



СОЦИАЛИЗАЦИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ  
ДЕТСКИХ ДОМОВ



ПРОЕКТ  
НАСТАВНИКИ



**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ВЫГОРАНИЕ И ЕГО  
ПРОФИЛАКТИКА В  
ПРОЦЕССЕ НАСТАВНИЧЕСТВА**

НУР-СУЛТАН, 2019



#### Введение

Данный курс «Эмоциональное выгорание и его профилактика в процессе наставничества» является составной частью школы наставников состоящей из 8 курсов. Автор курса Жаманчинов Азамат Кайратович – руководитель О.Д. «Ребенок должен жить в семье» по заказу ЧФ «Дара».

#### Для чего предназначен этот курс?

Любая работа в социальной сфере, и так называемые помогающие профессии, подвержены риску эмоционального выгорания. Наставника можно отнести к помогающей профессии, с той лишь разницей, что этот труд материально не вознаграждается. Эмоционально выгоревший наставник, кроме того, что принесет вред себе, может навредить ребенку и окружающим его близким людям. Именно поэтому мы помогаем наставникам и всем заинтересованным, получить как можно больше информации и навыков, которые помогут не допустить или смягчить синдром выгорания.

#### Для кого предназначен данный курс?

Главной целевой аудиторией курса являются потенциальные и действующие наставники, управленцы и специалисты социальной сферы по оказанию социальных услуг семьям и детям, центры поддержки семьи и детей, сотрудники интернатных учреждений, социально-ориентированные организации как государственного, так и негосударственного сектора, студенты по направлению подготовки «Социальная работа».

**Цель изучения курса:** научиться навыкам самостоятельной профилактики эмоционального выгорания.

#### Какие знания и навыки мы освоим по итогам изучения курса:

- Уметь на ранней стадии определить симптомы выгорания.
- Уметь проводить диагностику с нахождением возможных причин выгорания.
- Научиться проводить профилактику выгорания.

#### В чем особенность данного курса?

Этот курс представляет собой практический набор инструментов и методов, и основан на изучении опыта реализации проекта «Наставники» в Казахстане.

Курс подготовлен в удобном для пользователя формате и содержит схемы, рисунки и практические примеры, а также видео уроки. Важно помнить, что курс является одним из 8 курсов школы наставников, и в нем не рассматриваются вопросы особенностей детей-сирот и взаимоотношений наставник-ребенок. В связи с этим приступить к изучению данного курса рекомендуется после изучения тем школы: «Общая информация о наставничестве и видах», «Кто такой ребенок из детского дома», «Кто такой наставник», «Возрастная психология», «Взаимодействие в процессе наставничества», «Конфликты и их решение в отношениях наставник-подопечный».

Надеемся, что данный курс окажется полезным для вас. Мы будем рады получить ваши отклики и с благодарностью примем любые идеи, замечания и сообщения о вашем опыте применения технологий и методик, изложенных в данном курсе.

Адрес электронной почты: [astana@nastavniki.kz](mailto:astana@nastavniki.kz)

# Оглавление

**4** ЛИЧНАЯ  
ИСТОРИЯ  
НАСТАВНИКА

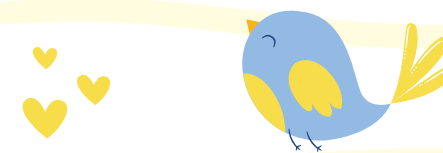
**6** СТАДИИ И  
СИМПТОМЫ  
ВЫГОРАНИЯ

**9** ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ,  
ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ  
СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

**12** ПРОФИЛАКТИКА  
ВЫГОРАНИЯ



# Личная история наставника



## Предисловие

Привет, меня зовут Руслан, уже четыре года я являюсь наставником для подростка из детского дома. Забегая вперед скажу – эти 4 года изменили меня и мое мировоззрение, я стал другим человеком, в хорошем смысле этого слова. Приходя в проект, я хотел помочь ребенку из детского дома, а оказалось я больше помогаю себе. Были разные моменты радости и огорчения, восторга и воодушевления, но, наверное, самые сложные периоды – это когда я хотел сдаться и все оставить, несмотря на угрызения совести. Это был и есть интересный путь, о котором я хочу тебе рассказать.

Но обо всем по порядку.

