


Александра Сухова

*Шесть секретов няни:
тонкости профессии*



домашнийвоспитатель.рф



Содержание

Предисловие - 4

О чём эта книга? - 5

Обо мне - 6

Секрет 1

С чего всё начинается?

Важный этап, который нельзя пропустить - 15

Секрет 2

Где найти точку отсчёта?

Профессионализм и ответственность - 21

Секрет 3

Как удачно «выйти замуж»?

Поиск лучшего работодателя - 29

Секрет 4

А каковы же правила игры?

Оттачиваем роль - 41

Секрет 5

Правила ухода няни из семьи

Соблюдаем правила, не теряя объективности - 47

Секрет 6

Как выстоять?

И остаться счастливой... - 58

Заключение - 61

Приложения:

«Рекомендации молодой мамы» - 62

«Интервью с няней» - 70

Наши курсы - 71

Предисловие

*Тёплым сентябрьским вечером я шла по
незнакомому городу. Шёл дождь. Обходить лужи
уже было бессмысленно: я шла прямо по ним.*

*В руках был красный зонтик. Очень
симпатичный.*

*У меня почему-то давно не было зонтика, и каждый
дождик заставлял меня врасплох. Вот и в этот раз*

Тамаре пришлось дать мне свой зонтик.

*Эх, не суждено ему вернуться к своей
прежней хозяйке! С Тамарой мы больше ни разу не
увиделись. Не считая пары поздравлений*

«ВКонтакте».

Но это не считается 😊

«Тамара – удивительная женщина.

*Приятная...да не то слово! Нет, ну какая славная,
а каким кофе она меня угостила: аромат
бесподобный! И вообще дома у неё как-то всё
необычно. Даже сразу и не сообразишь, что именно
такого особенного у неё в квартире, что-то, что
оставляет в душе чувство лёгкости, какой-то
светлой надежды.*

И даже дождь этот необычный...Это всё кофе!

Да, я думаю, дело в кофе!» -

с этими мыслями я добралась до автовокзала .



Я часто вспоминаю знакомство с Тamarой. Она пришла ко мне на собеседование по поводу работы няней: «Александра, Вы не представляете, в каких условиях мне довелось работать! Мы летали на выходные в Париж на личном самолёте. А в самом Париже останавливались в президентских апартаментах».

Я смотрела на Тamarу и думала, что приглашу её на свой семинар в качестве приглашенной няни. Но поверят ли ей?! Что она рассказывает! Хоть книгу пиши! 😊 После знакомства у нас с Тamarой завязались приятельские отношения, несмотря на разницу в возрасте. Я даже один раз ездила к ней в гости в соседний городок. И как раз тогда я возвращалась от неё в дождь с красным зонтиком, тогда я решила, что обязательно напишу о Тamarе: о няне, подарившей мне свой зонтик.

*Ну прямо подарок от Мэри Поппинс 😊
А что? Пусть будет именно так.
Образ всё равно собирательный.*



О чём эта книга?

Мне бы хотелось написать о Тамаре (её история того заслуживает). Но труд мой скорее представляет собой учебное пособие для тех, кто желает преуспеть в профессии няни.

Образ Тамары вдохновил меня на это. Книга стала результатом моих размышлений над тем, в чём причина успеха высокооплачиваемой няни.

Почему одна женщина работает няней, получая удовольствие и от работы, и от жизни?

А другая воспринимает труд няни как наказание, считая себя неудачницей?

Мне захотелось вывести некую формулу успеха няни.

А почему бы и нет?!


Точнее: а почему бы и да! 😊

Об авторе

По образованию я филолог. И всё, чем я увлекаюсь, мне хочется описать словом, проанализировать и сделать выводы. Особенно это касается того, что мне интересно.

Проблемы современных наёмных нянь и гувернанток меня стали интересовать с тех пор, как я открыла собственное агентство по подбору домашнего персонала. Каждое новое собеседование – это была ВСТРЕЧА.

ВСТРЕЧА нового человека со своей историей, ценностями, трудностями, успехами. Мне искренне было жаль тех, кто погряз в жизненных трудностях, и я искренне радовалась за тех, у кого всё начинало получаться и вставать на свои места. Моё агентство для многих стало взлётной полосой: женщины выбирались из глухих деревень, путешествовали по миру, устраивали свою личную жизнь. Не все, конечно!



С теми, кто смог изменить условия своей жизни, у меня, как правило, складывались приятельские отношения.

Благодаря этому мне посчастливилось наблюдать за ними не только со стороны, но и взглянуть изнутри на их преобразование.

Так в чём же их секрет?

Как им удаётся быть любимыми детьми? Почему родители этих детей

дарят подарки няне и боятся её потерять?

Я попробовала найти ответы на эти вопросы. Своё небольшое исследование я облачила в форму «шести секретов». Каждый секрет представляет собой занятие или урок, на котором мы вместе с вами будем узнавать, что скрывается за каждым секретом!


С уважением, Александра Сухова



Секрет 1.

С чего всё начинается?

Важный этап, который нельзя пропустить



*Урок поможет ответить на
следующие вопросы:*

- ❖ *Как решиться **стать няней**?*
- ❖ *Как принять взвешенное решение **сменить место работы**?*
- ❖ *Как изменится моя жизнь, когда я **стану няней**?*
- ❖ *Как сохранить уверенность в принятом **решении стать няней**?*
- ❖ *Что я имею сейчас и что я **могу иметь, работая няней**?*

ЭТАП ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

*«Если профессия становится образом жизни, то
ремесло превращается в искусство.»*

Шевелев И.



Вы приняли решение узнать шесть секретов успешной няни. Итак, приступим!

На нашем первом уроке я расскажу Вам о том, с чего начинается карьера успешной няни.

И, как Вы видите из названия первого Секрета, всё начинается с ЭТАПА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ.

Принять решение всегда нелегко, а особенно взвешенное решение – однако, весьма и весьма необходимо!

Профессия няни и любого домашнего работника не терпит случайных людей. В этом виде деятельности успешны те, кто осознанно решил связать свою жизнь с работой в сфере обслуживания, а именно:
в сфере домашнего персонала.
Ну, хорошо! - возможно, подумаете Вы.
– И что же дальше?
А дальше мы с Вами как раз постараемся принять это самое взвешенное решение.

Как принять взвешенное решение
сменить место работы, вид деятельности и
СТАТЬ НЯНЕЙ?

В таких случаях обычно вступают в борьбу доводы разума и чувств. Что я имею в виду?
Чувства (или, если хотите, сердце) кричит одно: хочу, хочу, хочу! А голова (или здравый смысл) спускает с небес на землю и холодно отвечает: мало ли чего ты хочешь! А что люди скажут? Ты что вот так всё запросто хочешь бросить и пойти неизвестно куда, ввязаться в эту необдуманную авантюру?!

Ох уж этот разум! Давайте не будем отчаиваться (если Вас уже посетили или ещё посетят подобные мысли). Наша с Вами «авантюра» как раз таки будет обдуманной и вовсе даже не авантюрой 😊



Итак, Разум.

Сейчас Вы где-то работаете, чем-то занимаетесь. И для Вас всё знакомо, привычно: коллеги по работе, уютный кабинетик, из недели в неделю те же дела и обязанности, та же дорога на работу и домой.


Для кого-то, согласитесь, это норма жизни, а для кого-то со временем становится невыносимо!


Когда Вы довольно сносно справляетесь со своей работой, к вам привыкают, ведь Вы такие предсказуемые, такие удобные, на Вас всегда можно положиться. Людям нравится, когда всё на своих местах.

Вы каждый день ходите на работу, вы не опаздываете (или стараетесь не опаздывать),

Вы хорошо выполняете свою работу и, несомненно, заслуживаете одобрение начальства и коллег.

Таким образом, Вы проживаете свою жизнь в так называемой ЗОНЕ КОМФОРТА. Наверняка, Вы уже знакомы с этим термином. Зона комфорта – это бич большинства людей. Многие не хотят менять привычное, как бы тяжело им не было. Они придумывают для себя множество обманчивых доводов, уловок, лишь бы оставаться в своём привычном состоянии.





Однако, уважаемые коллеги, термин **ЗОНА КОМФОРТА** идёт рука об руку с Чудом и Счастьем, а они, согласно термину, лежат за её пределами. Напомню Вам эту фразу:

**Всё, о чём Вы мечтаете, находится ровно за чертой зоны
Вашего комфорта!**

Психологи утверждают, что люди, постоянно живущие в зоне комфорта, перестают развиваться, а значит, деградируют. И если в жизни накопилось много нерешенных проблем, это значит, что пора выходить из своего привычного пространства и решать эти проблемы. Психологи уверяют: расширяя зону комфорта, мы с удивлением обнаруживаем, что некогда сложные вещи, становятся простыми и понятными.

И здесь невероятно важно прислушаться к своим чувствам, к своему сердцу, потому что именно доводы чувств чаще всего помогают нам выйти за черту комфортной зоны.

