

ГАЙД ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

ОНЛАЙН ПРОЕКТ
«ДОБРОДЕТКИ»

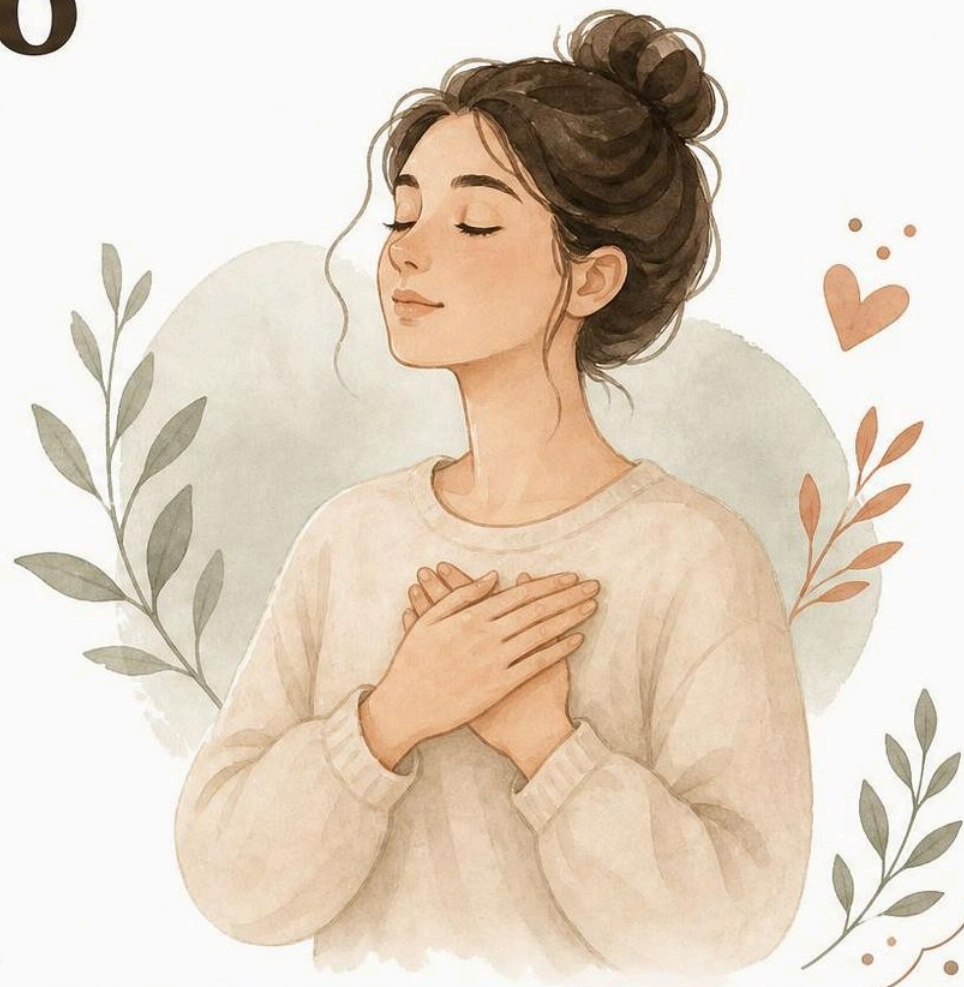
Как оставаться добрым к детям,
когда сил уже нет



Сначала честно

Когда ресурс на исходе — доброта не исчезает.
Она просто становится недоступна
автоматически. Нужно чуть больше усилий,
чтобы до неё добраться.

Этот гайд не про то, чтобы терпеть.
Он про то, чтобы не терять себя в моменте —
и восстанавливаться быстрее.



ЧАСТЬ 1 — В МОМЕНТЕ

Когда что-то уже происходит прямо сейчас



Сигнал ● — вы на грани

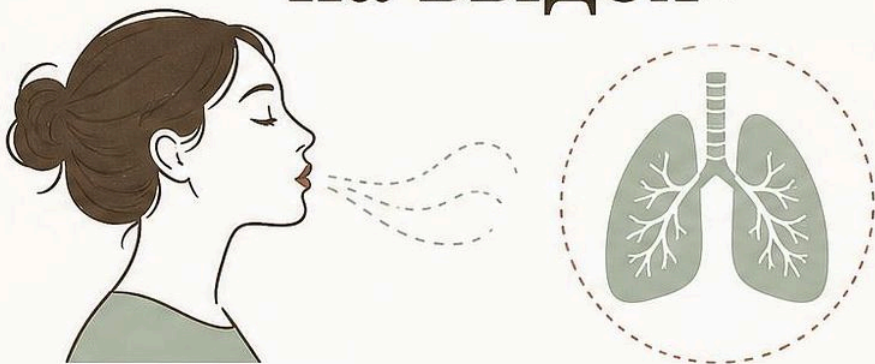
Научитесь узнавать своё состояние раньше, чем оно выйдет наружу.