## Как все началось

Мы с супругой давно думали о том, чтобы как-то помогать детям из детских домов, и случайно увидели рекламу проекта «Наставники» в нашем городе. Внимательно все изучив, мы поняли, это то что нам нужно. Прошли собеседование, анкетирование и обучение в школе наставников. И вот настал этот волнительный момент знакомства с детьми и подростками в стенах детского дома. Я считал себя хорошо подготовленным, не пропускал ни одного дня школы, читал статьи в интернете и смотрел фильмы по теме сиротства. Но когда я увидел всех детей и подростков, с которыми нам надо знакомиться, заводить и налаживать отношения, у меня в сердце что-то дрогнуло. Это обычные дети, которые стесняются не меньше нашего, а в процессе игр раскрепощаются и веселятся как все другие дети. В какой-то момент я даже осудил нашего тренера школы наставников, который говорил о возможных проблемах во взаимоотношениях, конечно, проблемы могут быть, но не такие гиперболизированные, как нам их пытались преподнести.

С этого дня начинались мои наставнические отношения с подростком по имени Андрей. Ему было 13 лет. Моя супруга начала общение с его сестренкой, которой было 12 лет.

Я не буду подробно описывать весь момент становления и развитие отношений. Буду останавливаться на основных моментах, которые позволят нам с вами проследить каким образом в какой-то момент я пришел к решению прекратить наставничество и что мне помогло не сделать этого.

## Развитие наставнических взаимоотношений

Первые месяцы наставничества проходили интенсивно и интересно, какие-то мероприятия и активности мы с Русланом делали совместно с супругой и ее подопечной, а какие-то чисто мужские дела делали вдвоем или с моими друзьями – ездили на рыбалку, возились в гараже. Мой настрой был позитивный, я хотел помочь Андрею стать успешным человеком в будущем, освоить профессию и стать хорошим семьянином. Но для этого, вначале, я хотел научить его обычным бытовым делам, помочь ему бороться со своими комплексами и подтянуть учебу, т.к. воспитатели, да и сам он признавал,

что с учебой у него «не лады». В общем, план на предстоящий первый год наставничества у меня был сформирован – обучить бытовым делам, делать мелкий ремонт сантехники, мужские дела по дому, подтянуть учебу и вообще, я планировал, что жизнь Андрея круто изменится в лучшую сторону. Я ощущал, что моей мотивации и запала хватит на нас двоих, в случае если у Андрея не будет должной мотивации.

Андрей разбил мое представление о ребенке из детского дома, которое формировалась в процессе обучения в школе наставников и чтения специализированных статей. Он был прямой противоположностью портрету ребенка-сироты. Он не обманывал, не воровал, не грубил, был благодарен каждый раз, когда мы что-то делали для него. Конечно, возникали небольшие сложности, Андрею было сложно сделать выбор, когда его спрашиваешь о чем-то, и он не шел на контакт с посторонними, хотя в детском доме, да и у нас дома был активным и разговорчивым, и часто ленился, но лень присуща каждому из нас.

## Первые тревожные моменты

Первый мой внутренний конфликт произошел примерно на 3 месяце наставничества. Я стал замечать, что Андрей наглет, не говорит спасибо, и приходя к нам домой, ему уже не интересно учиться делать что-то новое и заниматься по школьной программе. Ему больше интересно поиграть в компьютерные игры, посидеть в телефоне. И здесь я кроме отрицательного, отметил и положительный момент – он становился самим собой. Хотя мне не нравились эти перемены в нем, и я старался как-то тактично сказать Андрею об этом. Я начал уставать от наставничества. Общение с Андреем уже не приносило мне той радости, которая была в самом начале. Спрашивал себя «Что я делаю не так, как делать лучше». Но, при этом, я стал уделять больше внимания тому, что Андрей достигал целей, ведь это поможет ему измениться; я понимал, что Андрей совсем один, и действительно помочь ему могу только я, по крайней мере, я попытаюсь.

В это же время на работе начался аврал, мой организм не выдержал и «отключился» на несколько дней, которые я провел на «больничном».

## Усталость и неудовлетворение от наставничества

Со временем, ситуация лучше не становилась, но с переменным успехом мне удавалось привлекать его к реализации нашего намеченного плана. Мы часто беседовали с Андреем о мотивации, о целях и достижениях.

Сам я человек целеустремленный и мотивированный. В проект я шел с тем, чтобы помочь ребенку из детского дома стать успешным профессионалом и человеком, и мне было сложно сталкиваться с апатией и отсутствием мотивации и цели у подопечного. Складывалось такое впечатление, что это нужно только мне одному. У меня часто проявлялось раздражение по отношению к Андрею. Меня раздражало как он говорит, кушает или что-то делает. Я понимал, что это ненормально, запрещал себе подобные эмоции, работал над собой.