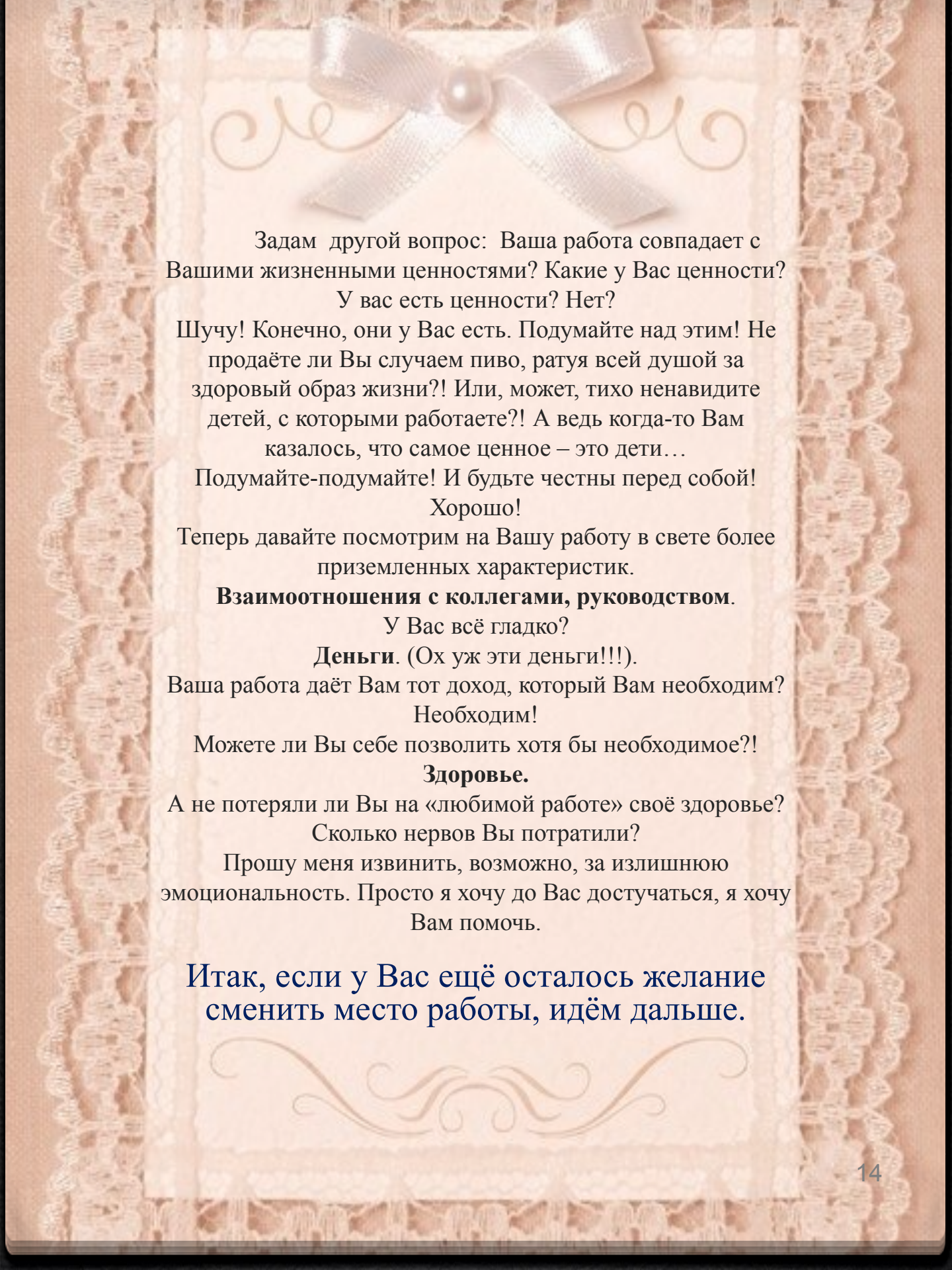
Напомню, что темой нашего исследования является наша профессия.. И здесь уместно задать самому себе вопрос: Нравится ли Вам то, чем Вы занимаетесь? Ваша работа делает Вас счастливыми? Да где уж нам до СЧАСТЬЯ! - подумаете Вы.

Ну, хорошо! – отвечу Вам я. – Не будем так глубоко копать.

Тогда хотя бы вспомним о своих ценностях.

Я не имею в виду ваши материальные ценности. ☺





Задам другой вопрос: Ваша работа совпадает с Вашими жизненными ценностями? Какие у Вас ценности?
У вас есть ценности? Нет?

Шучу! Конечно, они у Вас есть. Подумайте над этим! Не продаёте ли Вы случаем пиво, радуя всей душой за здоровый образ жизни?! Или, может, тихо ненавидите детей, с которыми работаете?! А ведь когда-то Вам казалось, что самое ценное – это дети...

Подумайте-подумайте! И будьте честны перед собой!
Хорошо!

Теперь давайте посмотрим на Вашу работу в свете более приземленных характеристик.

Взаимоотношения с коллегами, руководством.

У Вас всё гладко?

Деньги. (Ох уж эти деньги!!!).

Ваша работа даёт Вам тот доход, который Вам необходим?
Необходим!


Можете ли Вы себе позволить хотя бы необходимое?!

Здоровье.

А не потеряли ли Вы на «любимой работе» своё здоровье?
Сколько нервов Вы потратили?

Прошу меня извинить, возможно, за излишнюю эмоциональность. Просто я хочу до Вас достучаться, я хочу Вам помочь.

Итак, если у Вас ещё осталось желание сменить место работы, идём дальше.



Хочу Вас обрадовать:
если вы задумались о смене работы,
внутренне вы уже готовы к такому шагу.
Здесь я предлагаю Вам проработать 4 шага,
ведущих Вас к смене места работы.

4 ШАГА К СМЕНЕ РАБОТЫ:

ПРИЧИНЫ

Причины для увольнения и причины,
удерживающие вас на этой работе

ЧТО Я УМЕЮ

Напишите список из 15 (а лучше больше) ваших
навыков и умений, которые помогут Вам в работе
няней.

ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАПАСНЫЕ АЭРОДРОМЫ

Нужно быть готовой ко всему и к возможным
трудностям тоже.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Составьте план того, что вы будете делать сразу же
после увольнения.

Шаг первый. ПРИЧИНЫ.

Причины для увольнения и причины, удерживающие Вас на этой работе. Это то, о чём мы говорили только что: доводы разума и чувств. Здесь Вам следует решить, что всё-таки перевесит: голова или сердце. Если решите оставить всё как есть, это Ваше право. Не вините себя за это. Возможно, ещё не время.

Если же решили действовать, то переходим к следующему шагу.


Шаг второй. ЧТО Я УМЕЮ

Напишите список из 15 (а лучше больше) ваших навыков и умений, которые помогут Вам в работе няней.

Не поленитесь, напишите! Уверенна, Ваш список воодушевит Вас, ведь Вы столько умеете и можете!:)

Ну вот Вам для примера (ставьте мысленную галочку, если это про Вас!):

- ❖ *Детей любите*
- ❖ *Хорошо готовите*
- ❖ *Аккуратны, пунктуальны, вежливы, дипломатичны.*
- ❖ *Знаете развивающие методики.*
- ❖ *Знаете много детских стихов, сказок, прибауток, песенок, потешек*

- 
- ❖ *Имеете опыт работы с детьми.*
 - ❖ *Дети Вас очень любят.*
 - ❖ *Работали в семье и знаете, что это такое.*
 - ❖ *Хорошо ладите с людьми.*
 - ❖ *Стрессоустойчивы, умеете выходить из любых ситуаций.*

Оцените свои способности по достоинству. Наверняка, найдётся необходимые знания и умения, которые пригодятся Вам в воспитании детей.

К тому же это поможет Вам более полно составить своё резюме, в котором Вы обязательно всё это перечислите.

Шаг третий. ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАПАСНЫЕ АЭРОДРОМЫ

Нужно быть готовой ко всему
и к возможным трудностям тоже.

Просчитайте другие возможные варианты:
возвращение к старой работе, помощь родственников,
совмещение. Чем крепче вы будете стоять на ногах, тем
проще вам будет решиться на смену деятельности.

Шаг четвёртый. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Составьте план того, что вы будете делать сразу же после увольнения. Даже если вы ничего делать не будете, так и запишите: неделя отдыха. Постарайтесь за это время привести дела и мысли в порядок. Прислушайтесь к себе и своим ощущениям. Увольнение и первые дни после него – очень важный период в жизни.



ИТАК, СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ:

***Это твёрдое решение
связать свою жизнь с
профессией НЯНЯ.
Решение обдуманное и
взвешенное!***



ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Профессионализм - это состояние ума, а не зарплата.

...

Практика – это не то, что вы делаете, когда становитесь мастером. Практика – это то, что делает вас мастером.

Малколм Гладуэлл



Секрет второй поможет нам ответить на вопрос:

Где найти точку отсчёта?

А искать мы будем в пределах Вашего уровня профессионализма и ответственности (или безответственности 😊).

Этот урок я хочу начать со следующего упражнения.

Предлагаю Вашему вниманию таблицу :

Что я могу предложить работодателю?

Это очень эффективное упражнение с точки зрения Вашей профессиональной самооценки. Вы можете распечатать эту таблицу или начертить от руки свою.

Итак, у нас три колонки. Первая – «Что я знаю, умею». Здесь Вам необходимо переписать все перечисленные мной знания и умения и обязательно дополнить свои.

Далее, во второй колонке «Плюс-минус» поставьте соответствующий знак.

В третьей колонке «Комментарий» Вы можете написать, например: «В совершенстве владею методикой Зайцева, Домана...» и т.п. Советую Вам не скромничать и не завывать своих возможностей.

Данное упражнение я провожу на каждом своём семинаре. И чаще всего вижу удивленные лица моих «студенток»: кто-то удивляется тому, сколько всего надо знать и уметь, кто-то – тому, сколько много знает и умеет 😊 Упражнение заставляет задуматься.

