Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 24 «Золотая рыбка»

г. Ессентуки Ставропольского края

**Мастер-класс для педагогов**

***«Токсичные коллеги, или как нейтрализовать токсичность и выстроить здоровые рабочие отношения»***

**Автор**: Е. Д. Полякова, педагог-психолог

г. Ессентуки 2021 год

Текстовое сопровождение мастер-класса для педагогов

«***Токсичные коллеги*** , ***или как нейтрализовать токсичность и выстроить здоровые рабочие отношения»***

**Цели и задачи:** познакомить участников с психологическими приемами «узнавания» и нейтрализации токсичных коллег, их портретами; учить определять и сохранять свои личные границы, используя психологические упражнения для отражения атак токсичности; сохранять и укреплять психическое здоровье педагогов.

**Ведущий:** Е. Д. Полякова, педагог-психолог.

**Участники**: специалисты**,** педагоги.

**Время проведения:** 1 час.

**Материалы, оборудование:** презентация, памятки для педагогов, таблицы с фразами нейтрализации на каждого участника.

**Особенности проведения: мастер-класс состоит из двух частей** – теоретической и практической. В теоретической части педагоги познакомятся с основными приемами определения токсичных коллег, их портретами.

Благодаря практической части мастер-класса педагоги сумеют определить свои личные границы, возьмут на вооружение психологические упражнения для отражения атак токсичных коллег, с помощью драматической миниатюры усвоят использование необходимых фраз для нейтрализации высказываний токсичных людей.

ХОД

1. **Теоретическая часть с элементами разминки**
2. ***Педагог-психолог о цели и структуре мастер-класса.***
3. ***Разминка. Упражнение-самопрезентация «я–позитив».***

Каждый участник говорит фразу о себе, начинающуюся с «Я», например:

Я — веселый человек.Я — не любитель споров и разборок.Я не люблю долгих телефонных разговоров! и т. д.

1. **Мини-лекция*. «Токсичность» – воздействие отравляющих отношений.***

**Слайд 2, 3**. **Педагог-психолог:** «Токсичность» – слово, которое мы привыкли слышать об отравляющих веществах. Но в последние годы этот термин психологи часто применяют и в отношении качеств человека. Токсичные люди заметно ухудшают эмоциональную атмосферу, климат в отношениях, как будто «отравляют» своим присутствием любое мероприятие и взаимодействие. Они пытаются уязвить, задеть, подчинить, обидеть других. При встрече с такими людьми мы чувствуем внутренний дискомфорт: становится жарко, появляется жажда, болит голова, пропадает аппетит, хотите помолчать, хотите отступить. Токсичный человек – генератор негативных и неконструктивных эмоций, он может нанести реальный вред любому коллективу, в том числе и педагогическому.

Весь негатив токсичные люди выплескивают наружу. С такими людьми остальные члены коллектива не хотят сотрудничать, общаться, стараются обходить их стороной. А если токсичный «коллега» при этом достаточно компетентен, его комментарии и высказывания другие члены коллектива могут воспринять как прямое указание к невыполнению обязанностей или недовольству администрацией**.**

**Слайд 4. Какие они, токсичные коллеги?** Давайте рассмотрим и познакомимся с их портретами и типами. Их шесть. Это ЗАБОТЛИВЫЙ, КРЕДИТОР, НЕДОВОЛЬНЫЙ, БЕЗУПРЕЧНЫЙ. ТРУСЛИВЫЙ, НАВЯЗЧИВЫЙ.

***Использование триггеров****:* пульсация - щелчок по прямоугольнику с типом токсичности.

**Слайд 5. ЗАБОТЛИВЫЙ. Я хочу тебе просто помочь!** Такие «коллеги» могут скрываться под маской заботливого и участливого человека. Что примечательно, помощь, которую они предлагают, не является подлинной и не идёт от сердца. «Заботливый» коллега, на первый взгляд, прилагает большие усилия и старается, однако им движет скрытый мотив — достичь успеха так, как выгодно ему лично. Например, чтобы самоутвердиться, вырасти в собственных глазах, или наслаждаться, наблюдая, что от него кто-то зависит или доверяет. Со стороны кажется, что он действует из желания помочь, но на самом деле он играет со своей жертвой, чтобы продолжать получать свой «выигрыш».