## Диагностирование выгорания

Когда приближался год как я являюсь наставником, я понял что ничего из того что планировал и хотел, я не могу дать Андрею. Под конец первого года наставничества чувство неудовлетворения и раздражения превышало укоры совести и переживания. Я перестал забирать Андрея из детского дома, оправдывался завалом на работе, который действительно имел место быть. И параллельно, размышлял, как сказать о своем желании выйти из проекта организаторам и самому Андрею. Первый, кому я сказал о своем желании, был психолог проекта, которая пошагово помогла мне разобраться в этой ситуации. Оказалось, мое состояние, к которому я пришел, называется «эмоциональное выгорание». Ранее я слышал о таком, но никогда не думал, что меня это коснется.

# Стадии и симптомы выгорания

## Выгорание в наставничестве

начинается с отчуждения подопечного. При этом состоянии наставничество утрачивает свою внутреннюю ценность («радость») и становится практической ценностью («средством для достижения каких-то иных целей»), обязательством, которое необходимо выполнить. Преобладает ориентация на цель, а не ценность. Как вы могли наблюдать, у меня синдром выгорания произошел не вследствие какого-то чрезвычайного происшествия, связанного с Андреем, а медленно развивался в процессе отношений.

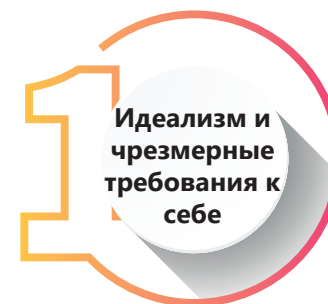
## Эмоциональное выгорание

Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах истощения, утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения процессом

Я сразу не осознавал, что со мной происходит. Лишь испытывал растущее внутреннее раздражение, напряжение, тревогу и неприязнь к подопечному. Признаки синдрома выгорания во многом напоминают симптомы неврастения. Ты чувствуешь постоянную усталость, падает работоспособность, болит голова, нарушается сон, снижается аппетит, усиливается тяга к табаку, кофе, алкоголю. Кроме того, возникает ощущение беспомощности, безнадежности, апатии. А главное, отмечается притупленность чувств – нет желания эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны трогать. Исчезает чувство сопереживания людям. Рождается мысль, что уже ничего нельзя дать подопечному, поскольку запас сил и эмоций исчерпан. Постепенно

развивается негативное отношение к процессу наставничества и своему опекаемому. Контакты с подопечным становятся все более обезличенными, «бездушными» и формальными. Как правило, на примере моем и других наставников, переживающих это тягостное состояние, обычно причину происходящего ищешь в себе самом, уверенный в собственном бездушии и некомпетентности. В результате увеличивается недовольство собой, снижается самооценка, ухудшается настроение. Ситуация усугубляется тем, что проблемы, о которых идет речь, как правило, не принято обсуждать и кажется, будто другие наставники не испытывали ничего подобного. Кризис может обостриться настолько, что наступает глубокая депрессия.

# Из моего примера, можно четко проследить 3 из 4 стадий эмоционального выгорания



Я входил в проект марвеловским супергероем. Хотел спасти и находился в ожидании больших изменений. Симптомы, по которым это можно увидеть: Я чувствовал свою ответственность и желание «изменить» Андрея, ставил конкретные планы с высокой, как оказалось, планкой.



Вышеописанное поведение не заставило долго ждать, и на третий месяц наставничества, вступил во вторую стадию. Симптомы, по которым это можно увидеть: чрезмерную усталость, истощение, проблемы со здоровьем, уже не было такого желания взаимодействовать с Андреем как в самом начале.



Раздражение и апатия, постоянное желание все оставить и не продолжать наставничество, это все являлось симптомами выгорания. По опыту моему и других наставников, год отношений – это период когда наставник максимально уязвим и подвержен риску выгорания.



Я не дошел до этой крайней стадии. Это состояние отворачивания к себе и окружающим, это точка, после которой потом сложно вернуться к наставничеству.

Мои три стадии полностью подтверждают треугольник Карпмана<sup>1</sup>:



<sup>1</sup> Треугольник Карпмана (англ. Karpman drama triangle; другое название — «треугольник судьбы») — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми в трансакционном анализе, впервые описанная Стивеном Карпманом (Stephen Karpman) в 1968 году в его статье Fairy Tales and Script Drama Analysis. Эта модель используется в психологии и психотерапии.