Что я могу предложить работодателю?

Что я знаю, умею	+/-	Комментарий
Опыт работы: <ul style="list-style-type: none"> • в семье • с ребенком от 0 до 1 • с ребенком от 1 до 3 • с ребенком от 3 до 7 • с ребенком от 7 до 14 		
Знания в педагогике: развивающие методики		
Знания в психологии: нормы психического развития детей		
Знания практической медицины		
Знание этики домашнего персонала		Тема четвертого занятия
Стрессоустойчивость		Стрессоустойчивость – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Теперь я предлагаю Вашему вниманию таблицу «На какие условия и оплату моего труда я могу рассчитывать?»
Эту таблицу я составила специально для новичков, чтобы сориентировать их в тех условиях работы, которые на сегодняшний день представлены на рынке труда домашнего персонала.

Обращаю Ваше внимание, что за основу я взяла самые распространённые варианты. В реальности каждое предложение работодателя индивидуально.
Давайте начнём с вариантов занятости.

На какие условия и оплату моего труда я могу рассчитывать?

Варианты условий	Частичная занятость	Полная занятость	Работа посуточно	Режим с проживанием	По сменам (ночь, день)
Питание	-	+	+	+	+
Спальное место	-	-	+	+	+
Присутствие членов семьи	-	-/+	-/+	-/+	-/+
С функциями домработницы	-	+	+	+	-/+
Приготовление пищи для ребенка, семьи	-	+	+	+	-/+
Домашние поручения	-	+	+	+	-/+
Сопровождение детей	+	+	+	+	+
Развивающие занятия с детьми	+	+	+	+	-/+
Домашнее обучение (языки, иные предметы)	+	+	-/+	+	-/+

Оплата зависит от расценок вашего региона и конкретных возможностей работодателя.

Частичная занятость.

Не предполагает питание, спальное место, приготовление пищи (как правило). Самый распространённый вариант частичной занятости – это сопровождение детей куда-либо: в детский сад, студию - и обратно, в школу, секцию или просто прогулки. Этот вариант самый подходящий для репетиторов, которые проводят развивающие занятия с детьми, либо преподавателей на

домашнем обучении и т.п.

Оплата здесь чаще почасовая. Стоимость часа самая высокая (от 200 руб и выше).

Полная занятость.

Это 8-12 часовой рабочий день 4-7 дней в неделю.

Здесь возможно питание, помощь по хозяйству, приготовление пищи для ребенка, а также сопровождение детей и развивающие занятия.

Оплата обычно рассчитывается за месяц (месячный оклад). Оплата зависит от региона, в котором Вы хотите работать. Так, например, в Москве – это от 30 000 рублей до 100 000 рублей в месяц. В Екатеринбурге – от 15 000 до 40 000 рублей в месяц. В Кирове – от 5 000 до 25 000 рублей в месяц.

Работа посуточно.

Этот вариант обычно предлагается с грудными детьми, а также по уходу за больными и престарелыми. Часто посуточно работают 2-3 няни друг друга.

Оплата исчисляется посуточно. Во всех регионах эта услуга дорогостоящая:

не менее 1000 руб за сутки.



Режим с проживанием.

Особенностью здесь является то, что работник проживает в семье постоянно.

Условия проживания зависят от возможностей работодателя. Это может быть кровать в комнате ребенка, может быть отдельная комната, может быть отдельный домик. Вариант с проживанием один из самых трудных. Но часто не самых высоко оплачиваемых, так как вариант с проживанием для многих семей скорее не роскошь, а необходимость. Родители не могут оставить работу или мама не справляется и т.п. Следует отметить, что этот вариант больше других предполагает стрессоустойчивость работника, так как здесь практически сведено к минимуму личное пространство и свободное время.

Режим с проживанием наиболее всего востребован в Москве и оплата здесь

варьируется от 25000 рублей в месяц и выше. Средняя оплата примерно 45 000 рублей. Многие семьи объясняют низкую оплату тем, что они предоставляют жильё и питание. И для многих работников это приемлемо, так как снимать квартиру всегда недешево, плюс экономия времени и сил, затрачиваемых на дорогу до места работы.

Работа по сменам.

Это вариант с проживанием со сменным графиком. Например, одна няня 15 дней и ночей, затем другая няня 15 дней и ночей. Количество дней и ночей может быть разным. Это зависит от того, как работники договорятся с работодателем. Данный вариант самый желаемый для женщин из регионов, работающих в Москве.

Оплата здесь обычно высокая, исчисляется чаще посуточно.

----- Вот примерные условия работы домашнего персонала.

Вам нужно решить для себя, что подходит именно Вам.

**Ну а теперь Вам следует задаться вопросом:
Сможете ли Вы работать няней?**

Я проанализировала не один десяток историй моих нянь. И свои умозаключения оформила в приведенной ниже таблице.


Как видите, предлагается один набор качеств в графу **Наибольшая вероятность** и другой набор качеств в графу **Наименьшая вероятность**.

Жизнь показывает, что няня лучше работает, если у неё:

- ❖ внутренняя готовность к любой нагрузке ,
- ❖ серьёзные финансовые трудности (потеря работы, необходимость содержать своих детей-студентов и т.п.),
- ❖ такие качества личности, как сострадание, доброта, чуткость ;
- ❖ глубокая любовь к детям;
- ❖ ответственность, как черта характера, во всех сферах жизни;
- ❖ отсутствие объективных жизненных обстоятельств (муж, дети, родители),
- ❖ адекватная самооценка,
- ❖ хорошее здоровье.

Смогу ли я работать няней?

Наибольшая вероятность	Наименьшая вероятность
Внутренняя готовность к любой нагрузке	Самовлюбленность или самоуничужение
Серьёзные финансовые трудности	Глубокая погруженность в какую-либо религию, учение, хобби
Сострадание, доброта, чуткость	Ведение двойной жизни
Глубокая любовь к детям	Негативное отношение к детям
Ответственность, как черта характера, во всех сферах жизни	Длительная работа на руководящей должности
Отсутствие объективных жизненных обстоятельств (муж, дети, родители)	Наличие объективных жизненных обстоятельств (муж, дети, родители)
Адекватная самооценка	Привычка врать, приукрашивать себя
Хорошее здоровье	Проблемы со здоровьем



Наименьшая вероятность, что няня будет успешно трудиться, обозначена следующими показателями:

- ❖ самовлюбленность или самоуничужение (разницы нет, если няня постоянно твердит, какой она чудесный педагог, какая она распрекрасная, или, наоборот, виновато молчит и боится проявить инициативу, стесняется задать вопрос или просто заговорить с работодателем – и то, и другое мешает работе);
- ❖ глубокая погруженность в какую-либо религию, учение, хобби;
- ❖ ведение двойной жизни (чаще всего скрытый алкоголизм);
- ❖ негативное отношение к детям;
- ❖ длительная работа на руководящей должности;
- ❖ наличие объективных жизненных обстоятельств (муж, дети, родители);
- ❖ привычка врать, приукрашивать себя;
- ❖ проблемы со здоровьем, (многие недооценивают свои возможности. Однако, следует помнить, что работа с детьми предполагает физические нагрузки).

***Судить, конечно, Вам!
Всё, что я перечислила, ни в коем случае не
является 100% истиной.
Это скорее намёк на то,
с чем Вам стоит поработать:
со своей личностью либо со своей жизнью.***

ИТАК, СЕКРЕТ ВТОРОЙ:

Стать успешной и востребованной няней вам помогут **профессионализм и ответственность**. По началу вы можете опереться либо на то, либо на другое. Профессионализм придёт с опытом. Ответственность придёт с осознанием важности того дела, которым вы занимаетесь:

**вы работаете в семье,
вы работаете с детьми!**



Как удачно «выйти замуж»?

Поиск лучшего Работодателя

*Поистине серьезное стремление к какой-либо цели —
половина успеха в ее достижении.*

Вильгельм Гумбольдт



На двух прошлых уроках мы с Вами продуктивно поработали: Вы приняли взвешенное решение стать няней и оценили свои возможности в этой профессии. Молодцы!

Материал первых двух уроков, а особенно второго, поможет Вам справиться с заданиями, которые я предлагаю Вам выполнить на этом уроке. Сегодня Вам нужно активно потрудиться: выполните, пожалуйста, аккуратнейшим образом все следующие задания. От того, как Вы их выполните, будет зависеть исход Ваших поисков лучшего Работодателя. Я подчёркиваю: **мы будем искать только лучшего для Вас Работодателя.**

Одна моя клиентка-родительница однажды сказала, что найти хорошую няню — это большое счастье, это как удачно выйти замуж ☺

Действительно, не будем недооценивать тот факт, что хорошие отношения с няней в семье — это большое счастье. Однако найти такую семью (а для родителей няню), по моему глубокому убеждению, не так уж трудно. И это вовсе не результат везения, а итог последовательных действий.

Приступим к этим действиям!

Создание мысленного образа



Создайте мысленный образ той идеальной семьи, в которой вы хотели бы работать.

Ведь найти идеал ВОЗМОЖНО тогда, когда он (в виде осязаемого образа) уже есть в вашей голове.

ПРОДУМАЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ:

- сколько детей в семье,
- какие условия проживания,
- обязательно определитесь, какое количество времени в сутки вы хотели бы работать,
- за какую оплату (не скромничайте в своём выборе и не перегибайте палку).

ЗАПИШИТЕ ВСЁ ЭТО НА БУМАГЕ!

