

Евгения Шапошникова

Счастливое учительство



Коучинговый подход в образовании.
Теория. Практика. Опыт применения

Евгения Шапошникова

**Счастливое учительство.
Коучинговый подход в
образовании. Теория.
Практика. Опыт применения**

«Издательские решения»

Шапошникова Е.

Счастливое учительство. Коучинговый подход в образовании.
Теория. Практика. Опыт применения / Е. Шапошникова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-510766-4

Выбирая профессию, будущий учитель не подозревает, с какими трудностями он встретится на своем пути. Столкновение с реальностью больно бьет по романтическим идеалам, проверяя на стойкость жизненно важные системы человека: мировоззрение, здоровье, моральные принципы, духовность. Как не поддаться настроениям, царящим в образовательной среде, как устоять перед мнением общественности, как остаться собой и только набраться сил — ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге.

ISBN 978-5-00-510766-4

© Шапошникова Е.
© Издательские решения

Содержание

Приветственное слово	6
Глава I.	8
1.1. Актуальные запросы	8
1.2. Этот изумительный фокус	15
1.3. Безусловное принятие	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Счастливое учительство Коучинговый подход в образовании. Теория. Практика. Опыт применения

Евгения Шапошникова

© Евгения Шапошникова, 2020

ISBN 978-5-0051-0766-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветственное слово

Здравствуй, дорогой читатель. Я рада приветствовать тебя на страницах своей первой книги. И в первую очередь, конечно, хочется рассказать о том, как я пришла к теме коучинга в образовании, и что это для меня значит.

Семь лет назад я, рядовой тренер в области продаж, услышала о том, что такое коучинг. Мне оказалась очень близка эта тема, она нашла глубокий отклик в моем сознании благодаря своей ориентированности на личный успех и потенциал каждого человека.

Волею судьбы однажды мир для меня перевернулся, и я стала работать по своей профессии – учителем. 71-ая школа г. Краснодара любезно распахнула передо мной свои двери и передала в мои руки 30 разных ребят в возрасте 8—9 лет. Начальная школа... Сказать, что это колоссальная ответственность – не сказать ничего. Помня свой опыт обучения в средней школе, я точно решила для себя, что стоит учить детей как-то иначе. Но как? Есть мощный «механизм», благодаря которому работает вся система образования в России: 40-минутные рамки урока, расстановка парт в классе, авторитарная позиция учителя по отношению к ученикам, жесткие требования в оформлении тетрадей и прочее. Есть вещи, которые мы не в силах изменить прямо сейчас. Но можем изменить свой взгляд на них. Не так уж и страшно это звучит, если рассмотреть каждый элемент отдельно. 40 минут – оптимально, чтобы удержать внимание ребенка на одном предмете изучения; расстановка парт позволяет всем ученикам одновременно находиться в зрительном контакте с учителем; авторитарность необходима для возможности управления коллективом (в данном случае классом); требования к ведению тетрадей пригодятся детям в будущем при оформлении, например, документов. Во всех этих частностях мне чего-то не хватало.

И вот спустя полтора года работы в школе, при поиске информации в интернете я натолкнулась на интересный проект «Коучинг в образовании»¹. Долгое время я просто изучала статьи по теме, знакомилась с материалами ежегодных конференций и задавалась вопросом: «Насколько это все приживается в современной школе?» На базе этого проекта я узнала о великолепной возможности для учителей – принять участие в конкурсе на бесплатное обучение по международной программе коучинга. Думать не пришлось ни минуты, я с горящими глазами подала заявку на конкурс. И удача улыбнулась мне.

Сказать, что я шла на программу только из профессиональных побуждений, было бы большим лукавством. Конечно, я преследовала и личные цели, но интерес к коучингу как к новому инструменту в искусстве преподавания присутствовал ощутимо. С первых дней обучения я прикоснулась к миру внутренних переживаний и изменений, робко и с осторожностью стала смотреть на мир сквозь призму пяти принципов Милтона Эриксона. И с этого самого момента меня не покидала одна настойчивая мысль: «Как все это внедрить в учебный процесс? Какую форму эти новые знания могут обрести в моей профессии?»

Мало-помалу коучинг стал входить в мою жизнь. Сначала в мелочах: в акценте на будущем, на положительном, на результате, в абсолютном принятии окружающих. Дальше – больше. Вдруг стали прорисовываться картинки будущего, формироваться высшая, лучшая цель, видение и миссия, не побоюсь этого слова.

Но вопрос в моей голове все еще кипел. Я стала исследовать коучинг в применении к учебному процессу. Какие-то вопросы проработала в голове, или на бумаге, а какие-то инструменты применила на живых и настоящих уроках. Ни для кого не секрет, что при составлении плана урока есть определенные требования к его структуре и содержанию. Все эти требования собраны в одну аббревиатуру ФГОС (федеральный государственный образовательный

¹ <https://coachingineducation.ru/>

стандарт). Современные стандарты отличаются высокой степенью ориентации на индивидуальность учащихся, на раскрытие их потенциала, на постановку «вызова» и проблемность урока. И когда я честно задала себе вопрос: «Чем в моем понимании коучинговый подход принципиально отличается от подхода с точки зрения реализации ФГОС?», – поняла, что ничем.