Я заходил в наставничество с позиции Спасителя, а мой наставляемый Андрей – с позиции жертвы. Хотя неважно, с какой роли мы заходим в треугольник в данный момент, в конце концов, мы всегда превращаемся в жертву. Хотя все начинают с какой-то одной роли, попав в треугольник, мы всегда проходим через все три роли, иногда в считанные минуты или даже секунды, много раз каждый день. Спасители видят себя в качестве «помощников» и «воспитателей». Им нужно кого-то спасать для того, чтобы чувствовать себя важными и нужными. Им трудно быть Жертвой, так как они привыкли быть теми, у кого есть ответ на любой вопрос. Обидчики часто считают себя жертвами ситуации. Они отказываются признавать, что их тактика – обвинение. Когда им на это указывают, они утверждают, что нападение является оправданным и необходимым для самозащиты. Роли Спасителя и Обидчика – две противоположные роли Жертвы. Но независимо от того, в какой роли мы начинаем

действовать в треугольнике, мы обязательно попадаем в роль Жертвы. Это неизбежно. Обидчик и Спаситель считают, что они лучше, сильнее, умнее, чем Жертва. Жертва всегда чувствует себя униженной и рано или поздно начинает мстить, превращаясь в Обидчика. А Спаситель или Обидчик в этот момент перемещается в Жертву. Что с этим делать и как выйти из этого треугольника? Об этом я расскажу позже. Подробное описание стадий с симптомами призвано помочь вам диагностировать себя, на предмет пребывания в какой-либо из этих стадий. И чем раньше вы выявите что-то близкое к тому, что я описал, тем быстрее вы можете обратиться за помощью. Но я надеюсь, что данный курс поможет вам сохранить себя от попадания в одну из этих стадий. Специалисты разделяют симптомы профессионального/эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические.

## СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

Физические	Психологические	Поведенческие
Боли в спине	Гнев и фрустрация	Эмоциональные вспышки
Изменение вкусовых пристрастий	Потеря самоуважения и уверенности в себе	Удаление от друзей и семьи
Диарея	Потеря интереса к наставничеству и невыполнение обязательств	Потеря пунктуальности и пренебрежение обязанностями
Повышение давления	Чувство неадекватности, беспомощности и вины	Снижение критичности
Усталость	Ощущение беспокойства	Невозможность сконцентрироваться
Гастроинтеральные проблемы	Депрессия	Печаль
Головные боли	Подавленность и загруженность	Постоянное/возрастающее употребление алкоголя и других препаратов (лекарств, наркотиков)
Бессонница	Лабильность, частая смена настроения	Трудность в общении с людьми, нахождении среди людей
Мышечное напряжение	Ощущение неуспешности	Снижение трудовой активности
Потеря веса	Тревога по поводу будущего	Невозможность меняться

### Практическое задание.

Предлагаю вам сделать скрининг для себя на наличие указанных симптомов. Для этого отметьте, какие из указанных симптомов проявляются у вас на протяжении какого-то времени, т.е. не являются ситуационными или разовыми. Если вы обнаружили на постоянной основе присутствие у вас сразу нескольких симптомов, это первый сигнал о необходимости принять меры по профилактике выгорания.

## Причины и факторы, влияющие на развитие синдрома выгорания

**Возвращаясь к моей истории**, можно сказать, что я дошел до состояния, при котором был не в силах преодолеть свое переутомление и отчуждение, и находил неконструктивные способы компенсации стресса в виде раздражения и отторжения опекаемого. Специалисты указывают на наиболее распространенные способы компенсации:

- возникновение иллюзии своего всемогущества по отношению к ребенку, взятия на себя излишней ответственности, стремление найти напряженные и опасные ситуации;
- противоположная позиция: полное отрицание своей компетентности, утверждение о своей беспомощности и бессилии помочь, избегание всякой ответственности и всяких задач;
- уход в пассивность, вялость, лень; попытка защититься от перегрузки путем отказа от усилий, в том числе, от усилий по самопомощи и саморазвитию, которые могли бы привести к уменьшению стресса;
- использование ребенка для удовлетворения своего эго – манипуляции, подчеркивание своей власти над наставляемым, высокомерное отношение.