А теперь приступаем к поиску!

Стратегию поиска Вашего лучшего работодателя можно разделить на пассивный и активный вариант.

Пассивный вариант – это поиск через Агентства по подбору домашнего персонала. Здесь есть как свои плюсы, так и минусы.

Плюсы:

1. Вам ничего не нужно делать – а только ждать. Вас будут вести до конца: до самого трудоустройства.
2. Возможность выбора различных вариантов.
3. Более высокая оплата труда (Агентство в этом заинтересовано, так как получает комиссионное вознаграждение от размера заработной платы работника. К тому же, как правило, обеспеченные семьи предпочитают подбирать персонал через Агентство).

Подаём объявление		Оставляем заявку в Агентстве (ах)	
		+	-
1	В одну или несколько газет (не менее 4-ёх выходов)		
2	В интернете на следующих сайтах:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вам ничего не нужно делать – а только ждать. Вас будут вести до конца: до самого трудоустройства. 2. Возможность выбора различных вариантов. 3. Более высокая оплата труда (Агентство в этом заинтересовано. Обеспеченные семьи предпочитают подбирать персонал через Агентство). 4. Если в найденной семье работать не получится (или вы сами захотите уйти по прошествии времени), вам найдут другую семью. 5. Вам помогут составить подробное резюме, представят вас с лучшей стороны, дадут положительные рекомендации. 6. В Агентстве можно пройти тестирование, сделать фото -и видео-презентацию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если вы не подходите, то вам вряд ли об этом скажут, и вы можете прождать очень долго. 2. Услуга платная (как правило). 3. Если вы попадёте в конфликтную ситуацию с семьёй, то можете попасть в «Чёрный список».
	http://www.avito.ru		
	http://hh.ru http://rabota.mail.ru/		
	http://dompomoshniki.ru/		
	http://www.карепа.ru/		
	http://poisk-personala.ru		
	http://www.rabota.ru		
	http://pomogatel.ru		
	http://www.vacansia.ru		
	http://www.nashanyanya.ru		
3	Обязательно подайте объявление на ваших местных сайтах и форумах		

4. Если в найденной семье работать не получится (или вы сами захотите уйти по прошествии времени), вам найдут другую семью.
5. Вам помогут составить подробное резюме, представят вас с лучшей стороны, дадут положительные рекомендации.
6. В Агентстве можно пройти тестирование, сделать фото -и видео-презентацию.

Минусы:

1. Если вы не подходите, то вам вряд ли об этом скажут, и вы можете прождать очень долго.
2. Услуга платная (как правило).
3. Если вы попадёте в конфликтную ситуацию с семьёй, то можете попасть в «Чёрный список».

Активный вариант поиска – наиболее распространённый – это размещение объявления о поиске работы в печатных СМИ и в интернете.

Если Вы решите подать **объявление в печатное издание**, то подать следует сразу в несколько выходов подряд. Иначе пользы, скорее всего, не будет.

Выбор печатного издания зависит от региона, в котором Вы ищете работодателя. Если Вы не знаете, какая газета объявлений наиболее популярна в Вашем регионе, то Вам стоит поинтересоваться у знакомых. Лучше выбирать какое-нибудь бесплатное издание, которое разносят по почтовым ящикам. Даже если Вы скептически относитесь к таким газетам, не пренебрегайте ими в плане подачи Вашего объявления: это будет наилучший вариант.

Самым продуктивным способом найти работу на сегодняшний день является **объявление в интернете**. Сайтов, на которых можно подать своё объявление, великое множество.

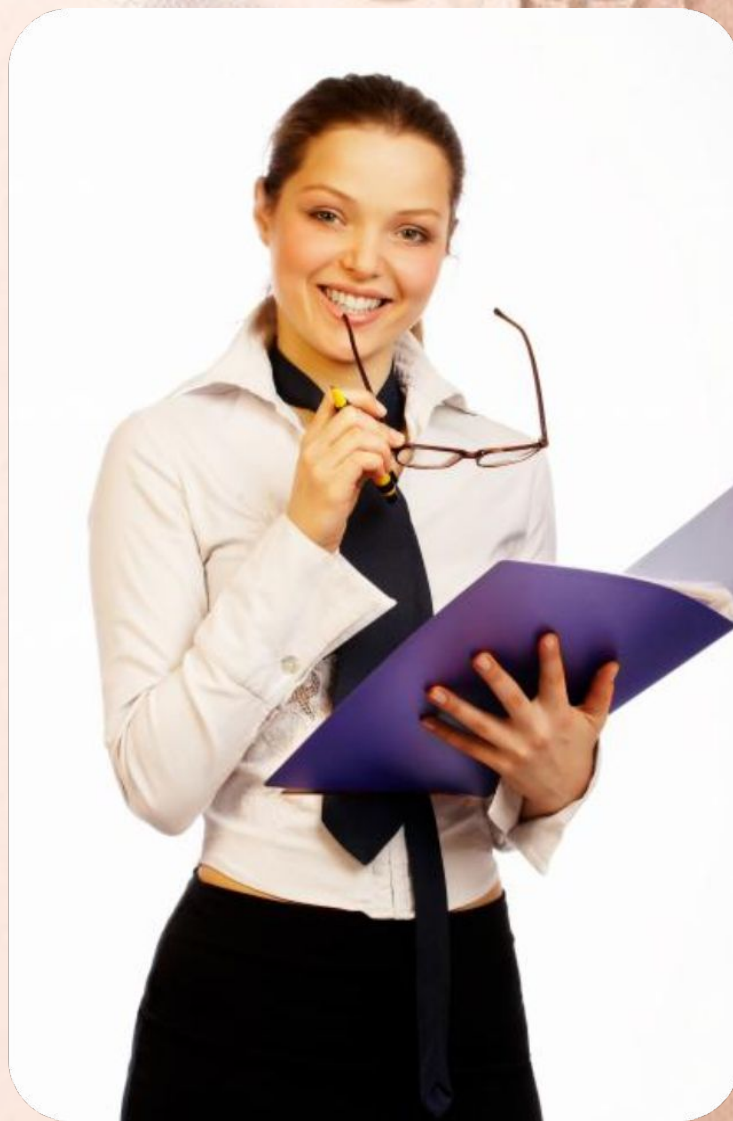
Также обязательно подайте объявление на Ваших местных сайтах и форумах. Например, в Кирове – это сайт kirovchanka.ru, в Екатеринбурге <http://www.eka-mama.ru/> и другие.

Я рекомендую подать заявку в несколько Агентств, подать объявление в газету и на несколько сайтов. Уверяю, положительный результат будет!

Собираем ПОРТФОЛИО

(в красивой удобной папке)

1. Составляем подробное резюме. (Смотрите примеры в разделе «Портфолио» на <http://домашнийвоспитатель.рф>)
2. Делаем по несколько копий: паспорта, мед. книжки, трудовой книжки, дипломов об образовании, грамот, похвальных листов и т.п.
3. Если есть возможность, возьмите о себе рекомендации (даже если не работали в семье, возьмите письменную рекомендацию с предыдущего места работы, или, может быть, вы присматривали недолгое время за ребенком подруги или родственников, возьмите рекомендацию у них).
4. Сделайте несколько качественных фото, лучше с детьми (своими или чужими). На фото покажите вашу доброжелательную улыбку, аккуратные причёску и макияж, скромную, но опрятную одежду.
5. Можно сделать видеоролик, в котором кратко расскажете о себе.



И ещё не забудьте

- Создайте свой электронный почтовый ящик и просматривайте письма ЕЖЕДНЕВНО.
- Будьте всегда на связи (номер телефона, указанный в ваших контактах должен быть всегда активен).
- Принимая звонки от Работодателей, позаботьтесь, чтобы ваш голос звучал бодро и доброжелательно. Будьте предельно вежливы и деликатны.
- Уже в ходе телефонного разговора узнайте основные условия работы и оплату труда. Если вас этот вариант не устраивает – вежливо откажите.
- Если вариант подходит, согласуйте время и место встречи.

И самое важное:

**ИЩИТЕ ДО ТЕХ ПОР,
ПОКА НЕ НАЙДЁТЕ ТО,
ЧТО НУЖНО
ИМЕННО ВАМ!**



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА.

Первое впечатление.

Итак, Вы договорились о встрече, возможно, не с одной семьёй. И это правильно, сходите на свидание со всеми, с кем договорились о встрече.

Только не забудьте следующее:

- 0 Явитесь во время.
- 0 Позаботьтесь о подходящем внешнем виде.
- 0 Подготовьте заранее вопросы, которые вам нужно задать и обсудить.
- 0 Возьмите с собой ваше портфолио.
- 0 Будьте искренни. Если вас что-то не устраивает – скажите об этом, но максимально вежливо и дипломатично.
- 0 Внимательно выслушайте Работодателя, проявите соучастие.
- 0 Не пытайтесь казаться лучше, чем вы есть на самом деле – будьте собой и сохраняйте достоинство и уверенность в себе.
- 0 Слушайте свой внутренний голос.



Итак, секрет третий

Найти лучшего для себя Работодателя – семью, в которой вы будете с удовольствием работать, - это не везение, а результат ваших последовательных действий. Не пренебрегайте ничем из того, что приведено выше – и положительный результат не заставит себя долго ждать. Однако запаситесь терпением. Ведь ваша идеальная семья тоже ищет именно вас – помните об этом!

А каковы же правила игры?

Оттачиваем роль

В воспитании все дело в том, кто воспитатель.