Коучинг стал для меня хорошим инструментом для работы с детьми. Навык постановки открытых вопросов существенно раздвинул границы восприятия материала, а также дал больше свободы урокам в общем понимании этого слова. Совершенно волшебными для меня стали вопросы: «Что еще..?» и «А как думаешь ты?». Такие простые на первый взгляд, эти вопросы порождают уверенность в том, что за любой информацией всегда есть что-то большее, а еще дарят драгоценное ощущение, что твое, конкретно твое мнение важно.

Коучинг научил меня работать с образами. А кому как не детям легко что-то представлять, о чем-то фантазировать, оживлять неживые предметы и понятия? На уроках русского языка в третьем классе у нас появились герои, имена которым дети придумывали сами. В первом классе в «строгой» прописи время от времени стало появляться место милым рисункам ромашки или садового лука; глухие согласные вдруг надели наушники, а звонкие взяли в руки колокольчики.

И в подготовке к урокам коучинг сильно изменил мое видение. В поисках профессиональной литературы нашла абсолютный бриллиант для себя: книга Дейва Берджеса «Обучение как приключение». В легкой манере автор преподносит свое уникальное видение уроков, похожих на увлекательное путешествие с постановкой неординарных задач, с позволением себе сделать нечто большее и нечто «за рамками» общепринятого. Самым ценным зерном этой книги стали для меня два вопроса автора к читателю: «Если бы посещение уроков в школе стало необязательным, были бы в вашей аудитории ученики?» и «Есть ли в вашем арсенале уроки, на которые вы могли бы продавать билеты?» Казалось бы, вопросы закрытые. Но по содержанию вопросов более открытых я еще не находила.

По прочтении этой книги в моей ежедневной подготовке к урокам появился недюжинный интерес. Связан он с поиском в каждом материале чего-то необычного, какого-то «крючка», который не позволит ученику пройти мимо. И примеров таких «крючков» Дейв Берджес привел в своей работе немало: примеров подачи информации при помощи музыки, дизайна интерьера, загадочных предметов в классе, костюмов и многого другого. Для меня открылся целый мир возможностей.

Рассказывать о коучинге в моей жизни можно долго, с упоением. Но хочется отметить самую важную его составляющую. Коучинг для меня оказался про веру.

Вера в поколение. В любое. В поколение родителей, в мое, в подрастающее. Вера для меня сблизилась с принятием и доверием. И в первую очередь это про доверие самой себе.

Глава I.

Коучинг учителей

1.1. Актуальные запросы

Вокруг профессии учителя много толков: как со стороны общественности, так и со стороны самих педагогов.

На школу сегодня столько нападок: порицают систему образования в целом, обвиняют конкретного учителя, требуют пересмотра в подходах к обучению, отношения к личности ученика, учета мнения каждого родителя.

На что сетуют учителя? Низкие зарплаты, бумажная волокита, ненужные отчеты, сложные дети, интересные родители, тяжелый график, проверка тетрадей, неадекватные программы. Звучит это каждый день. Подходишь к доске информации и слышишь: «Очередной ненужный отчет! А кто нам за это заплатит?» Или 5 сентября во время «окна» слышен аромат чая и вздохи уставшего учителя: «Еще 15 тетрадей!» Я нисколько не умаляю труд педагога, ведь и сама прекрасно знаю, что это сложно и в моральном, и в физическом смысле. Но, как известно, изменения всегда начинаются внутри тебя. Я предлагаю сместить фокус внимания с проблемы на ее решение. Одним словом – упростить свою жизнь, заняв позицию ее творца.

А что если начать задавать себе простые вопросы?

Почему каждый день я выбираю быть учителем?

На первый взгляд, звучит глупо, правда? Ведь я не выбираю, а просто просыпаюсь и иду на работу. Каждый день просыпаюсь и каждый день иду. Есть ли у меня выбор? Нет.

Однако. Самая простая стратегия, к которой прибегает наш мозг в любой ситуации, – сказать, что он здесь не при чем. Это не я так подумала, не я так захотела, так сложились обстоятельства. Но любое мое действие (или бездействие) – это выбор.

Расскажу на самых простых примерах. Многие люди сталкивались с проблемой похужения: постоянно хочется съесть что-то запрещенное (кто запретил – это уже второй вопрос). И перед человеком стоит выбор: съесть конфету (колбасу, чипсы, другое) или нет. А если копнуть глубже, то на самом деле звучит это более серьезно и ответственно: «Что я выберу: минутное удовольствие от ощущений во рту или стройное, здоровое тело плюс гордость своей силой воли?» Или вот такой пример: ребенок капризничает, никак не успокаивается. Мама на исходе всяких сил и терпения, она старается, как может. И главное: мама точно знает, что если дать ребенку в руки смартфон или планшет, включить незамысловатый ролик, малыш почти наверняка успокоится. Прекрасный выход, но встает проблема выбора: уставшая женщина может обеспечить себе 10-30-40 минут тишины или провести это время с пользой и отвлечь ребенка чем-то новым, поддержать его за руку, выйти на прогулку. Да, надо приложить усилия, надо встать, включить генератор идей, подключить все терпение и любовь к этому процессу. Но если мама выбирает поддержку своего ребенка, его развитие и спокойствие, то, скорее всего, она это делает.