**Задание.** Изучив мою историю, предлагаю вам отметить в таблице какие факторы повлияли на мой процесс выгорания.





# ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

Личностные	Ситуационные
Завышенные ожидания относительно самого себя и наставляемого	Неопределенность роли и ожиданий от наставника
Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма	Конфликт между требованиями сотрудников детского дома и координатора проекта
Потребность доказать свою состоятельность	Перегрузки
Сильная ориентация на достижение целей	Межличностные конфликты (с опекаемым, сотрудниками детского дома, проектной командой или личностные)
Неумение говорить «нет»	Отсутствие должной подготовки для осуществления наставничества
Предрасположенность к самопожертвованию	Недостаточное количество необходимого времени
Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим»	Недостаточная социальная поддержка
Неправильная мотивация	Недостаток благодарности

Правильными ответами на предыдущее задание, будут следующие ответы: факторы, повлиявшие на процесс выгорания: Личностные – «Завышенные ожидания относительно самого себя и наставляемого», «Сильная ориентация на достижение целей», «Потребность доказать свою состоятельность» и «Неправильная мотивация». Ситуационные – «Недостаток благодарности» и «Межличностные конфликты с опекаемым». Фактор «Неправильная мотивация», по сути, главная причина, из которой вытекают и завышенные ожидания, и завышенные цели, которые во что бы то ни стало надо достигнуть. По своему опыту скажу, что процесс выгорания происходит не только из-за сложностей в наставничестве. Это «накопительный» процесс множества стресс-факторов. Обратите внимание на семейные стресс-факторы, которые могут повлиять на выгорание в наставничестве:

- нехватка времени;
- ремонт;
- нехватка денег;
- родственники;
- работа по дому;

- подготовка в отпуск;
- программы обучения для взрослых;
- праздники;
- требования начальства;
- потеря работы;
- начало работы на новом месте;
- поведение своих детей;
- смерть;
- болезнь;
- поломка автомобиля;
- замужество;
- оплата счетов;
- беременность;
- отъезд взрослых детей;
- развод или раздельное проживание;
- необходимость ухода за пожилыми родственниками.

Вы можете дополнить этот список, исходя из вашего личного опыта. Ведь для кого-то прием множества гостей – это настоящая радость, а для кого-то – сложная проблема. Как вы заметили, источником стресса могут быть даже и позитивные события – свадьба, отпуск, новая работа, организация праздника.

# Мотивация



**Важный совет.** *Прежде чем вы начнете наставничество, задайте себе вопросы: «Почему?», «Зачем мне это надо?», «Что я хочу?».*



## Практическое задание.

Напишите на листе ответы на вышеперечисленные вопросы.

После того, как написали свои ответы, сравните их с ответами ниже. Распространенные ответы, которые показывают неправильную мотивацию к наставничеству:

Вопрос	Ответ
Почему?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жалко детей в детском доме;</li> <li>• Это правильно – помогать детям-сиротам;</li> <li>• Кто если не я.</li> </ul>
Зачем мне это надо?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнить гражданский долг;</li> <li>• Попробовать свои силы;</li> <li>• Почистить карму.</li> </ul>
Что я хочу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать ребенку шанс на счастливое будущее;</li> <li>• Спасти ребенка из суровой реальности детского дома.</li> </ul>

Какая может быть правильная мотивация? Точного ответа нет. Но если вами движет желание помочь ребенку из детского дома, при этом, вы готовы принимать его совершенно таким, какой он есть, не пытаться изменить его, вы готовы принимать особенности и «сюрпризы», которые ваш наставляемый вам предоставит, то это правильная мотивация. Но как показывает практика, умом мы понимаем, что так должно быть, но сердцем и эмоциями хотим другого.



# Профилактика выгорания

Мы говорили с вами о факторах, которые способствуют развитию выгорания, а сейчас предлагаю ознакомиться с **факторами, которые наоборот, помогают преодолеть выгорание:**

- Наставники, которые обращаются и получают помощь со стороны организаций, реализующих проект, от координатора и психологов проекта и имеют неформальную поддержку (клуб наставников, общие мероприятия), лучше защищены от выгорания;
- Чем старше наставник, тем ниже вероятность выгорания;
- Наставники, которые имеют высокий уровень эмпатии, сопереживания и готовности к прощению, меньше подвержены выгоранию.