Писарев Д.И.

Выходим на финишную прямую.

Как говорила мне мама: поступить в институт – это ещё не сложно, а вот учиться там – сможет не каждый!

На прошлых уроках мы прошли с Вами путь от этапа принятия решения и до момента первого собеседования с работодателем.

Материал сегодняшнего урока для тех, кто нашёл семью своей мечты, и кто теперь оказался в роли одной из самых скандальных и раскрученных в СМИ профессий ☺ : в роли няни!

Давайте, наконец, разберёмся, как справиться на отлично с тяготами трудовых будней.

И начнём мы с трудового договора. Я думаю, никто не будет спорить с тем, что перед долгосрочным и успешным сотрудничеством следует обсудить все детали: что называется «на берегу».



ДОГОВОРИМСЯ НА БЕРЕГУ

- 0 Прежде чем приступить к своим обязанностям, присядьте с вашим работодателем друг напротив друга и всё подробно обсудите, а затем зафиксируйте это на бумаге, а именно: заключите Договор.
- 0 Даже без официального договора чрезвычайно полезно письменно зафиксировать все условия работы и требования сторон под подпись: обязанности, оплату и порядок расторжения контракта.
- 0 Чем яснее будет составлен договор, тем меньше неприятностей вы получите в будущем.
- 0 Наличие документа дисциплинирует и родителей, и вас: каждая сторона получает и права, и обязанности, что устраняет напряженность и недосказанность. Благодаря составлению договора стороны понимают, чего друг от друга ожидать, и это заметно упрощает жизнь.



Идём дальше.
В любой профессии (и няня здесь не исключение) существует своя философия и этика. Что это такое?

Этика и философия

- ▣ **Этика - система моральных и нравственных норм определённой социальной группы.*
- ▣ **Философия – мировоззрение.*

- ▣ **Этика профессии домашнего персонала** - система моральных и нравственных норм поведения внутри семьи-работодателя. В основе такого поведения лежит УМЕНИЕ РАЗГРАНИЧИТЬ деловые и личные отношения в процессе работы.

- ▣ **Философия профессии домашнего персонала** – в высокой ответственности и самоорганизации: вы работаете с детьми, вы работаете внутри семьи с её уникальным укладом и естественным стремлением к личной безопасности.

Играем по правилам

На основе данных понятий выстраиваются ПРАВИЛА ИГРЫ.

Я не случайно называю это игрой. Однажды на одном моём семинаре в качестве приглашённой няни выступала женщина, которой довелось работать в одной очень обеспеченной турецкой семье. Она рассказывала нам, в какие сказочные условия она попала: и личный самолёт, и президентские апартаменты в Париже. Однако работа в этой семье стоила ей невероятных усилий. И помог ей именно такой подход.

«Работа как игра, - говорила она. – Каждое утро я одевала «костюм няни», я играла роль няни. И это действительно была только роль. Я не погружалась с головой в проблемы семьи, которых было великое множество. Я просто играла по правилам».

Я предлагаю разделить все правила на 9 блоков:

**Шесть правил
этикета.**

**Что входит и не
входит в ваши
обязанности:
будем ли печь
пироги?!**

**Соблюдение
дистанции –
залог безопасности.**

**Отдых. Питание.
Гигиена.**

**Позиция по
отношению к детям.**

**Отношения между
вами, родителями и
детьми**

**Отношения с прочим
персоналом и
родственниками**

**Одеваем «костюм
няни». Не забудьте
снять после
работы 😊**

**Что делать со своей
яркой, творческой
натурой? 😊**

1. ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЭТИКЕТА.

Данный блок правил состоит из шести правил, которые применимы к любой деятельности, в которой Вы хотите преуспеть:

1. *Делать все вовремя.*
2. *Не болтать лишнего.*
3. *Быть любезным, доброжелательным и приветливым.*
4. *Думать о других, а не только о себе.*
5. *Соблюдать дресс-код (скромно, чисто, практично, удобно для работы дома).*
6. *Говорить и писать грамотным языком, избегая ненормативной лексики. (эту тему подробнее мы обсуждаем на <http://домашнийвоспитатель.рф> в разделе «Родная речь»)*

2. ЧТО ВХОДИТ И НЕ ВХОДИТ В ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ:

БУДЕМ ЛИ ПЕЧЬ ПИРОГИ?!

Мы уже говорили, что свои обязанности Вы обсудите с работодателем заранее, что называется «на берегу», и в идеале отобразите их на бумаге, то есть в договоре. При этом, если в Ваш круг обязанностей не входит готовка для всей семьи, а Вам вдруг захотелось их побаловать своими фирменными пирожками, готовьтесь к тому, что печь пироги войдет в круг ваших обязанностей, однако доплачивать Вам за это не будут, наверняка. В связи с этим я предлагаю Вам крепко подумать, стоит ли выходить за круг оговоренных обязанностей?!

3. СОБЛЮДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ.

Здесь я имею в виду дистанцию личностную. Не пытайтесь построить дружеские отношения с семьёй. Хотя внешне отношения могут выглядеть именно такими. Однако основой отношений с семьёй должны оставаться сугубо деловое сотрудничество. Поверьте, подобный подход значительно облегчит не только Вашу жизнь в семье работодателя, но и в целом сохранит микроклимат семьи, в которой Вы работаете, естественным. (эту тему подробнее мы обсуждаем на <http://домашнийвоспитатель.рф> в разделе «Знания для няни»)

4. ОТДЫХ. ПИТАНИЕ. ГИГИЕНА.

Отдых, питание и соблюдение гигиены следует прописать в договоре.

Отдых.

Оговорите с работодателем время вашего отдыха, и, по возможности, место его проведения. Обязательно оговорите и согласуйте отпуск, чтобы, допустим, он совпадал с отпуском семьи. Если Вам дорого общение с близкими, обсудите возможность общения по скайпу (смогут ли Вам выделить доступ к сети интернет и компьютер?). Если Вы занимаетесь каким-либо спортом, постарайтесь не прерывать занятия во время работы. Найдите время. Поверьте, это важно.

Питание.

Ваше питание также следует оговорить с работодателем. Уточните, будут ли у Вас урезать из зарплаты средства, потраченные на ваше питание. Если Вы не можете обойтись без утренней чашечки кофе или вечернего крепкого чая, позаботьтесь, чтобы у Вас всегда была эта возможность и обязательно предупредите работодателя о своих предпочтениях.

Гигиена.

Мойтесь в душе ежедневно. Всегда поддерживайте в порядке Вашу медицинскую книжку. Во время сдавайте необходимые анализы.

И, конечно, всегда помните об аккуратном маникюре с короткими ногтями. Не злоупотребляйте парфюмом, а лучше вообще откажитесь от него на время работы. Выработайте привычку часто мыть руки, используйте жидкое антибактериальное мыло с дозатором.



5. ПОЗИЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДЕТЯМ.

Здесь следует помнить, что работая няней для ребенка, вы никогда не сможете и не должны ему стать мамой! Мама для ребенка всегда останется самой любимой и желанной. Так давайте же беречь чувства и ребенка, и его мамы, и свои. Чёткое осознание своей роли поможет Вам не наделать ошибок.

Также необходимо отметить следующие моменты:

- Этап привыкания.

Этот этап у всех длится по-разному: у кого-то медленнее, у кого-то быстрее. И здесь имеется в виду не только привыкание ребенка к вам, но и то, как Вы будете привыкать к ребенку. Запаситесь терпением. Не ждите, что ребенок сразу примет вас в свою жизнь. Главное – сохраняйте искреннее желание найти с ним общий язык, будьте максимально доброжелательны не только внешне, а и внутри. И у Вас всё получится!

- Особое место авторитету родителей

Всегда будьте верны позиции: слова мамы и папы неоспоримы. Не создавайте родителям конкуренцию – это по меньшей мере глупо. Даже если Вы считаете, что родители поступают неправильно, в глазах ребенка Вы должны всегда сохранять родительский авторитет.

- Отношения равных или как заработать уважение ребенка.

Дети очень искренни, поэтому они тонко чувствуют даже малейшую фальшь. Не ставьте себя выше или ниже ребенка. Это будет нечестно и по отношению к нему, и по отношению к Вам (и в том, и в другом случае). Наилучшая форма общения с ребенком – это сотрудничество. Когда Вы общаетесь с ребенком на равных, это очень его подкупает, так как это естественно и без примеси наигранности. Только в этом случае Вы сможете достаточно быстро завоевать доверие ребенка.

- Тайны ребенка.

Хочу отдельно поговорить о тайнах ребенка. Детям, особенно постарше, всегда есть что скрывать. А няня может оказаться тем взрослым, кому, в отличие от родителей, можно довериться. Будьте предельно аккуратны с тайнами ребенка: дайте ему понять, что умеете хранить тайны и что он может на Вас положиться. Однако не всё стоит утаивать от родителей: есть вещи, которые стоит с ними обсудить. Это всё, что касается физического и психического здоровья детей. Всё-таки наилучшая тактика для Вас – действовать с родителями сообща.

6. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ НЯНЕЙ, РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ

В треугольнике отношений – Вы, родители, ребенок – постарайтесь сохранять независимость с той, и с другой стороной. Но сделать это так, чтобы обеим сторонам казалось, что Вы всецело на их стороне. Да, дипломатия – искусство не из лёгких ☺ .

Будьте готовы, что родители будут относиться к Вам предвзято. А как бы Вы относились к человеку, которого впускаете в свой дом и доверяете своего ребенка?!

