень любят детей.

Да, 365 дней (минус отпуск) невозможно приходить и уходить с работы в отличном настроении. Наверное, это даже ненормально. Но современный детский сад, с «современными родителями» – это место, в котором мы проводим очень много времени. И это должно быть искреннее желание, а не мысль «пока не подвернется что-то получше, побуду здесь».

Уважаемые коллеги, я действующий воспитатель и знаю особенности нашей с вами деятельности - изнутри, поэтому предлагаю вашему вниманию несколько советов, которые поддержат вас и позволят заново полюбить дело, которым вы занимаетесь.

1. Сформулируйте цели своей работы. Попробуйте переосмыслить свои представления о том, как в идеале должна выглядеть работа с дошкольниками. Это поможет лучше понять, каких целей вы хотите достигнуть. Задайте себе следующие вопросы: чему вы должны научить ребенка? Какими знаниями и умениями вы хотите с ним поделиться?

2. Не забывайте о главной функции детского сада — социализации. Если постоянно думать только о дисциплине, поделках и о том, как заставить детей спать и есть, можно получить стресс. А если вспомнить, что главное в детском саду — уметь играть и заводить друзей, учиться решать проблемы и приобретать навыки саморегуляции, то вам самим станет проще. И работа будет приносить больше радости. Социальные и эмоциональные навыки некоторые незаслуженно считают менее важными, чем знание алфавита или умение писать. Но именно их необходимо развивать и прокачивать. И никто, кроме вас, не поможет с этим детям.

3. Не злитесь на плохое поведение детей, а работайте с ним.

Я знаю, это звучит необычно. Но когда вы сидите вместе в тихом уголке и убеждаете ребенка использовать разные способы самоуспокоения и саморегуляции, вы уже его обучаете. Со временем он начнет распознавать моменты, когда надо себя контролировать.

4. Помните, что вся группа постоянно наблюдает за вами. И тоже в это время учится, наблюдая за вашими реакциями, за тем, как вы ведете себя в тех или иных ситуациях. Так и происходит процесс социализации.

5. Не читайте мораль, а объясняйте правила жизни в игровой форме. Можно, например, включить обучение детей техникам самоуспокоения в ежедневное расписание. Например, предложить детям упражнение «Объятия бабочки» или изображать вместе с ними разных животных. А еще можно составить списки целей группы и вместе с детьми дать торжественные обещания их добиваться — и в качестве подписей оставить отпечатки своих ладоней. Такие трогательные моменты отлично объединяют и вдохновляют не только детей, но и взрослых.

6. Радуйтесь даже небольшим успехам детей.

Если не радоваться небольшим успехам на пути к глобальной цели, и у детей, и у воспитателей будет ощущение, что они ничего не достигли.

Ребёнок впервые смог воспользоваться горшком? Отлично! Смог пойти в тихую зону и успокоиться? Дайте ему «пяť»! Ваша группа убрала игрушки всего лишь после второй просьбы? Класс!

В жизни любого воспитателя обязательно будут дни, когда он спрашивает себя: в чем смысл моей работы? Поэтому мы должны регулярно проводить ревизию своих целей и замечать маленькие моменты радости.

Именно это поможет воспитателям вернуть ощущение удовлетворения от работы и вспомнить о причинах того, почему они когда-то выбрали эту профессию.

7. Личная жизнь должна быть обязательно. И никакой работы дома

За пределами насыщенной дошкольной жизни должна быть не менее насыщенная личная жизнь: семья, дети, друзья, хобби, путешествия.

Нельзя жить одной лишь работой, нужно на что-то переключаться. Так с любой работой, а с нашей – особенно.

А что значит управлять эмоциями? Это значит – понять их причину, прочувствовать, услышать то, что они хотят вам сказать. Откуда берётся ваша злость? Почему вы сейчас ощущаете досаду? Что именно расстроило вас в этой ситуации? Чаще задавайте себе эти вопросы, и вы многое узнаете о своем внутреннем мире и о чувствах, которые испытываете.

Психология эмоций такова, что события в нашей жизни не имеют никакой эмоциональной окраски. Мы сами выбираем, в какой цвет их окрашивать и как на них реагировать. Для кого-то разбитая тарелка – повод накричать на ребёнка, а для кого-то – к счастью.

Спасибо за внимание!