

Как общаться с токсичными педагогами, чтобы избавить коллектив от конфликтов

Про токсичных людей в коллективе есть анекдот: **«Вот бывает же такое – в отпуск ушел один человек, а отдохнул весь коллектив»**. Такие люди как будто ядовитые: когда они рядом, становится хуже. Например, не хочется делать что-то полезное для работы. Токсичность может быть очевидной, а может быть хорошо замаскирована. Научиться определять токсичного человека довольно просто, а главное – полезно. Сводите к минимуму общение с такими людьми и используйте «противоядия» – специальные защитные приемы и фразы.

В общении с токсичными людьми придерживайтесь правила: «Если что-то кажется, значит, не кажется». Например, если шутка вам кажется неуместной или обидной, вы имеете право обижаться и шутка действительно неуместная или обидная, как бы вас в этом не пытались разуверить.

Признаки токсичного человека

О токсичности человека можно судить по его делам. Токсичное поведение бывает разным, самые радикальные проявления – это газлайтинг и физическое насилие. В педколлективе крайние формы токсичности встречаются редко, но токсичный человек может все равно применять к другим формы психологического давления.

Складывает беды наружу. Такой человек постоянно критикует, жалуется, опасается, то есть проявляет в основном негативные эмоции. Он может делать это прямо: орать, говорить, что все не так, рыдать, – а может «сливать негатив» еле заметно, но так, чтобы другие этот негатив улавливали: горько вздыхать, поджимать губы, с тоскливым и бессильным видом делать простые дела.

Портит атмосферу во время разговора. От токсичного человека становится хуже. Его реплики портят настроение, настраивают на конфликт. Он негативно интерпретирует намерения и действия остальных, например, может заявить: «Да она просто дура!» – о старательной коллеге, или: «Все на тебе ездят» – о просьбе поучаствовать в мероприятии. Также такой персонаж скрывает или искажает значимую информацию: «Ой, я забыла сказать, что надо было это сделать...».

Даже если токсичный человек делает комплимент, остается неприятный осадок. Потому что комплимент «заряжен отрицательно»: в нем есть намек на плохое, обесценивается хорошее. Например: «Хорошо выглядишь! Вот и всегда бы так», «Отличная стрижка, тебе так гораздо лучше, чем с прошлой», «Все правильно сделали... не то, что в прошлый раз», «Молодец, что его бросила. Я же давно тебе говорила, что надо бросать».

Разваливает общее дело. Такой человек не дает прийти педколлективу к решению, мешает договориться. У него всегда есть, что добавить, изменить, раскритиковать, высмеять, при этом он цепляется к мелочам. Он не дает сосредоточиться на главном, не делает вовремя или совсем не выполняет свою часть общей работы.

Крадет мотивацию. Стоит пообщаться с токсичным человеком, как сразу возникает желание прекратить разговор. К нему не хочется идти по каким-либо рабочим вопросам. С ним не хочется сотрудничать и что-то делать вместе. Даже до беседы есть ощущение, что настроение испортится. Его не хочется вовлекать в дела, посвящать в какие-то трудности и отношения. Не хочется обсуждать с таким человеком и личные планы, потому что желание их осуществить после беседы с ним пропадает.

Токсичный человек пытается всех «сглазить»

После общения с токсичной персоной может казаться, что вас «сглазили», как это называется в народе: стало хуже, планы сорвались, отношения осложнились.

Так происходит из-за «психологического яда», негатива, который токсичный человек вбрасывает в ваше отношение к какому-то делу или другим людям. В результате вы частично заражаетесь его негативной эмоцией: раздражением, усталостью, тревогой, – и перестаете чего-то хотеть, меньше доверяете себе, теряете рациональность, вам начинают мешать токсичные мысли и чувства. От этого ухудшается качество вашей жизни, что напоминает «сглаз».

Типы токсичных людей

Чтобы сохранить нетронутыми свои личные границы и психологический комфорт в педколлективе, представляйте токсичного коллегу сказочным персонажем, актером в роли. Памятки-досье помогут вам выяснить, какие именно токсичные антигерои есть в вашем коллективе, и подскажут, как им противостоять. Раздайте памятки коллегам для профилактики токсичного поведения.

			
Злая королева	Бедная сиротка	Оборотень	Лихо одноглазое

Памятки-досье для педагогов

Токсичным людям, как правило, нужна психологическая помощь, чтобы разобраться в причинах «ядовитого» поведения и устранить их. Не берите на себя роль психолога и помощника. Ваша задача – защититься от токсичного поведения. Чтобы не поддаваться эмоциям, когда кто-то из коллег ведет себя токсично, держите под рукой памятку.

СПРАВОЧНИК
СТАРШЕГО
ВОСПИТАТЕЛЯ
ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Как реагировать на токсичного человека

1	Поставьте ноги на пол так плотно, чтобы обеими стопами чувствовать опору. Это усиливает чувство устойчивости. Выпрямите спину. Мысленно ощутите ее как основу, каркас, держите ее прямо и твердо. Смотрите в переносицу токсичному собеседнику. Это позволит и не избегать взгляда в глаза, и не будет похоже на то, как кролик смотрит на удава.
2	Сделайте глубокий вдох и попробуйте ощутить несколько запахов. Прикоснитесь пальцами к любому предмету, например, к столу или к своей одежде, и ощутите его фактуру, температуру. Найдите взглядом предметы двух ваших любимых или просто каких-то конкретных цветов, например, зеленого и белого. Почувствуйте, что воздействия токсичного человека – только небольшая часть огромного мира.
3	Не вслушивайтесь. Думайте о другом, вспоминайте стихотворение или рецепт, составляйте какой-то приятный мысленный список, например, что бы я купила, если бы надо было за день потратить миллион; какие цветы я посажу на даче. Если нужно вслушиваться, переспрашивайте о незначительных деталях. Отвечайте неопределенно, поверхностно, шаблонной фразой: «Может быть», «Ну-ну», «Всякое бывает», «Поживем – увидим».
4	Не реагируйте действиями: не беритесь за совместное дело, не поддавайтесь на призывы токсичного коллеги позвонить кому-то и выяснить отношения, отказаться от рабочего предложения или, наоборот, предложить свою помощь, «не кидайтесь в бой» как-то иначе. Дайте себе время отойти от токсичного контакта, возьмите время подумать: нужны ли вам перемены или эти эмоции вам навязали.
5	Если есть возможность, категорично и быстро обозначьте свою позицию: «На меня нельзя орать», «Я говорить в этом тоне не буду», «Сочувствую. Мне пора», «Помочь не могу», «Я так решила», «А вам зачем?», «Для чего спрашиваете?». Сразу озвучивайте твердым тоном свое несогласие, свои эмоции: «Ты хочешь, чтобы я...? Мы так не договаривались»; «Нет». Или закончите разговор.
6	Формализуйте общение. Держите дистанцию, не рассказывайте о себе и говорите только по делу. Если вы не работаете непосредственно вместе, сводите общение к минимуму. Можно говорить, что у вас нет времени или много дел, чтобы сократить время общения. Главное – твердо обозначать свои личные границы и не сливаться с «ядом», то есть сознательно отделять себя от того негативного эмоционального вброса, который токсичный человек вам отправляет.

Памятка для педагогов