**Слайд 6. КРЕДИТОР.** **Успокойте меня и дайте высказаться!** «Кредитор» требует к себе особого отношения. Любой коллега всегда ему что-то должен. Ему надо помочь, понять, успокоить, он выскажется, у него накипело, его надо подождать. При этом партнер по общению не может сделать то же самое: он должен потерпеть, сдержаться, смолчать, утешить, не торопить. Обязанности во взаимодействии с токсичным сотрудником всегда несимметричны: он должен якобы получить больше, чем партнер.

**Слайд 7.** **НЕДОВОЛЬНЫЙ.** **Всё это показуха! Нашли, кому верить!** Устойчиво недоволен. Не смолчит. Повод для недовольства и жалоб находит легко. Все не так, все «не слава Богу». Озвучивает недостатки, ищет виноватых, комментирует ошибки, принижает достижения других. Всегда видит ложку дегтя в бочке меда: дали стимулирующую надбавку – «мало», сказали спасибо – «давно бы так», традиционное мероприятие – «хоть бы что новое придумали», новые идеи – «и зачем что-то выдумывать».

**Слайд 8.** **НАВЯЗЧИВЫЙ.** **Сегодня вы выглядите гораздо лучше! Милашка!** Не уважает личные границы других людей. Дает непрошеные советы, оценивает. Часто делает это под видом заботы: «для вашего блага», «вы, может, не знаете», «а то они на вас ездят».

**Слайд 9.** **БЕЗУПРЕЧНЫЙ. Да, у меня есть чему поучиться!** Объясняет свои ошибки или недостатки своими достоинствами. Всегда готов себя оправдать: «я так тщательно все делаю, что не успеваю в срок», «я к ней как к родной». В коллегах же, наоборот, видит и преувеличивает недостатки и преуменьшает достоинства.

**Слайд 10.** Т**РУСЛИВЫЙ**. **У меня это не получится!** Трусливый всегда избегает персональной ответственности. Перекладывает вину за свои ошибки на других людей или на обстоятельства. Ему всегда все мешают выполнить какое-либо задание, сделать дело. Он всегда найдет причину, чтобы объяснить свою нерешительность, неумение погасить конфликт. Задает вопросы, которые подводят к выводу, что делать задуманное не следует. Поддерживает только осторожность, бдительность, отказ от активности. Его фразы:

*«…у меня это не получится! я никогда этим не занимался!»*

*«… да я к нему и подойти боюсь, не то что устраивать разбирательство!»*

*«… если бы группа работала слаженно, я бы составил проект!»*

*Использование триггеров:* щелчок *-* изменение размера картинок на слайдах 5-10 для прочтения фраз.

1. Практическая часть.

**Слайд 11. Алгоритм нейтрализация токсичности.**

**Шаг 1**. Определить тип токсичности (заботливый; кредитор; недовольный; безупречный; трусливый; навязчивый). Какие признаки выражены отчетливо?

**Шаг 2**. Подобрать правильные вопросы и высказывания. Когда задаете такой вопрос или говорите фразу, обязательно дайте коллеге ответить. Так вы покажете, что готовы к диалогу, а токсичному коллеге не оставите пространства для маневра.

**Шаг 3.** Твердо обозначьте свои границы, будьте внимательным к своим эмоциям (сдерживайтесь) и сфокусируйтесь не на проблемах, а на решениях.

**Слайд 12. Фразы для нейтрализации.** Участники знакомятся с фразами.

1. Что лично вы можете предложить?

2. Моя роль какая в этом? А ваша?

3. Не могу согласиться, это неверный подход.

4. А ваш план действий как будет выглядеть?

5. Это вы слухи рассказываете? А если точнее и факты?

6. Это вы сейчас о себе говорите?

7. Я предпочитаю сделать следующее…

8. Вы комментируете ошибки других. Интересно, а у вас они бывают или вы безгрешны?

9. Я поняла вас, можем продолжить?

10. Я подумаю об этом, двигаемся дальше.

11. Вам чем-то помочь с этим?