А что же с учителем? Да то же самое. Это самообман, что нет возможности уйти из школы. Неужели вы не найдете себе работу? Если вы хороший педагог – то репетиторство вас прокормит. Если вы педагог так себе – то есть много должностей, которые без специального образования обеспечат вам ту же зарплату. Например, продавец в магазине. Трудно? Не престижно? Кажется, нечто подобное я уже слышала.

В голове снова зародились отговорки? Да. И более того – вы их считаете правдой. Вот самые распространенные из них:

1. Куда я теперь с этим дипломом?

– Чьи это слова? Ваши? Или просто привычная история из жизни? Так скажет юрист, не сумевший себя реализовать в судебной практике; менеджер в банке, который не справляется с поставленными планами продаж; психолог, который не сумел продвинуть себя как специалиста, и вынужден работать на полставки в каком-нибудь госучреждении. У вас высшее образование, очнитесь! Оно всегда было и будет в цене. Есть много позиций, на которых педагогические навыки являются преимуществом на собеседовании. Вот некоторые из них:

- тренинг-менеджер (доступно любому учителю: обучение сотрудников компаний, составление программ обучения, написание тренингов, сопровождение сотрудников в программе кадрового резерва и т.д.);
- переводчик, гид за границей (для учителей иностранных языков);
- искусствовед в музей (учителям истории);
- журналист, редактор в газету, писатель (для учителя русского языка и литературы);
- туроператор, экскурсовод (учителю географии).

А также масса профессий, которыми можно овладеть на курсах за неделю/месяц/ три месяца. Вы же не скажете, что слишком глупы для этого или просто неспособны подняться и сделать что-то новое? Способны. Просто выберите то, что по душе.

2. От учителей слишком много требуют. Невозможно успеть все сделать качественно.

– На скольких работах вы пробовали себя до этого? Знаете ли вы, сколько задач, скажем, у аналитика в крупной торговой компании? Задумывались ли вы, какую работу выполняет фармацевт в аптеке? «Так и зарплаты другие», – скажете Вы. Везде зарплаты другие, если выполнять работу на высоком уровне. Придя в школу молодым учителем глупо рассчитывать сразу на высокую зарплату. Существует вполне прозрачная система ее повышения (стаж, категория, часы, допнагрузка). Качественный специалист всегда в цене: проявите себя на городском, региональном и российском уровне, участвуйте в конкурсах, выступайте на семинарах и конференциях, предлагайте новое, пробуйте, улучшайте. Проверено лично: руководителям нужны трудолюбивые и инициативные сотрудники, именно таким предложат повышение, новую должность или шанс принять участие в перспективном проекте. Кроме того, человечество не стоит на месте, и люди научились управлять своим временем при помощи приемов тайм-менеджмента: изучите этот вопрос, найдите действующие для себя методики, заведите ежедневник, который будет нравиться, делайте акцент на по-настоящему важных задачах, выполняйте простые поручения сразу, составляйте планы на день/неделю/месяц, ставьте перед собой амбициозные цели, дерзайте! Можно и на этом не остановиться. Предложите руководству оптимизировать процесс подачи отчетов, если он вас так удручает, разработайте алгоритмы, шаблоны, назначьте ответственных, сделайте свою работу и работу своих коллег проще и приятнее.

3. Дети сейчас не те. Раньше учителя уважали, а сегодня в лицо плюют.

Да, сегодня статус учителя в России действительно подорван. Но на пустом ли месте? Я хорошо помню, как в моем детстве строги были с нами учителя, как могли упиваться некоторые из них своей властью, переходя порой все границы. А сейчас что, по-другому? Как бы не так! Все еще есть в школах те, кому следовало бы оставить это поприще. Но нет. Авторитарный режим, закостенелость ума и обыкновенная грубость с учениками по-прежнему реальны. Просто все это вдруг разом предалось огласке, стало достоянием общественности. Мы находимся под пристальным наблюдением не только детей и родителей, но и камер телефонов, нас

прослушивают при помощи наручных часов на уроках, мы доступны для звонка или сообщения, связаться с учителем стало проще простого. Все эти нюансы требуют повышенной внимательности и осторожности со стороны педагога, что, на мой взгляд, несомненный плюс. Я не говорю о крайностях – они всегда были и будут. На любой класс есть один ученик, с которым не найдешь общего языка, на любую школу найдется класс, с которым не может справиться ни один учитель. Но это скорее исключение. И в конечном итоге я всегда прихожу к одной простой истине: все в моих руках. Уважение к учителю – сложное блюдо с разными ингредиентами: как вы общаетесь с коллегами, насколько вы владеете предметной и законодательной базой, как держите себя на уроках и в повседневной жизни, какие ценности транслируете, позволяете ли сами себе опоздания и использование телефона на уроке, насколько вы «дружите» с современным оборудованием. Начать с себя – всегда самый верный путь.