Исходя из перечисленных факторов, какой наставник будет наиболее устойчив к выгоранию, назовем его «устойчивый наставник»:

- Знает методы взаимодействия с наставляемым

- Имеет доступ к конкретным источникам
- Обладает психологической устойчивостью
- Соблюдает правила проекта
- Обладает психологической устойчивостью (способен решать проблемы и справляться со стрессом);
- Соблюдает правила проекта (знает почему возникли такие правила и исполняет их);
- Знает методы взаимодействия с наставляемым (располагает точной информацией и способен формировать реалистичные ожидания);
- Имеет доступ к конкретным источникам поддержки (может получить поддержку и руководство).

Теперь напишите в середине этого круга свое имя.

Если вы готовы к тому, чтобы развиваться в этих областях (сейчас вы не обязательно соответствуете этим качествам), то вы – тот наставник, который будет устойчивым в отношениях.

Фундаментом профилактики выгорания являются 6 основных сфер в вашей жизни, которые помимо помощи извне, нуждаются и в самопомощи.

## ШЕСТЬ СФЕР САМОПОМОЩИ

### Физическая самопомощь

Питание, физические нагрузки, сон, половая жизнь

### Психологическая самопомощь

Рефлексия, обучение, ограничение затрат времени и усилий

### Эмоциональная самопомощь

Совместное времяпровождение с друзьями, экологичное самоутверждение, юмор, любимые занятия, вдохновляющая литература или вдохновляющие разговоры

### Духовная самопомощь

Размышление, расстановка приоритетов, прогулки на природе, медитация, молитва

### Профессиональная самопомощь

Достаточные перерывы в работе (обед, отпуск), выделение времени на решение важных задач, комфортное рабочее место

### Равновесие

Равновесие между работой и семейной (личной) жизнью

## Методы саморегуляции

Саморегулировать состояние можно с помощью простых дыхательных и двигательных упражнений:

- плавные глубокие вдохи-выдохи мышцами живота, прогулки на свежем воздухе с глубоким дыханием, осознанное замедление дыхания во время гнева и стресса и т.д.);
- гимнастика, длительные прогулки, потягивание, изометрическая гимнастика (напряжение и расслабление мышц в неподвижном состоянии), самомассаж, снятие гнева путем ударов по какому-то предмету, разминание и растирание пальцев,

Полезным способом саморегуляции является также вызывание в памяти позитивных, поддерживающих образов, воспоминаний о ситуациях, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно. Использование образов вызывает в памяти чувства, что, в свою очередь, открывает нам доступ к подсознательным резервам психики. Можно вспомнить людей, места, запахи, звуки, телесные ощущения. Вы можете придумать и свои способы саморегуляции, которые будете регулярно практиковать, чтобы поддерживать позитивное состояние:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# Как строить отношения, чтобы избежать вхождения в треугольник Карпмана?

## Треугольник Партнерства. Ученик-Помощник-Учитель.

**Ученик.** Отличается от Жертвы тем, что сохраняет доступ к здравому смыслу и участвует в решении своих проблем. При решении проблемы он может наряду с другими вариантами попросить о помощи, ресурсах и поддержке, понимая при этом, что если получит отказ от человека, которого просил о помощи, то он найдет другие способы удовлетворения своих потребностей. Способен рассматривать любые трудности как уроки. Оценивает, какая нужна помощь и просит ее. Признает и принимает знания и точку зрения других. Признает свои способности к решению проблем и независимости.

**Учитель.** Способен отстаивать свои права, при этом целью не является задевание прав других. Может обучать, контролировать процесс, брать на себя ответственность в здоровом руководстве. В отличие от Обидчика, целью является не наказание и подавление других, а реальное исправление и контроль ситуации. Не вмешивается в ситуации, в которых не может помочь. Ищет сначала свои недостатки и развивает сначала свои способности.

**Помощник.** Отличается от Спасителя тем, что уважает способность Ученика мыслить, решать проблемы, просить того, что хочет. Не вмешивается, если не попросят и если не хотят. Если хотят, может предложить определенную помощь. Использует свои способности, чтобы анализировать и решать сначала собственные проблемы. Если не хотят помогать, уверенно отказываются без чувства вины. Позиция «сначала я, а потом другие».