Отнеситесь к подозрительности родителей с пониманием. Можете даже сами предложить им какие-либо варианты проверки Вашей компетентности и добропорядочности. Например, многие мои няни только приветствуют наличие видеочамер в доме, так как на камере будет видно, кто прав, кто виноват (в случае конфликтной ситуации).

Помните, что любые отношения надо строить. И на это всегда требуется время. Запаситесь терпением – ведь это полностью в Ваших интересах.



7. ОТНОШЕНИЯ С ПРОЧИМ ПЕРСОНАЛОМ И РОДСТВЕННИКАМИ

В моей практике было много случаев, когда у няни никак не складывались отношения с родственниками семьи, в которой они работали. Чаще всего это бабушки. В данной ситуации я могу посоветовать лишь одно: поинтересуйтесь заранее, будет ли кто-то присутствовать во время Вашей работы ☺

Однако было и немало случаев, когда бабушка становилась союзником няни, и даже другом.

Что касается прочего персонала, это, например: домработница, садовник, няня другого ребенка, - то здесь конфликтные ситуации могут возникать в случае, если Вы невольно кому-то из них «переходите дорогу». Например, взяв Вас на работу, им урезали зарплату или передоверили Вам ответственные поручения, которые ранее исполнялись ими. Ситуации могут быть самые разнообразные. Если Вам доведётся попасть в подобную ситуацию: кто-то из прочего персонала будет к Вам недоброжелателен, - наилучший для Вас вариант – обсудить всё с работодателем. Я не советую Вам вступать в закулисные игры. Ни к чему хорошему это не приведёт.



8. ОДЕВАЕМ «КОСТЮМ НЯНИ».

НЕ ЗАБУДЬТЕ СНЯТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ 😊

«Костюм няни» - что это такое?

Это как в театре: актёр перед выступлением тщательно гримируется, надевает соответствующую одежду и входит в роль. Но играя роль, актёр не перестаёт оставаться самим собой. Однако, чтобы роль была хорошо сыграна, необходимо долго репетировать – в нашем случае это опыт и знания. Именно опыт и знания помогают человеку в любой профессии.

«Костюм няни» - это Ваша невидимая униформа, это то особое деловое состояние, в котором легче и удобнее трудиться.

Почему я ещё люблю использовать это обозначение – «костюм няни» - потому что любую униформу после работы надо снять и снова стать самим собой. Не погружайтесь в роль няни с головой. Не становитесь той няней, для которой быть няней – это диагноз ☹️ Постарайтесь сохранить себя. Эта тема очень близка к теме профессионального выгорания. Об этом я обязательно напишу подробную статью на ДОМАШНИЙМВОСПИТАТЕЛЬ.РФ



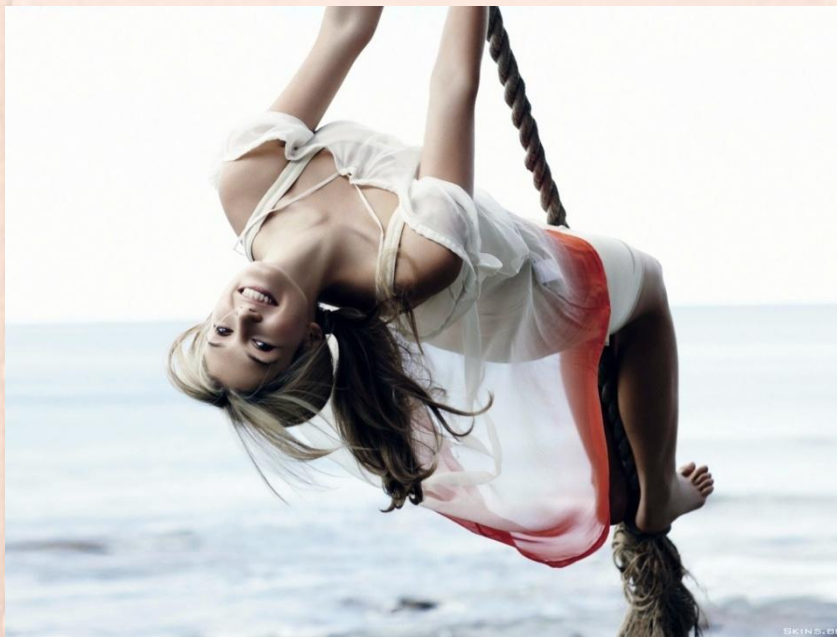
9. ЧТО ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ ЯРКОЙ, ТВОРЧЕСКОЙ НАТУРОЙ? 😊

В профессию няни приходит много женщин ярких, одаренных, творческих. Однако работа с детьми чаще всего бывает рутинной и в чём-то даже однообразной: режим, питание, прогулки, сон. И так изо дня в день.

В этой повседневности таким женщинам буквально некуда применить свою творческую энергию, и многие либо начинают угасать, либо уходят.

Я думаю, что это становится проблемой только для тех, кто не умеет находить в обыденности почву для своего творчества. Ведь весёлую, сказочную и даже праздничную атмосферу можно привнести в каждое своё действие: сочиняйте с ребенком стихи, читайте наизусть, пойте, танцуйте, да мало ли чего ещё... И все будут счастливы.

Плохо, когда няня своим темпераментом начинает давить на семью. Про таких говорят: «Её очень много!» Постарайтесь направить свою энергию на ребенка. Если никак не получается, то лучше уходить...возможно, Вам ещё не поздно сделать карьеру в театре или на телевидении ☺ А если серьезно, то женщинам с повышенным темпераментом трудно работать в данной профессии. И это нужно признать для себя на этапе ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ (это была тема нашего первого урока).



Итак, секрет четвёртый

Успех в профессии **НЯНЯ** приходит к тем, кто ясно понимает, что работа в семье ничем не отличается от любой другой работы.

Профессия **НЯНИ**, как и любая другая, включает в себя целый комплекс правил и норм поведения.

Здесь есть своя этика и философия, которые надо всего лишь **ОСОЗНАТЬ** и аккуратно **СОБЛЮДАТЬ** все правила.



Правила ухода няни из семьи

Соблюдаем правила, не теряя объективности

*Уходить надо вовремя. Чтобы после твоего ухода вздохнули не с облегчением, а с сожалением.
Просторы интернета*



УХОД С РАБОТЫ

Независимо от того, уволили вас или вы ушли по собственному желанию, ваше поведение должно соответствовать общепринятым нормам вежливости, а также подчиняться продуманной стратегии.

УХОД С РАБОТЫ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Уйти из семьи, в которой работаете, вы можете в силу самых разных причин. Однако всегда помните, что уход с работы может сказаться на всей дальнейшей карьере, определив ваше будущее. Ниже мы остановимся на том, какие шаги нужно предпринимать, увольняясь с работы, и каких действий следует при этом избегать.

От того, КАК вы уйдёте, будет зависеть, в какие двери вы потом войдёте.



Если вы будете придерживаться предложенных рекомендаций, ваш уход с работы пройдет гладко и без проблем, и вы не только сможете впоследствии получать хорошие рекомендации, но и рассматривать возможность возвращения на работу в эту семью, поверьте, жизнь может повернуть в любую сторону.

Как следует и не следует поступать:

Как поступать при увольнении по собственному желанию.

- Сообщите вашему работодателю о намерении уволиться с работы, как только вы определите дату ухода из семьи. Постарайтесь сделать это не менее чем за две недели. Ведь семье необходимо будет подыскать вам замену, а на это потребуется определенное время.
- Если, решив уйти, вы еще не подыскали себе новое место, лучше пока о своем решении никому не сообщать. Стремитесь организовывать встречи с новыми потенциальными нанимателями в нерабочее время, иначе вам придется сообщать о причине ваших отлучек.

Как не следует поступать при увольнении.

- Не говорите вашему работодателю о том, что собираетесь уволиться, пока не найдете себе новое место.
- Не используйте полученное вами предложение по работе в качестве средства давления на вашего нанимателя с тем, чтобы получить прибавку к зарплате.
- Не злословьте по поводу семьи, из которой уходите. Вы не можете знать заранее, какая помощь понадобится вам от ваших бывших работодателей, поэтому постарайтесь не сжигать за собой мосты.
- Не жалуйтесь на бывшего работодателя новому нанимателю.
- Не следует относиться к старой работе спустя рукава, пока вы ее не оставите, продолжайте добросовестно трудиться.
- Не выдавайте секретов семьи после того, как вы ее покинете.

Увольнение

Конструктивные меры:



Случается, что няню увольняют. Это может произойти в результате неплатежеспособности семьи, при переезде семьи в другой район или город.

Когда вы потеряли работу, вам следует предпринять некоторые конструктивные меры:

- ✓ **Попросите объяснений.** Если вас уволили, перечень причин, по которым это было сделано, сможет помочь вам в будущем не повторять аналогичных ошибок. Полученный ответ поможет вам объяснить потенциальному новому работодателю причину вашего увольнения со старого места.
- ✓ **Попроситесь «с рук на руки».** Некоторые родители при увольнении няни пытаются помочь ей найти другую семью: как говорится, передать с рук на руки; выясните, готовы ли на это пойти ваши работодатели.
- ✓ **Возьмите рекомендации.** Спросите, на какого рода рекомендации вы можете рассчитывать.
- ✓ **Оставайтесь объективны и не унывайте.** Оставайтесь настолько объективны, насколько это возможно. Не поддавайтесь унынию. Если вы посмотрите на случившееся с точки зрения приобретенного профессионального опыта, шансы на то, что вскоре вы найдете другую работу, могут возрасти. Если же, реагируя на случившееся, вы не сможете сдерживать раздражение и обиду, то не только вызовете у окружающих негативное отношение, но и поисками новой работы будете заниматься, не исправив старых ошибок.