Можно много говорить о том, чем так плоха профессия учителя, какие педагоги несчастные, незащищенные, как государство не заботится о самых интеллигентных людях общества. А можно взять себя в руки и прекратить это.

4. В нашей системе образования необходимы глобальные изменения.

Желание изменить ситуацию наталкивается на ряд бюрократических проволочек. Дети сейчас не хотят учиться. Родители не хотят заниматься воспитанием детей, все ложится только на плечи учителя.

Да, в системе образования (а она представляет собой все элементы в тесном взаимодействии: государство, школа, учитель, ученик, родитель) и правда есть бреши. Но на то она и система, что, пожалуй, никогда не сможет быть совершенной. Всегда требуются улучшения на разных уровнях организации. Но не о том хочу я сказать. Почитайте книги на тему учительства в других странах. Например, «Мастерство учителя»² Дуга Лемова. Однажды автор задался вопросом, почему в американских школах успеваемость детей из малоимущих семей существенно ниже, чем у остальных? И занялся исследованием техник работы учителей в разных классах, собрав наиболее успешные на его взгляд методики в одну книгу. Читая каждую из них, я понимала, что точно с такими же проблемами сталкиваюсь в нашей российской школе: дети непослушны на уроке, их трудно заинтересовать; существуют административные задачи, которые отвлекают от учебного процесса; классы не всегда оборудованы по последнему слову техники и т. д.

Или возьмите книгу российского автора Александра Мурашева «Другая школа»³: здесь собраны примеры школ разных стран, которые выбрали иной путь обучения, потому что устали бороться с проблемами в образовании. Это и Финляндия, и Швеция, и Дания, и Россия. Да, в большинстве случаев это частные школы, но есть и примеры общеобразовательных, открытых для любого ученика – без конкурса и «особых» требований. Для меня это не просто звончек, это мощный гонг, который возвещает о том, что даже самые консервативные и устоявшиеся системы способны меняться. Стоит только захотеть. Так почему же вы думаете, что изменения не могут начаться с вас?

Упражнение

«Почему я работаю учителем?»

Прodelайте простое упражнение. Ответьте себе на вопрос: «Почему люди работают подолгу на одном месте?» Поисследуйте эту тему основательно: что движет человеком, какая

² Дуг Лемов, Мастерство учителя. Проверенные методики выдающихся преподавателей/ пер. с англ. О. Медведь. – 3-е изд. – М., Манн, Иванов и Фербер, 2016.

³ А. Мурашев Другая школа: откуда берутся нормальные люди. – Москва: Эксмо, 2019.

главная ценность в его работе, как была выбрана профессия, какие цели он перед собой ставит? Посмотрите на свои ответы. Насколько это близко вам?

А теперь честно ответьте себе на вопрос: «Почему я работаю учителем?» Не ограничивайтесь простым односложным ответом, изучите себя, нырните глубже: почему это важно для меня? что я получаю от работы учителем? кто еще получает от этого пользу? чего в мире становится больше, когда я работаю в школе?

Из этого вытекает еще один из запросов, с которым могут работать учителя:

Зачем я в школе?

Я не альтруист и в принципе не верю в благие цели человека. Все, что мы делаем хорошего в этой жизни, мы делаем в первую очередь для себя.

Один из принципов Милтона Эриксона (все пять принципов подробно описаны в главе «Коучинг учеников») звучит так: за каждым поступком человека стоит позитивное намерение. Однажды я решила учиться конфликтологии. Не потому, что не хотела показывать свое недовольство людям, не потому, что боялась их обидеть резким словом, а лишь из заботы о своем психологическом здоровье. Мне же лучше, если из любой спорной ситуации я могу выйти с достоинством и спокойным разумом. А то, что из этого вытекает польза для окружающих – приятный бонус. Кто ж от такого откажется?

Поэтому когда задаю себе вопрос «Зачем я в школе?», то сразу отмечаю ответы типа:

- дарить счастье детям;
- учить по-другому;
- делать важное дело;
- и т. д.

Причину стоит искать в том, что я извлекаю полезного для себя, работая учителем? Безусловно, тешу себя мыслями, что могу что-то изменить в системе образования. Это ведь о тщеславии, правда? Стать сильным звеном в реформах, иметь положительные отзывы о своих методах преподавания и воспитания – чем не личная выгода? Но меня не устраивал такой ответ самой себе. И поиски продолжились. Прекрасно помню себя, пришедшую впервые в школу: окрыленную, счастливую... И хорошо помню, как быстро это состояние стало тухнуть. Легко поддаться общим настроениям, пасть под гнетом мнений учеников и их родителей, надеть маску строгости и соблюдения канонов, начать жаловаться на отсутствие личной жизни и передать весь этот букет своим ученикам. Я почувствовала, что нельзя ждать подарков с небес и стоит взять все в свои руки. Вспомнила, чему учат психологи в построении любой линии взаимоотношений: главный человек в твоей жизни – ты сам. Только потом муж, дети, работа и т. д. Позаботиться о себе – значит позаботиться обо всех окружающих тебя людях.

И тогда зародилась у меня идея личного проекта #счастливоеучительство. Чтобы найти смысл своей работы, рассмотреть свои собственные цели, необходимо было в первую очередь создать благоприятный эмоциональный фон, ибо в шуме негатива трудно разглядеть важное.