	Жертва	Обидчик	Спасатель	Без ролей
<b>Мышление</b>	Меня (не) должны	Мне (не) должны	Я (не) должен	Я могу (имею право), другие могут (имеют право)
<b>Эмоции</b>	Обида, жалость	Злость, превосходство	Вина, тщеславие, гнев справедливости	Уважение к себе и другим
<b>Желания</b>	Сдать свои границы, принятие чужих целей	Захват чужих границ, навязывание своих целей	Выставление барьеров, ответственность за выполнение чужих целей	Достижение своих целей без ущерба другим
<b>Поведение</b>	Пассивное (подчинение, жалобы)	Агрессивное (обвинения, нападение, давление)	Пассивно-агрессивное (манипуляции, оправдания, смещение агрессии)	Ассертивное (достижение своих целей, договоренность с другими)

Источник: <http://www.sensecenter.com.ua/videostarkov/196-lst48>

Все вышеописанное – больше про внутренние и личные инструменты и методы самопомощи. Когда я начал понимать, что у меня происходит выгорание, то по совету психолога составил внешний «круг спасения». Вам я настоятельно рекомендую заполнить этот круг спасения до начала наставничества.

### Практическое задание.

Написать в каждый круг по пять имен людей, которые могут выступить в предлагаемом качестве. Один человек может быть только в одном круге.



**1-Опора.** На кого вы всегда можете положиться?

**2-Правдолюб или мудрец.** Кто всегда скажет вам правду и будет честен с вами.

**3-Исследователь.** Кто поможет найти любую информацию, даже если он не знает чего-то, он найдет.

**4-Помощник.** Кто готов прийти и помочь в каком-то деле, по домашним или другим делам.

**5-Защитник.** Кто всегда защитит вашу репутацию, примет и поймет.

Редко чтобы у кого-то в каждом круге было по 5 человек. Если у вас нет по 5 имен (как и у меня), то необходимо строить отношения с людьми. Также предлагаю вам смотреть, кто может вписать ваше имя в один из перечисленных кругов.

## А что делать, если вы заметили за собой признаки профессионального/эмоционального выгорания?

*Прежде всего, признать, что они есть.* Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю эмоциональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. В самом начале я оценивал это как признак собственной «силы». Некоторые наставники защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них и полностью отдают себя работе, семье или наставничеству. Сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. Блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. *Не скрывайте свои чувства.* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям, на работе и проектной команде Наставников. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами, не позволяйте себе стесняться или бояться разговора – ведь речь идет о вашем здоровье. *Обсудите свою ситуацию* с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо *найти возможность побыть одному*, без семьи и близких друзей.

Постарайтесь сохранять *нормальный распорядок вашей жизни*, насколько это возможно. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

*Обратитесь к профессиональному психологу.*

*При необходимости, обратитесь к неврологу*, возможно, он назначит вам медикаментозное лечение.



# Проверьте себя

## 1 Ситуация

Айгерим – целеустремленная и терпеливая наставница. Но ее наставляемая девочка всячески саботирует попытки идти к совместно поставленной цели по подготовке к поступлению в колледж.

Айгерим замечает, что девочка пытается ею манипулировать, чтобы не выполнять поставленные задания. Это очень расстраивает наставницу и, временами, демотивирует. Но Айгерим верит, что сможет помочь девочке, ведь кроме Айгерим у нее больше нет близких, которые переживали бы за будущее девочки.

**Вопрос:** В какой роли в данной ситуации выступает Айгерим?

1. Жертва
2. Спаситель
3. Обидчик
4. Дегуманизатор

## 2 Ситуация

Наставник Михаил уже год активно работает со своим подопечным. И в один момент Михаил начал говорить о том, что он не в состоянии помочь ребенку и у него нет необходимых компетенций для этого. В связи с этим Михаил стал реже видаться с наставляемым и избегал встреч с ним.

**Вопрос:** Как можно назвать подобное поведение наставника?

1. Неконструктивный способ компенсации стресса
2. Ситуационные причины выгорания
3. Стадия выгорания «дегуманизация»
4. Безответственное отношение наставника к своим обязанностям

## 3 Ситуация

У наставника Ерлана возникали постоянные проблемы во взаимодействии с опекаемым подростком из детского дома.

**Вопрос:** Что в первую очередь необходимо сделать Ерлану?

1. Почитать специализированную литературу
2. Посоветоваться с другими наставниками
3. Пройти повторно курс школы наставников

4. Обратиться к координатору или психологу проекта «Наставники»

## 4 Ситуация

Людмила прошла собеседование на роль наставницы. По окончании собеседования, специалисты отметили, что у Людмилы хорошая мотивация.