12. Спасибо за помощь, но пока я справляюсь.

13. Не нужно спешить, я вам сочувствую. Мне это не требуется.

14. Я вижу, вы человек безупречный. У вас это во всем получается?

Первые две фразы – тренировочные. Кому могут подойти / не подойти две первые фразы? Выслушиваются ответы участников.

*Использование триггеров:* последовательных два щелчка – ответ на первую фразу с эффектами появления и увеличения в размере. Также и ответ на вторую фразу.

**Слайд 13. *Мини-тренинг 1. «Кому что сказать?»***

**Педагог-психолог:** У всех у вас есть таблицы с фразами нейтрализации токсичных коллег. Давайте сначала расставим в таблице плюсы (фраза подходит для нейтрализации) и минусы (фраза не подходит для нейтрализации). Затем мы сверим наши таблицы со слайдом. Работа участников – 7 минут.

Сверка таблиц. Обсуждение результатов. Почему у некоторых участников результаты различаются? При заполнении таблицы «узнавали» ли вы кого-то из своих коллег? А из родителей?

Посмотрите, какие фразы подходят для всех типов токсичных людей? Почему? Какие фразы вам понравились? Какие фразы, по вашему мнению, не сработают? Чем их можно заменить?

**Слайды 15-17*. Мини-тренинг 2. «Конструируем лицо токсичного человека»***.

**Педагог-психолог:** Мы уже понимаем, что лицо каждого токсичного человека при общении имеет свое выражение, свойственное его типу. Зная типы токсичных людей, можно научиться узнавать их по выражению глаз, мимике рта, мимическим складкам лица. Давайте попытаемся сконструировать несколько лиц и назвать тип токсичности. 1-е лицо: кредитор, 2-е лицо: недовольный, 3-е лицо: трусливый. Могут быть названы и другие подходящие типы.

*Использование триггеров:* в режиме «показ слайдов» на одном и том же слайде при щелчке на лице появляются последовательно глаза, нос, рот (появление). Затем при щелчках они исчезают (исчезновение).

**Слайд 18. *Мини-тренинг 3*. *Каких нездоровых фраз надо избегать и чем их заменить.***

**Педагог-психолог:** если знать, какие фразы используют токсичные типы, можно запомнить и несколько фраз для нейтрализации токсичности. Давайте попробуем к нездоровым фразам 6, 7, 8 подобрать тип токсичности и «здоровый» ответ. Получилось?

*Использование триггеров:* при щелчке появляется (с увеличением в размере) правильный ответ.

**Слайды 19-21**. ***Памятки для педагогов.***

**Педагог-*психолог:*** ознакомьтесь с памятками, сделайте для себя заметки. Есть нарушения ваших личных границ при общении с некоторыми коллегами? Какими? (памятки раздаются каждому участнику).

1. **Драматическая миниатюра «Встреча». Показывают 2 педагога.**

Анна Петровна и Елена Ивановна идут навстречу друг другу.

*Елена Ивановна*: - Доброе утро, Анна Петровна! О, сегодня вы выглядите гораздо лучше, чем вчера. И платье миленькое! А дети ваши уже приехали? На сколько дней?

*Анна Петровна*: - Доброе утро, Елена Ивановна. Спасибо, я тоже рада вас видеть (старается пройти мимо).

*Елена Ивановна*: - А доклад вы уже сделали к педсовету? А с кем вы его писали?

*Анна Петровна*: Сделала. Всего доброго!

**Педагог-психолог:**  с каким типом токсичного коллеги встретилась Анна Петровна? *(с навязчивым).* Кто**-**то из участников хочет подготовить свою миниатюру и показать нам? На подготовку дается 3 минуты*.*

1. **Заключительная часть.**Рефлексия Ваза настроения».

**Источники:**

1. Журнал «Справочник заместителя директора школы», № 1 Январь 2021 г. Актион-МЦФЭР.
2. Е. Полякова, А. Кривцева "Родительский клуб "Теплые встречи" в детском саду". Ридеро. 2019 г.

**Приложение**

1. Таблица с фразами нейтрализации на каждого участника.
2. Памятки для педагогов.