Я расписала для себя все болевые точки (а их оказалось немало) и начала планомерно с ними работать.

Точка №1. Повышение голоса.

Это было самой большой моей проблемой. Наверное, каждому знакомо чувство беспомощности. В первые месяцы мне казалось, что я ничего не смогу, что ученики испытывают меня. Так и было: дети всегда (осознанно или неосознанно) прощупывают границы дозволенного, ищут слабые места, которые позволяют им творить не бог весть что. Именно это и выводит из равновесия. Повышение голоса – это защитная реакция, это крик о помощи, это последняя попытка достучаться, чтобы вас в прямом смысле слова услышали. Выдержать, найти новые

способы, договориться со своими эмоциями, научиться контролировать мысли – таков был мой долгий путь. Наверное, у каждого он свой, но пройти его, поверьте – наслаждение.

К чему же я пришла? Не переживайте, утверждать, что я ангел во плоти, не стану. Глупо, да и не правда. Скатываюсь ли в эмоции? Однозначно. Могу ли я их отследить и проработать? Да. В психологической литературе вы найдете 1000 и 1 способ, как справиться с эмоциями. Для меня рабочими оказались эти:

- отложить решение во времени. Когда реагировать нужно срочно, то хотя бы посчитать до 5; когда речь идет о конфликте с коллегами или родителями учеников, стоит брать более длительный тайм-аут, и отвечать только с холодным разумом.

- составить карточки-подсказки. Этот инструмент объединяет в себе многие прочие, однако он больше выглядит как способ вспомнить, что есть много вариантов реагирования: на небольших листочках (которые помещаются в ладонь) я пишу для себя простые вопросы типа «Остановись. Что сейчас происходит?», «Чего в данный момент больше всего не хватает ученику?», «Как наилучшим способом ты можешь уладить ситуацию?», «Что самого плохого произойдет, если ты просто неотреагируешь?», «Кому еще, кроме тебя, мешает эта ситуация?» и т. д. Если карточка не приносит должного успокоения, если буря в стакане еще бушует, то я перебираю вопросы до тех пор, пока ответ не вызовет улыбку. Честное слово, иногда просто смешно становится от того, что налицо элементарная детская усталость, душное помещение или затяжное задание, а в тебе, как в учителе, уже пронесли мысли о безнадежности ученика, о собственной некомпетентности, да что уж – о разрухе в системе образования.

- действовать от противного. Наверняка вы замечали, что бывают люди, которые привыкли к повышению голоса, к эмоциям и конфликтам – это для них норма. Дети тоже люди. И порой они просто ждут, что вы выйдете из себя. Не так давно я попробовала подойти к ребенку, сесть около него на корточки (что уже вызвало недоумение) и, глядя в глаза, шепотом спросить: «Ну что случилось? Ты устал? Или не можешь справиться с заданием?» Знаете, взрослые люди зачастую не могут дать название своему состоянию, рассказать, что с ними происходит. А тут ребенок. Шепот, озвучивание эмоций, расположение на равных в пространстве – и происходит магия.

Точка №2. Личное время.

Быть учителем – это такая же работа, как любая другая. Мало кому по-настоящему нравится, если вечером или ранним утром его беспокоят по рабочим вопросам. С самого первого дня я допустила большую ошибку: позволила родителям учеников звонить в любое время дня и ночи. Мне казалось, что я спасаю мир, что без меня не обойтись никак. Однажды это достигло апогея. И стало ясно: для качественной работы нужны мгновения тишины и спокойствия, и только я могу себе их обеспечить. Никто не должен предугадывать мои настроения и самочувствие, а также догадываться, какое время для звонка становится «слишком»? Есть люди, которые в 20.00 только выходят с работы, а значит ближе к девяти они встретятся со своими детьми. Конечно, могут возникнуть неотложные вопросы к учителю: «Что задали по математике?», «На физкультуру брать спортивные штаны или шорты?», «Почему Вы не выставили оценку за контрольную работу?» И ничего, что учитель уже обо всем этом рассказал и детям, и родителям. Просто люди разные, не все сразу схватывают информацию, не все читают ваши сообщения. Порой с этим трудно совладать, сложно понять. Поэтому обозначить границы общения – был простой и верный шаг. Я попросила совершать все звонки и отправлять сообщения с вопросами до 20.00. Не всеми просьба была понята с первого раза, но моя агрессивная реакция на телефон сошла на нет. На сообщения, поступающие после указанного времени я отвечаю в 5 утра – как только просыпаюсь. Ибо не вижу разницы – поздний (для меня) вечер или раннее (для собеседника) утро.

Иногда на выходных можно себе позволить и вовсе отключить телефон, хотя бы на короткое время. В век связи и технологий часто кажется, что как только мы пропадём «с радаров», сразу случится что-то непоправимое. И такое действительно может быть, но шанс очень мал, ничтожно мал. Позволяйте себе оставаться наедине со своими мыслями, наслаждаться видом из окна, пить любимый чай, читать новую книгу, проводить время с семьей, кормить уток в парке – и не сообщать об этом всему миру (а именно – небольшому количеству подписчиков в соцсетях).