**Вопрос:** Какая мотивация может считаться максимально приближенной к правильной?

1. Выполнить гражданский долг
2. Кто если не я
3. Помочь ребенку из детского дома, принимая его таким, какой он есть
4. Жалко детей в детском доме

## 5 Ситуация

Воспитатель детского дома всегда говорила наставнику Руслану об успеваемости его подопечного, и просила обратить особое внимание на некоторые предметы. Но опекаемый не изъявлял желания заниматься уроками, когда бывал в гостях у наставника. Из-за этого у наставника возникали периодические конфликты с наставляемым. При этом координаторы проекта говорили, что учеба во взаимоотношениях с наставляемым не самое главное. Руслан не был согласен с этим, т.к. образование – это фундамент успешной взрослой жизни для наставляемого.

**Вопрос:** Какие факторы могут привести Руслана к выгоранию?

1. Только личностные факторы
2. Только ситуационные факторы
3. Личностные и ситуационные факторы
4. Угрозы выгорания в данном случае нет

## 6 Ситуация

Наставник диагностировал у себя первые признаки выгорания по следующим симптомам: чрезмерная усталость, истощение, проблемы со здоровьем, отсутствие желания взаимодействовать с наставляемым, как было в самом начале.

**Вопрос:** К какой стадии выгорания можно отнести данные симптомы?

1. Стадия «Супермена»
2. Стадия «Истощения»
3. Стадия «Ненависти»
4. Стадия «Защиты»

## 7 Ситуация

Наставница Алина после года наставничества ощутила смешанную гамму чувств по отношению к наставляемой, у нее смешались чувство злости и превосходства над опекаемым ребенком.

**Вопрос:** Какой роли присущи данные эмоции?

1. Спасителю
2. Обидчику
3. Активной жертве
4. Пассивной жертве

## 8 Ситуация

У наставника Владислава периодически возникают сложности с наставляемым подростком, что вызывает у него значительный стресс. Именно поэтому, он все силы бросает на построение отношений с наставляемым. У них были разные хобби, и Владислав вместо своего хобби, осваивал любимую деятельность опекаемого.

**Вопрос:** Что бы вы посоветовали Владиславу попробовать делать в первую очередь для снижения уровня стресса?

1. Организовать комфортное рабочее место
2. Делать достаточные перерывы в работе
3. Заниматься любимым делом
4. Иметь здоровый сон

## 9 Ситуация

Наставник Алексей переходил из одной роли в другую в отношениях с наставляемым, изначально

Алексей был спасителем. Но спустя время у него появилось чувство справедливости в первую очередь по отношению к себе. Алексей решил, что будет показывать наставляемому, каково это быть в его шкуре.

**Вопрос:** Какая возможная следующая роль у Алексея может быть во взаимоотношениях с наставляемым?

1. Жертва
2. Спаситель
3. Обидчик
4. Спасаемый

## 10 Ситуация

Наставнику один его знакомый психолог рассказал, что тот должен сделать все от него зависящее, чтобы не подвергнуться выгоранию. И если вдруг обнаружатся признаки выгорания, то необходимо прекращать наставничество, чтобы не навредить ребенку.

**Вопрос:** Насколько вы согласны с данным утверждением?

1. Не согласен. Любой человек подвержен выгоранию, это естественный процесс, который можно смягчить, предотвратить или «излечить».
2. Согласен. Ведь если наставник уже подвергся процессу выгоранию, то он может принести больше вреда, чем пользы ребенку.
3. Не согласен. Даже выгоревший наставник, пусть и на последней стадии выгорания, может принести много пользы для ребенка из детского дома, который обделен вниманием.
4. Согласен. Если наставник заметил признаки выгорания у себя, это говорит о его слабой компетенции, и, соответственно, такие наставники не могут дать что-то полезное наставляемым.



**Проект «Наставники»** является одним из основным проектом Фонда «ДАРА». Проект нацелен на помощь детям-сиротам и детям, лишенным родительской опеки, раскрыть свой жизненный потенциал и сформировать умения и навыки самостоятельной жизни через общение со взрослыми волонтерами-наставниками. В ходе реализации проекта планируется, что у каждого ребенка из детского дома появится свой персональный взрослый – друг и наставник.

**Фонд «Дара»** – благотворительный частный фонд, реализующий проекты, направленные на улучшение условий жизни и расширение возможностей развития детей с особыми образовательными потребностями и воспитанников детских домов, а также на развитие инклюзии в Казахстане.



@nastavnikkz

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



**YouTube**

@fonddara