ПРОСЬБА О РЕКОМЕНДАЦИИ

просить своего бывшего нанимателя написать вам стандартное письмо, лучше будет подождать, пока с такой просьбой к нему лично обратится ваш потенциальный новый работодатель. К рекомендательным письмам, как правило, относятся с некоторой долей скептицизма, и большая часть возможных нанимателей предпочитает им личное общение с бывшим работодателем нанимаемого.

Письменные характеристики.

Однако для потенциального работодателя рекомендательное письмо выступает некоторой гарантией того, что няня действительно работала в некоей семье, выполняла определенный круг обязанностей и покинула работу «с миром», сохранив о себе хорошее впечатление.

Письменная положительная рекомендация вместе с резюме должна быть украшением вашего ПОРТФОЛИО.

Расставание няни с ребенком. Читайте на сайте ДОМАШНИЙВОСПИТАТЕЛЬ.РФ

Пример рекомендательного письма няне, гувернантке

ФИО, ХХХХ г.р., проживающая в г. N**** по адресу: ул. *****, дом ***, квартира ***, номер паспорта *****, выдан *****, в общей сложности проработала в нашей семье более четырех лет, с января 2004 года по декабрь 2008 года, занимаясь воспитанием нашего сына Олега с 2 до 6 лет.

Рабочий график Имя Отчество был такой: полные пять дней в неделю с 8-30 до 18 часов. В обязанности её входили: полный уход за нашим ребенком, приготовление пищи для него, уборка его комнаты, стирка детских вещей, соблюдение режима дня ребенка, а также прогулки, игры и занятия с Олегом в соответствии с его возрастом.

Имя Отчество по образованию воспитатель детского сада. Она с большим энтузиазмом занималась обучением и общим развитием нашего сына по разным методикам, учитывая индивидуальные особенности нашего ребенка.

Мы считаем, что нам очень повезло, что мы нашли для нашего ребенка такую няню. Олег быстро и правильно начал говорить, выучил много стихов и песен, стал хорошо рисовать, растет развитым, жизнерадостным ребенком. Наш сын всегда с нетерпением ждал

Имя Отчество, с радостью оставался с ней, и совсем не плакал, когда мы уходили из дома.

Когда Олегу исполнилось шесть лет, мы вместе с Имя Отчество приняли решение отдать его в детский садик - подготовительную группу. Мы все понимали, что ему с няней очень комфортно дома, но общение со сверстниками перед школой крайне необходимо. Это и послужило причиной расставания с нашей Имя Отчество, которая стала нам за это время как член семьи.

Поэтому мы смело рекомендуем, взяв в семью Имя Отчество, Вы не будете переживать за ребенка, так как она очень ответственный, порядочный, надежный и добрый человек.

Если понадобятся дополнительные сведения, мы с удовольствием ответим на все Ваши вопросы.

Ивановы Иван и Мария

Дата:

Контакты: телефоны, e-mail

ИТАК, СЕКРЕТ ПЯТЫЙ:

Уходить нужно красиво.

**Никогда не жгите за собой мосты:
ведь никогда не знаешь, куда приведёт вас
жизненная дорога.**

**Мудрецы утверждают, что сердце должно быть
горячим, но голова холодной: в любой ситуации
сохраняйте достоинство и старайтесь сделать для
себя выводы.**



Как выстоять?

И остаться счастливой...

*Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь,
а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.*

Л. Толстой



Сегодня у нас с вами последний урок – завершающий.

Можно немного расслабиться: ведь основной материал (тяжёлую артиллерию) мы освоили.

Напомню:

- это взвешенное решение стать няней,
- профессионализм и ответственность,
- поиск лучшего работодателя,
- правила игры и
- правила ухода из семьи.

Тема последнего урока особая.

Как выстоять, работая с сердцем?



Как выстоять, работая с сердцем? Как не погрязнуть в рутине, не очерстветь душой? Как сохранить здоровье и остаться счастливой?

Ведь няня – это, по сути, домашний воспитатель, это человек, который занимается воспитанием детей.

Вос-ПИТ-ывать – это значит питать, то есть давать свою силу, свой опыт, свою энергию. Домашний воспитатель с годами сталкивается с проблемой многих педагогов и учителей: с эмоциональным выгоранием. Тему эмоционального выгорания мы подробно рассматриваем в нашем Клубе ВЕСТА на сайте ДОМАШНИЙВОСПИТАТЕЛЬ.РФ и в группе ВКонтакте. А на завершающем уроке мы раскроем секрет о том, какими способами сохранить своё эмоциональное здоровье.

**Растить и воспитывать
ребенка,
вложить в него
всё самое лучшее –
вот наша с вами
сверх задача!**



Так получилось, что работать над этим курсом я начала во время беременности, а заканчиваю работу только спустя несколько месяцев: моей доченьке уже 4 с половиной месяца. Наверное, не трудно догадаться, что времени для работы с грудным ребенком остаётся крайне мало. Я вообще сама себе удивляюсь, где я нахожу это время. Помощников у меня нет и, вот парадокс, няни у меня тоже нет. Говорят же: сапожники без сапог ☺

Но если честно, я намеренно отложила работу над последним уроком до этого момента. Мне необходимо было самой понять, как это – быть мамой, а в нашем случае – быть человеком, который растит и воспитывает ребенка.

Растить и воспитывать ребенка, вложить в него всё самое лучшее – вот наша с вами сверх задача!

Только сейчас я поняла одну важную вещь: передать ребенку можно только то, чем я обладаю сама. Невозможно воспитать ребенка здоровым и счастливым, если я сама нездорова и несчастлива. Когда я это осознала, я приняла твёрдое решение быть здоровой и счастливой.

Целью моего завершающего урока является донести до вас именно эту мысль – хотя бы частично. Привести внушительные аргументы и дать вам некоторые советы из моего личного опыта. Более полно тему здоровья мы будем с вами обсуждать и раскрывать в нашем клубе ВЕСТА .

ЗДОРОВЬЕ.

Здоровье я понимаю как здоровье физическое и эмоциональное: проще говоря, здоровье тела и духа. Вспомним пословицу: в здоровом теле здоровый дух. Эту пословицу можно трактовать и наоборот: если дух здоров, то и тело в порядке.



И здесь важно понять, что физическое и эмоциональное здоровье очень взаимосвязаны.

Не получится быть физически здоровым, если эмоционально вы в чём-то неуравновешены.

Почему важно быть здоровой?

Во-первых, здоровье даёт нам силы, чтобы трудиться,

Во-вторых, здоровье позволяет нам заниматься тем, что нам нравится, учиться и развиваться.

И в-третьих, здоровье даёт нам осознать полноту бытия, то есть даёт ощущение радости и счастья.

Что значит быть эмоционально здоровым?



- ❖ Эмоционально здоровые люди уверены в себе.
- ❖ Они имеют чувство собственного достоинства и веру в себя.
- ❖ Они обычно окружены другими людьми, которые находят у них поддержку.
- ❖ Кроме того, они лучше подготовлены к любым изменениям в жизни и легче готовы их принять.

Это совершенно не означает, что у эмоционально здоровых людей не бывает проблем и неудач. Как и все остальные, люди с хорошим эмоциональным здоровьем время от времени терпят неудачи.

Разница состоит в том, как они справляются с этими неудачами. Они верят в себя, и это позволяет им быстрее восстановиться.

Проверьте себя.

В каком состоянии находится ваше эмоциональное здоровье?

Поставьте мысленную галочку, если это утверждение вам подходит.

- ❖ Вы эмоционально устойчивы
- ❖ Вы целеустремленны, работоспособны, активны.
- ❖ Вы уверены в себе, не обидчивы (умеете освобождаться от затаенных обид).
- ❖ У вас есть чувство юмора, вы доброжелательны, способны к адекватной самооценке.
- ❖ Вы можете сохранять самообладание и способны радоваться, давать и получать ласку.
- ❖ Вы с лёгкостью выражаете свои желания, чувства и мнение.
- ❖ Вы способны снять стресс, вы стрессоустойчивы.
- ❖ Вас легко делиться своими мыслями с надежными друзьями и членами семьи.
- ❖ Вы оптимист – верите в себя и свои способности..
- ❖ У вас нет вредных привычек.
- ❖ У вас есть чувство ответственности за детей и близких членов семьи.

В нашем интернет-клубе ВЕСТА вы можете пройти бесплатное тестирование и более точно оценить уровень вашего эмоционального здоровья.



Психологи предлагают 10 простых способов повысить свое эмоциональное здоровье:

1) Не забывайте о своем физическом здоровье.

Умение переносить дискомфорт - очень ценная способность. Однако не стоит забывать и о потребностях тела. Убедитесь, что вы высыпаетесь как минимум 4 из 7 дней. Это поможет восстанавливаться. Нормально питайтесь, это придаст силу и энергию для тела.

Регулярно делайте физические упражнения. Так же как и для улучшения нашего физического здоровья, физические упражнения могут помочь предотвратить и даже вылечить небольшого уровня депрессию. Как говорится, есть физические упражнения, которые могут заменить действие лекарств, но нет лекарств, которые могут заменить действие физических упражнений. Вам не обязательно записываться в какой-либо клуб или тренажерный зал, быстрая ходьба и небольшие упражнения вполне подойдут. Делайте это с радостью.