И еще немного слов о личном: мне, как молодому учителю, хотелось сразу завоевать доверие детей и родителей. Верным способом этого достичь казалась открытость и прозрачность моей жизни. Но нет. Людям плевать, что там у меня в душе происходит, они задают вопросы чаще из вежливости и любопытства, а потом это все обрастает слухами, разного рода толками и подробностями. Открытость – не тот путь. Разграничение личного и рабочего – тот. Я не спрашиваю детей, что происходит у них дома, я не отвечаю на подобные вопросы от них. А они бывают: «Евгения Николаевна, а куда Вы после работы идете?», «А у Вас есть дети?», «А кем работает Ваш муж?». На фоне этого вывела для себя хорошее правило: отвечать на вопрос не обязательно, можно даже красиво его проигнорировать.

Точка №3. Работа дома.

Для меня это не трагедия – взять тетради домой, посидеть поздним вечером над презентацией. Я бы даже сказала, что это плюс моей работы. В школе нет такой возможности (отсутствие стабильного интернета, все личные рабочие пособия – дома, кабинет занят во вторую смену). Но я решила разграничить зоны в своем жилище: здесь могу заняться работой, а вот здесь ей совсем не место. Так пропало ощущение тотального присутствия школы в моей жизни, появились уголки, в которых я расслабляюсь, как только попадаю туда. Знаете, есть такой феномен дверного проема – когда ты думаешь что-то сделать в другой комнате, проходишь через дверь... и забываешь. Рекомендуют даже такой прием – вернуться назад, чтобы вспомнить свое намерение. Так вот я использовала этот феномен, немного видоизменив его. Просто стала замечать момент прохождения дверных косяков, чтобы фиксировать: я поработала, теперь время отдохнуть. Смешно звучит, правда? Может, кажется вам даже глупым. Но пространственные ощущения человека – сильная вещь, на них легко цепляются психологические якоря.

Как только с этими болевыми точками я справилась, появилась энергия и желание делать что-то важное, что-то большее. И в осознании этого момента мне помог один сильный инструмент —

– теория спиральной динамики Клэра Грейвза⁴, американского профессора психологии (рис.1).

Суть ее состоит в том, что любая организация (один человек, компания, цивилизация) проходит определенные этапы становления. На первых из них срабатывают инстинкты, важно выжить. Невозможно думать о высших целях, если тебе грозит опасность. Как только на этом уровне устанавливается стабильность, можно двигаться дальше: выстраивать продуктивные взаимоотношения, ставить высокие цели, формулировать миссию, заниматься благотворительностью. Чаще всего о теории спиральной динамики говорят применительно к стадиям развития организации. Сейчас все больше и больше говорят о так называемых бирюзовых компаниях, которые достигли достаточно высоких результатов в своей профессиональной деятельности

⁴ Спиральная динамика. Управляя ценностями, лидерством и изменениями в XXI веке | Коуон Кристофер К., Бек Дон Эдвард. 2010 г.

и обратили взор на ценности, которые они транслируют и поддерживают. Но когда-то и они боролись за выживание.

Равно как о предприятии, можно говорить и об отдельной личности. Все мы находимся на разных стадиях ценностного ориентирования. Одни вынуждены дено и ночно работать, чтобы обеспечить свою семью, другие достигли какого-то приемлемого для них заработка, чтобы подумать о великих целях, поговорить о миссии.



Рис. 1. Спиральная динамика Грейвза

Эти этапы легко проследить в работе учителей: если педагогу приходится каждый вечер тратить силы на восстановление своего психоэмоционального состояния, если мысли о низкой зарплате не позволяют расслабиться, если администрация и родители держат в тонусе, то о каких благих намерениях мы говорим? Человеку нужно элементарно успокоиться, разобраться, расставить приоритеты, выделить время для отдыха, понять, что все возможно, уйти из позиции жертвы и начать получать удовольствие от происходящего. На это нужны силы и желание. В равной степени.

Когда это получилось (но не ранее), я смогла ответить для себя на вопросы: «Зачем я в школе? Что отсюда имею? Какую пользу получаю здесь помимо зарплаты?»

По правде сказать, я поняла, что очень много личной выгоды ишу в школе: за 4 года работы я узнала новую информацию о работе мозга, прониклась открытиями нейропсихологии, мне стала интересна детская возрастная периодизация. Эти знания очень пригодятся мне в материнстве. Кроме того, работа с детьми позволяет мне оставаться ребенком в душе намного дольше. Такая мысль показалась мне очень привлекательной. А еще – работа в школе позволяет расти горизонтально и вертикально, при желании и большой силе духа можно и свою школу открыть. Кажется, что потолка в развитии здесь нет. Ну и последний камень в пользу учительства: куда бы жизнь меня ни занесла, работу всегда найду. Уж в России точно.

На каждый мой аргумент «за» в вашей голове звучит опровержение, большее по силе и важности? Тренируйтесь искать хорошее, находить плюсы. Это навык, этому можно научиться. Расскажу, как. Это изумительный фокус.

