Тандем в «красной зоне»: рефлексия команды как ключ к профессионализму. Опыт профилактики эмоционального выгорания педагога-психолога и учителя-дефектолога в разновозрастном классе (1–5 классы, вариант 9.2)

Аннотация.

В статье рассматривается специфика эмоционального выгорания специалистов, работающих с детьми с ТМНР и глубокой умственной отсталостью в условиях разновозрастной группы. Представлен практический опыт рефлексивных практик в диаде «педагог-психолог – учитель-дефектолог». Описаны механизмы взаимной супервизии, ритуалы восстановления и способы разделения ответственности, позволяющие сохранить психологическое здоровье команды без потери качества коррекционной работы.

Вместо введения: почему стандартные рецепты не работают.

Работая в классе, где первый и пятый сидят за одной партой, где уровень коммуникации — взгляд или жест, а динамика развития измеряется месяцами, мы каждый день сталкиваемся с феноменом «бесконечного усилия». В массовой педагогике причина выгорания часто кроется в стрессе от высокой нагрузки и дисциплины. В нашем варианте 9.2 причина выгорания — дефицит обратной связи.

Ребенок с глубокой умственной отсталостью не дает того вербального и поведенческого подкрепления, которое привык получать любой профессионал. Когда твоя улыбка не вызывает улыбку, а спланированное занятие «проходит мимо» — мозг специалиста не получает дофаминового вознаграждения. Мы поняли: мы не можем бороться с выгоранием в одиночку. Наш ресурс — это не просто взаимовыручка, а осознанная рефлексия команды.

Шаг 1. Диагностика: у кого «села батарейка»?

Мы (психолог и дефектолог) ввели правило «Пятиминутки на входе». За 15 минут до прихода детей мы не раскладываем пособия, а синхронизируем состояние. Используем шкалу от 1 до 10, где 1 — «я выжат, как лимон», а 10 — «я готов горы свернуть».

Важно: Мы запретили себе слова «всё нормально», если это не так. В работе с ТМНР «нормально» — опасная иллюзия.

Если у дефектолога уровень энергии 3, психолог берет на себя ритуал встречи детей (сбор, переодевание, тактильное приветствие), давая коллеге 10 минут на дыхательную практику или кофе в безлюдном месте. И наоборот: если у психолога случился ступор после работы с ПАВ (психоактивными родителями), дефектолог проводит динамическую паузу.

Вывод: Мы перестали быть взаимозаменяемыми. Мы стали взаимодополняющими.

Шаг 2. Децентрация вины: «Это не ты не умеешь, это у ребенка сенсорный коллапс».

В разновозрастном классе (от 7 до 13 лет) с ТМНР разброс поведения огромен. Типичная ловушка выгорания — персонализация неудачи. Дефектолог думает: «Я глупа, раз не могу поставить звук у Лены». Психолог думает: «Я бесполезна, раз Сережа дерется уже месяц».

Мы внедрили инструмент профессионального атрибута.

Во время рефлексивного часа (каждую пятницу после уроков) любой провал мы переводим в плоскость:

Объективные условия (сменилось давление, луна, ребенок болел).

Сенсорная перегрузка (в классе одновременно 4 невербальных крика).

Зона ближайшего развития специалиста (этот тип стереотипии я действительно еще не знаю).

Если ситуация не поддается атрибуции, мы запускаем процедуру «Стоп-кран». Это означает: ни один из нас не продолжает работать с этим ребенком в одиночку ровно 1 час. Мы переключаемся. Это снижает чувство профессиональной некомпетентности, которое запускает выгорание быстрее усталости.

Шаг 3. Методический тайм-аут: когда пособия важнее слов.

В коррекционной работе выгорание часто маскируется под «мне лень готовиться».

Мы создали правило «Чужой взгляд на пособие»:

Дефектолог пишет план занятия, но материалы для него выдает психолог (иногда это бросовый мусор, но это вызывает азарт).

Психолог готовит релаксационную группу, а дефектолог выступает «зрителем» и пишет не цель занятия, а три вещи, которые рассмешили или удивили его во время наблюдения.

Этот «методический перекрестный огонь» убивает рутину. Мы перестаем быть исполнителями и снова становимся творцами. Для взрослого мозга, истощенного монотонными стимулами (в 9.2 их очень много), эта новизна — вакцина от выгорания.

Шаг 4. Ритуалы разделения тяжести: «Мусорное ведро» и «Банка успехов».

Разновозрастной класс с ТМНР — это место, где регулярно происходят вещи, несовместимые с психикой обычного человека: аутоагрессия со следами крови, внезапная потеря двигательного навыка, эпистатус на полу. Если это хранить в себе, психика деформируется.

У нас есть два антикризисных ритуала:

«Мусорное ведро» (строго конфиденциально). После особо тяжелого дня мы берем таймер на 3 минуты. По очереди, перебивая друг друга, мы выгружаем самые страшные или отвратительные факты дня, называя вещи своими именами («Меня тошнит от запаха рвоты после приступа», «Я боюсь, что я ему сломаю руку, пытаясь удержать его от самоагрессии»). После сигнала таймера — обнимаемся (или пожимаем руки) и говорим: «Это осталось в ведре». Без анализа, без решений — только факт и эмоция.

«Банка успехов» (общешкольная). Раз в неделю дефектолог и психолог должны записать на стикере не динамику развития ребенка, а динамику собственного состояния. Например: «Я сегодня засмеялась, когда «Ваня» впервые сам надел носок» или «Я не сорвалась на крик, когда «Петя» укусил меня за плечо, а просто вышла и выпила воды».

Это переключает фокус с вечного «мало изменений» в психике ребенка на «я жив, я профессионально действую».

Шаг 5. Право на «не-героизм».

Самое сложное, что мы осознали: в классе 9.2 нельзя быть героем в одиночку. Культура педагогического одиночки здесь убьет обоих. Поэтому мы юридически и эмоционально закрепили три табу:

Не работаем сверх нормы, если другой в ресурсе. Если психолог переутомлен от ребенка — его заменяет дефектолог и наоборот.

Не обсуждаем «ужасы дня» с обычными коллегами в столовой. Только в своем тандеме. Иначе возникает синдром «свои против чужих», который усиливает изоляцию.

Не запрещаем друг другу плакать. Слезы в разговоре после того, как ребенок с глубокой УО не узнал тебя в понедельник — это нормальная реакция здоровой психики.

Заключение: рефлексия — это не лекция, а поступок.

Эмоциональное выгорание в работе с детьми с ТМНР не наступает внезапно. Оно копится день за днем в тишине, когда некому подтвердить твою реальность. Педагог-психолог и учитель-дефектолог в разновозрастном классе — это не два специалиста под одной крышей. Это одна нервная система, разделенная на две профессии.

Мы перестали спрашивать друг друга «Как твои успехи?». Мы спрашиваем: «Ты еще в контакте с собой?». И если ответ отрицательный, второй берет на себя ровно столько, сколько нужно, чтобы первый восстановил дыхание.

Это и есть профессиональная рефлексия команды: умение вовремя заметить, что твой напарник исчезает за маской функциональности, и вернуть его обратно — в живого, уставшего, но не сломленного человека.

Наш девиз: «Не спасать детей, а сохранять себя. Потому что разрушенный психолог не поможет даже идеальным пособием».