Избавьтесь или минимизируйте свои вредные привычки. Сигареты и алкоголь причиняют вред, как вашему физическому здоровью, так и эмоциональному состоянию.

Злоупотребления различными препаратами, также может принести большой долговременный вред здоровью. Бросайте все эти заменители радости. Выгоняйте себя на свежий воздух и солнечный свет. Солнечный свет помогает организму регулировать себя и стимулировать органы и системы.

2) Научитесь читать свои эмоции.

Эмоции делают нашу жизнь красочней. Они говорят нам о том, что хорошо, а что нет. Кратковременные эмоции называются аффектом, длительные эмоции называются настроением.

Способность понимать свои эмоциональные переживания и говорить о них, препятствует психосоматическим заболеваниям. Приятные эмоции обычно не беспокоят, хотя и тоже могут лишать нас сна. Больше беспокоят как раз неприятные и тяжелые эмоции. От них всегда хочется избавиться. Вместе с тем, они нам тоже необходимы.

Во-первых, они помогают нам понять значимость происходящего. Во-вторых, неприятные эмоции заставляют что-то предпринимать, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

В-третьих, эмоции указывают путь к конфликтам, которые и делает нашу жизнь сложнее. Изменение настроения, хотя и влияет на наше поведение, все-таки говорит о том, что есть причина, которая и не всегда видна. Эту причину стоит найти. Отсюда, будь не рабом, а господином своего настроения.

3) Развивайтесь профессионально.

Тунеядство не добавляет эмоционального здоровья и заужает эмоциональные переживания. Найдите то, что умеете делать достаточно хорошо и превратите в регулярное занятие. Неважно, что это и неважно, сколько денег это приносит, важно то, сколько радости от профессиональной деятельности вы способны получить.

Найдите то, в чем Вы можете себя назвать профессионалом: бухгалтерский учет, преподавание в школе, вождение автомобиля, готовка еды и т.д.

Учитесь и развивайтесь, достигайте высот эксперта в своей области. Сфера деятельности является одной из основных сфер жизни, позволяющей ощущать свою полезность и востребованность, а значит и ощущение собственной ценности.

4) Предлагайте иногда помощь безвозмездно.

Просту творите добро и "бросайте его в воду". Не ждите ничего взамен. Помимо того, что Вы делаете большие и важные дела, некоторая помощь кому-то безвозмездно даст Вам возможность ощутить себя немного выше, отрешеннее от материального, а значит менее от него зависимым и свободным.

Помимо того, что Вы просто кому-то очень поможете, это также полезно для укрепления вашего чувства собственного достоинства. Важно, чтобы Вы делали это с настоящей радостью и осмысленностью.

5) Научитесь находить немного времени для себя.

Всем нам нужно время от времени побыть наедине с собой. И это очень важно. В повседневной суете порой нет времени поразмышлять над достигнутым, переоценить свои цели, ценности, отношения, проблемы, наконец.

Суета может быть на самом деле "бегством" от проблем, позволяя нам временно создать иллюзию, что все в порядке и под контролем. Поэтому иногда необходимо остановиться и оглядеться, понять, что идет хорошо, а что не так как хотелось бы.

Это время для себя может выглядеть совершенно по-разному, но это время должно принадлежать только Вам. Будь это прием горячей ванны, медитация и размышления, или сбор моделей самолетов - время от времени стоит сосредоточиться на наших собственных интересах и потребностях. Найдите свое хобби. Это вполне нормально иметь трудности и проблемы. Жизнь практически состоит из постоянных трудностей и решений задач. И этого не избежать. Однако, если проблемы и трудности становятся единственным содержанием вашей жизни, вот тогда у вас настоящие проблемы и нужно срочно что-то менять.

Найдите то, чему на время вы можете полностью отдаться и с радостью провести время. Это поможет Вам сохранять баланс, лучше войти в контакт с самим собой, что на самом деле очень важно.

6) Проявляйте творческий подход.

Высвобождая свою творческую энергию, мы питаем эмоциональную половину мозга, а это позволяет нам открыть что-то новое и взглянуть на проблемы с совершенно иной точки зрения. Обращайте внимание на что-то новое, необычное. Попробуйте посмотреть, в какой области Вашей жизни Вы смогли бы это применить, попробуйте разнообразить свою жизнь.

7) Проводите время с людьми.

Вокруг нас всегда есть люди, на которых мы тратим свои эмоциональные силы и те, кто придает нам сил. Проводите время с людьми, которые положительно влияют на вас, которыми Вы восхищаетесь и чьей компанией способны наслаждаться. Возможно, вы будете вдохновлены и восхищены чертами, которые захотите развить в себе. Может быть, вы просто отлично проведете время в их компании, и это поможет Вам почувствовать себя хорошо, стать еще дружелюбнее к другим и быть еще более лучшего мнения о себе.

8) Забудьте на время про телевизор или компьютер.

Современные технологии занимают все большую часть в нашей жизни, что на самом деле очень не плохо. Современные технологии позволяют стирать территориальные границы и общаться с теми, с кем очно это просто было бы невозможным.

Но вместе с тем, они еще могут служить инструментом, позволяющим спрятаться от реальности или временно отключиться от насущных проблем и трудных взаимоотношений. Другими словами они иногда вырывают нас из реальности и порой надолго.

Нужна умеренность, просто не занимайте ими все время. Если вы хотите иметь настоящие и хорошие отношения и связи, Вам стоит выйти и встречать людей, общаться с ними в живую, а здесь нужна практика. Эмоции - это энергия, а значит, ее нельзя долго хранить иначе она угаснет. С эмоциями нужно вовремя расставаться. Чаще всего это делается в процессе общения.

Накопление отрицательных эмоций приводит к проблемам в физическом здоровье. Общение - отличный тренер. Только очное общение позволит Вам развивать свою коммуникативную компетентность, а значит получать и передавать больше радости в общении.

9) Смотри в будущее.

Восточная пословица гласит: "живи в этом мире, твори добро в этом мире, но стремись в лучший мир". Посмотрите и определите, что Вы можете улучшить в своей жизни. Нужно знать, чего хочешь, чтобы не пропустить тот момент, когда это у тебя уже есть. Когда впереди есть манящая цель, она служит своего рода эмоциональной батареей, питающей Ваше настроение. Не оставляйте себя надолго без внятных и манящих целей. Каждый день просыпаясь утром, находите то, что доставит Вам радость и будет освещать движение к цели.

10) Знай свои ценности.

Определите свои самые основные ценности жизни и будьте способны сформулировать их словами. Это то, что позволяет нам чувствовать себя по-настоящему независимым и самодостаточным. Наши ценности принадлежат только нам, их практически невозможно отнять, а значит, у нас есть то, что невозможно потерять. Ощущение наличия таких ценностей служит мощным фактором поддержки нашего настроения, увлеченностью жизнью и соответственно эмоционального здоровья.

Соблюдая эти простые шаги, Вы скоро должны начать видеть разницу в вашем эмоциональном здоровье. Помните, не так важно какие у вас проблемы, сколько то, как вы с ними справляетесь.



ИТАК, СЕКРЕТ ШЕСТОЙ



Деятельность няни, домашнего воспитателя требует немало душевных и эмоциональных затрат. И для того, чтобы восстановить и сохранить своё эмоциональное здоровье, нужно научиться самостоятельно и постоянно находить возможности и способы радоваться жизни и быть счастливой.

Будем счастливы мы – будут счастливы наши дети!

Рекомендации молодой мамы (ну вы поняли, кого 😊)

- *Старайтесь высыпаться. Организуйте для себя комфортные условия сна: проветренная комната, чистая удобная постель, погашенный свет, отсутствие включенных электроприборов (телевизор, компьютер и др.)*
- *Делайте утреннюю зарядку. Этим утверждением уже по-моему оскотину набили. Но поверьте, дни, в которые я всё-таки делаю зарядку, проходят гораздо активнее и веселее. Я больше успеваю – ведь я в хорошем настроении.*
- *Гуляйте. По роду деятельности прогулки и так входят в наш режим. Но прогулка прогулке рознь. Не сидите на лавочке с няней из соседнего подъезда и не делитесь своими проблемами. Выбирайте для прогулок парки, где тихо, спокойно и воздух чище. Побудьте во время прогулки наедине с собой. Помечтайте. Полюбуйтесь деревьями, небом, птичками.*
- *Не отказывайте себе в маленьких радостях: свежесваренный чай с конфеткой, любимый сериал или фильм, поход по магазинам (ну хоть иногда). У каждого найдутся свои приятные предпочтения.*
- *Соблюдайте чистоту – во всём. Принимайте контрастный душ. Пусть постельное бельё всегда будет чистым и ароматным. Одевайтесь даже дома опрятно и со вкусом: даже обычный халат можно отгладить, и вид уже будет совсем другой. Причешите волосы и подкрасьте реснички - настроение сразу же улучшится 😊*
- *Хотя бы иногда уделяйте время любимому занятию, творчеству. Это может быть рукоделие, чтение развивающей литературы или что-то ещё. Я, например, люблю работать над моим бизнес-проектом.*
- *Уважаемые, коллеги! Предлагаю создать БАНК полезных советов «Как няне быть счастливой». Адрес для обсуждения всё тот же: сайт ДОМАШНИЙВОСПИТАТЕЛЬ.РФ и группа ВКонтакте.*