- голос становится тише или, наоборот, резче
- хочется выйти из комнаты
- раздражает звук, движение, любой вопрос
- внутри ощущение «ещё один раз — и всё»

Это не слабость. Это просто сигнал. Он важен.

Техника «Пауза на выдох»

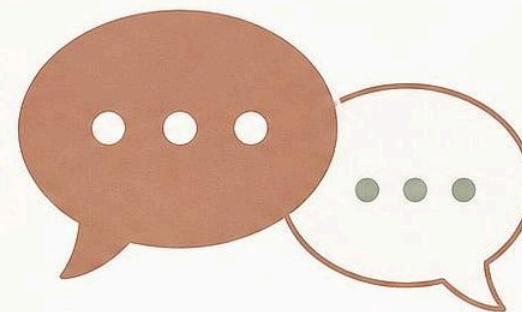


Когда почувствовали сигнал — не реагируйте сразу. Сделайте один долгий выдох (длиннее вдоха). Буквально одну секунду.

Это не медитация. Это физиология — выдох активирует парасимпатику и немного снижает реакцию стресса.

Работает даже если не верите в это.

Фраза-мост

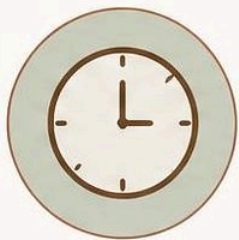


Когда нет сил быть тёплым — можно быть нейтральным. Это уже хорошо.

- — «Я вижу, что ты хочешь внимания. Подожди минуту.»
- — «Сейчас не лучший момент. Давай чуть позже.»
- — «Мне нужна секунда.»

Ребёнок получает ответ. Вы не срываетесь. Все в безопасности.

Маленькие якоря, которые держат



Правило двух минут для себя

Один раз в день — два-три раза, если возможно — дайте себе две минуты без детей и без телефона. Не чтобы что-то сделать. Просто побыть. Это не роскошь. Это техническое обслуживание.



Найдите одного ребёнка

В самые тяжёлые дни найдите одного ребёнка в группе, который сегодня особенно хорош. Сосредоточьтесь на нём на минуту. Это перезапускает восприятие группы целиком.



Маленький ритуал перехода

Придумайте один маленький ритуал между работой и домом.
— выйти через другую дверь / — выпить чай до того, как взять телефон /
— три минуты в тишине в машине или автобусе.
Это сигнал мозгу: рабочий режим закончился.

ЧАСТЬ 3 — ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР С СОБОЙ

Один раз в неделю



Три вопроса пятницы



1. Был ли момент, когда я среагировал(а) не так, как хотел(а)?
— Не для вины. Для понимания.
2. Что именно меня истощает больше всего?
— Конкретный ребёнок? Время дня? Ситуация?
3. Что хотя бы немного восстанавливало меня на этой неделе?
— Это и есть ваш ресурс. Его нужно больше.



Если раздражение стало фоновым — не эпизодическим, а постоянным — это сигнал другого уровня.

Это не значит, что вы плохой воспитатель. Это значит, что вы долго работали без восполнения.

Вы не можете налить из пустого кувшина. Но кувшин можно наполнить.



.....♡.....

Доброта к детям начинается с того, как вы относитесь к себе в трудный момент.

Не идеально. Просто — с уважением.



Этого достаточно, чтобы продолжать.

.....♦.....

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НЕ СОРВАТЬСЯ В МОМЕНТ АГРЕССИИ РЕБЁНКА

Дополнение к гайду для воспитателя

*Фразы работают только если произнесены спокойно. Те же слова,
сказанные сквозь зубы — дают обратный эффект. Поэтому сначала — выдох.
Потом — слова.*





БЛОК 3 — Ребёнок провоцирует, дерзит, говорит «ТЫ злая»



Цель: не втянуться,
не оправдываться



Фразы:

- «Слышу тебя. Всё равно — так нельзя.»
- «Ты сейчас говоришь это, потому что тебе плохо. Я понимаю.»
- «Я не злюсь на тебя. Я злюсь на поведение.»
- «Ты можешь злиться на меня. Я никуда не ухожу.»



Чего не говорить:

«Как ты смеешь так говорить» /
«Я тоже могу так»



БЛОК 4 — Ребёнок не реагирует ни на что, замкнулся



Цель: не давить,
создать безопасность



Фразы:

- «Ты не обязан сейчас говорить.»
- «Я здесь. Когда захочешь — я рядом.»
- «Хочешь, просто посидим вместе?»
- «Я не ухожу.»



Важно:

Молчаливое присутствие
иногда работает лучше слов.