1.2. Этот изумительный фокус

Так много исследований на эту тему проведено, так часто я встречаю в разной литературе академические примеры про фокус внимания, однако все еще остаются те, кто никогда не слышал, или не хотел слышать простую истину: «В нашей жизни становится больше того, на что мы обращаем внимание». Один из классических примеров: человека просят за отрезок времени (скажем, за минуту) зафиксировать в памяти все окружающие его предметы синего цвета. Потом просят закрыть глаза и назвать предметы коричневого цвета, которые он успел отметить для себя за это время. Недоумение, ощущение обмана? Да. Мы ведь настроились на одно, а рассказать надо про другое.

Однажды провела эксперимент в первом классе. Тридцать учеников. Я попросила их сделать ровно то же, что описала выше (только не в обстановке, а вывела картинку на экран). Однако недоумения это у детей не вызвало, во-первых, они отнеслись к заданию, как к доброй шутке, во-вторых, с легкостью вспомнили мне добрый десяток предметов коричневого цвета. Не претендую на исследовательскую деятельность в этом вопросе, и, конечно же, делать вывод на основе одного этого факта нельзя, но общеизвестно, что дети в силу возраста не могут удерживать внимание на чем-то одном достаточно долго. Этот навык формируется постепенно, этому мы учим их в детских садах, в школах, в развивающих секциях. А пока они анализируют каждый предмет примерно так: «Ручка черная – не подходит, на рисунке синее море – пойдет, доска зеленая». Потому легко могут назвать предметы другого цвета. Со временем они перестают проговаривать это про себя, мозг учится воспринимать и перерабатывать информацию моментально, без раздумий.

Взрослые люди, в основном, легко фокусируются на чем-то одном. А иногда и вовсе к чему-то одному «прилипают». Видеть только плохое, только отрицательные стороны жизни – привычка. Видеть только хорошее – тоже привычка. Это две крайности. И та, и другая не позволяют воспринимать картину целиком, лишают человека удовольствия от осознания прекрасного многообразия мира.

Анализировать, взвешивать, честно отвечать себе на неудобные вопросы, уметь сказать «нет», «мне это не подходит» или наоборот увидеть в трудностях зону роста – это навыки взрослого осознанного человека, который желает прожить жизнь полноценно, со здоровой психикой. Задайте себе простой вопрос: «На чем я держу фокус своего внимания?»

Вот возможные ответы: на развитии, на проблемах, на финансовых трудностях, на мечтах, на иллюзиях, на успехах другого человека, на семье, на детях, на ожидании отдыха, на неприятии, на фантазиях.

Однажды меня спросили: «Чего ты хочешь от своих уроков? Какими они должны быть?» И понеслась: я не хочу, чтобы дети приходили в школу как на каторгу, не хочу повышать голос, скатываться в эмоции, мне не нравятся однообразные уроки...

Слышите? Меня спросили «ЧЕГО Я ХОЧУ», а я стала рассказывать о том, чего не хочу. Это очень часто происходит вокруг, порой мы сами этого не замечаем. Но когда мы говорим о том, чего не хотим, то как будто оставляем пустоту в этом месте. Если мне не нравятся однообразные уроки, если я не хочу их вести одинаково изо дня в день, то что же вижу на их месте? Убрали однообразие – что появилось? И здесь важно добиваться конкретики. Недостаточно просто сказать: «разнообразие форм и содержания». Это слишком общее понимание (или скорее непонимание) своих желаний. Нужны точные формулировки, конкретные критерии, факты, цифры – все, чем можно реально оперировать. Воздушным категориям здесь точно не место.

Давайте разберем это на более приземленном примере. Я уверена, что почти каждый читатель состоит или когда-либо состоял в отношениях с противоположным полом. Как пра-

вило, в союзе мужчины и женщины бывают расхождения во взглядах. Все по-разному с этим работают: кто-то сам договаривается, кто-то с подругой/другом обсуждает, кто-то обращается к психологу, коучу и т. д. И в этих разных ситуациях вопросы могут быть сформулированы совершенно по-разному.

Посмотрите на список ниже и попробуйте отследить, какой из вопросов вызывает у вас желание открыться, поделиться:

«Что случилось, что тебя не устраивает?»

«Что тебе не нравится?»

«Как ты видишь линию наших взаимоотношений?»

«Какой выход ты предлагаешь?»

«Что конкретно в моем поведении вызывает у тебя такие чувства?»

«Почему ты так реагируешь?»

«Что самое важное для тебя в этом вопросе?»

Обратите внимание, какие формулировки вызвали у вас отторжение? Нравится ли вам, когда человек интересуется тем, что вас не устраивает, или когда спрашивает о путях решения? На какие из этих вопросов вам ответить проще всего?

Точно так же по-разному можно формулировать вопросы и в профессиональной среде. Уверена, что многие из вас яростно желают что-то изменить в образовательном пространстве. Скажем, не нравится подход к оцениванию учеников, форматы и рамки уроков, образовательные программы, реформы и т. д. Сформулируйте те изменения, которые вы видите, в позитивном ключе и от первого лица.

Посмотрите на таблицу ниже, в ней приведены лишь несколько примеров такого переформулирования:

Позиция отрицания, недовольства, критики	Позиция творца, автора изменений
Не нравится система оценивания: жесткая, плоская (от 2 до 5), нет четкого регламента в исправлении недочетов.	Я могу сформулировать для учеников прозрачную систему оценивания в виде таблиц, схем, диаграмм, с несколькими ответвлениями, вывесить на видном месте; придумать совместно с ребятами систему поощрений, установить понятные сроки пересдач; перевести оценки в баллы (заодно развивается математическое мышление) с четкими критериями, создать популярные нынче чек-листы, поручить их оформление активистам в классе.

Позиция отрицания, недовольства, критики	Позиция творца, автора изменений
Не нравится организация пространства в классе: ряды парт, рассадка, переформатирование на один-два урока отнимает много времени.	Я могу увидеть в этом плюс: всегда легко обеспечить работу в парах; легко пересадить детей для нового вида работы; для учителя есть возможность подойти к каждому ученику; у всех учеников достаточно пространства, чтобы без шума выйти из класса или произвести действия в кабинете (выбросить бумагу в урну, попить воды, вымыть руки).
Не устраивает система мотивации учителей: низкая заработная плата, нестабильные надбавки, отсутствие премий.	Я могу определить для себя свободное время (скажем, ежедневно с 16.00 до 18.00), найти подработку в одном из центров по подготовке учеников к ЕГЭ, ВПР и проч.; попросить у руководства объяснить систему начисления надбавок, разобраться в ней, найти для себя возможные пути повышения зп. Или найти работу с заработной платой и графиком, которая полностью устроит.

Позиция отрицания, недовольства, критики	Позиция творца, автора изменений
Большое количество лишней бумаги, загруженность учителя отчетностью и «чужой» работой.	Я могу в первую очередь ознакомиться с должностными инструкциями (если до сих пор этого не было сделано), разобраться, что действительно является моей работой, а что – «сверх». Требовать выполнения работы коллегами только на фоне собственной своевременной подачи необходимой информации (если вы отвечаете за какую-то работу по школе). Работу с отчетами я могу упростить созданием шаблонов и сохранением их в одной папке, так как с завидной периодичностью они повторяются. Навести порядок в компьютере и на полке в шкафу, ранжировать папки и их содержимое, назвать их понятно и просто. Иметь под рукой флешку со всей актуальной информацией по своему

Позиция отрицания, недовольства, критики	Позиция творца, автора изменений
	классу (копии хранить на облаке, чтобы можно было получить их в любой момент), завести отдельную рабочую почту.

Авторство вашей жизни принадлежит только вам! Любые изменения начинаются тогда и только тогда, когда человек перестает ругать окружение, руководство, правительство, транспорт, налоги, экологию – и берет все в свои руки. Мало зарабатываю? Значит, это Я когда-то неверно оценила возможности системы, значит это только МОИ романтические ожидания в профессии были завышены. Дети не слушаются? Значит, только Я как-то неправильно себя с ними веду, что-то неверно организовала, не так донесла информацию, и стоит просто попробовать еще раз, но уже по-другому.

Это совершенно не означает, что с любыми трудностями нужно справляться самостоятельно. Одна из мудростей взрослого человека – спросить совета у другого, более компетентного, опытного. Это не стыдно, не страшно и ни в коем случае не говорит о вашей беспомощности. Даже наоборот. Взгляд на проблему под разными углами, рассмотрение вопроса с разных сторон говорит о зрелости мышления, о готовности видеть свои ошибки, равно как и находить пути для преодоления препятствий. Это та самая «конструктивная критика» или качественная «обратная связь» – какими угодно современными словосочетаниями это назови, суть остается прежней.

Постарайтесь в течение хотя бы одного дня отследить свои мысли, суждения на все происходящее вокруг. Что вы используете чаще – критику или принимаете любые ситуации такими, какие они есть, стараетесь увидеть хорошее, лучшее? Позвольте себе расслабиться и принять мир таким, какой он есть, не взваливая на себя роль вздыхателя и критика. В мире становится больше того, на что мы обращаем внимание.

1.3. Безусловное принятие

Коучинг как таковой основан на пяти важных принципах. Подробно о них вы прочитаете во второй главе. Однако сейчас хочется остановиться на основополагающем принципе: со всеми все в порядке. Звучит очень просто и даже, пожалуй, приземленно. Однако смириться с ним – одна из самых непростых задач для человека.

Каждому человеку свойственно считать себя венцом творения, и это даже нормально. Мы у себя всегда самые хорошие, а все остальные немного «не в порядке». Почему так происходит? Да потому, что у каждого из нас свой набор привычек, моральных установок, шаблонов поведения, метапрограмм. И настолько сильно это в нас прорастает, прямо корнями, что нечто отличное от этого вызывает как минимум вопрос «Как он так может? Как у него это так получается?», а как апогей – открытую критику, непринятие.

Работать в коллективе, где со всеми что-то не так, очень сложно: хочется все изменить, переделать под себя, пойти против сложившихся устоев. Но в любой игре есть свои правила. И самое простое, что вы можете сделать для своей жизни – это брать с собой везде свое одно единственное правило: «Со всеми все в порядке. И со мной тоже». Из такой позиции легко смотреть на любые события.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.