БЛОК 5 — Фразы для себя



«Он не делает это специально
против меня.»



«Это ребёнок в кризисе. Не враг.»



«Моя задача — удержать
безопасность, не победить.»

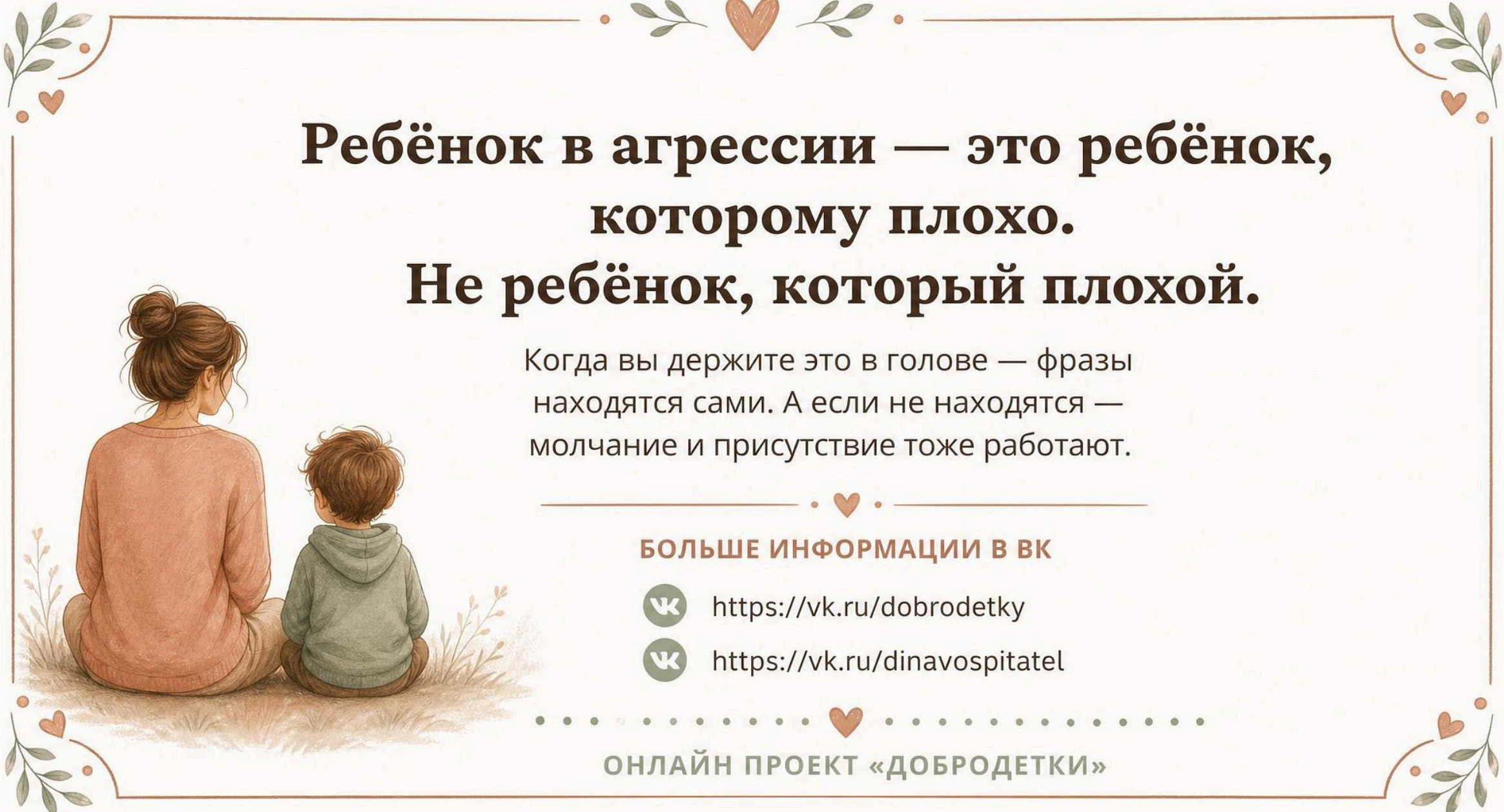


«Я могу не реагировать прямо
сейчас.»



«Выдох. Потом слова.»

Эти фразы — не магия. Они переключают фокус с «он меня достал»
на «ему сейчас плохо». А это меняет всё.



Ребёнок в агрессии — это ребёнок, которому плохо. Не ребёнок, который плохой.

Когда вы держите это в голове — фразы
находятся сами. А если не находятся —
молчание и присутствие тоже работают.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ В VK



<https://vk.ru/dobrodetky>



<https://vk.ru/dinavospitatel>

ОНЛАЙН ПРОЕКТ «ДОБРОДЕТКИ»

