

# Как учителю справиться со стрессом:

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В кризисных ситуациях важно сначала помочь себе, а потом уже ученикам — опытные эксперты рассказали, как это сделать.



Когда происходит чрезвычайная ситуация, жить «по-прежнему» кажется невозможным: приходится постоянно перестраиваться, сталкиваться с новыми сложными вызовами и в бытовых, и в профессиональных вопросах.

Учителям и преподавателям ещё сложнее — ведь на них лежит огромная ответственность за своих подопечных, приходится отвечать на «неудобные» вопросы, сохранять внешнее спокойствие. А от этого уровень тревожности педагога может стать ещё сильнее.

О том, как безопасно перестроиться, не навредить себе и своим ученикам, рассказали заместитель директора по развитию образовательной среды школы «Золотое сечение» **Антон Ткаченко** и психолог **Наталья Белова** на вебинаре School of Education «Как поддержать участников образовательного процесса в кризисные периоды».

Эксперты отметили, что педагогам и преподавателям сегодня особенно важно сохранять трезвый взгляд на происходящее и оставаться профессионалами. Однако удержать баланс — с одной стороны, придерживаться личной позиции, а с другой — не навредить учащимся — безусловно, трудно. Особенно в условиях, когда возникает, по выражению одного из спикеров, «шквал разных мнений и суждений».

«И как в этом оставаться профессионалом? Мы как врачи, у нас есть профессиональная позиция, и мы по отношению к детям не имеем права включать что-то личностное. Причём понимая, что мы тоже можем переживать по-разному ситуацию, по-разному на неё реагировать. Но оставаться профессионалом и выводить в профессиональное поле свои действия очень важно», — подчеркнул Антон Ткаченко.

Что же помогает оставаться профессионалом и пополнять свои ресурсы в трудной ситуации? Эксперты дали несколько ключевых советов, которые подойдут для всех специалистов в сфере образования.

### **Совет первый**

#### **Осознавать возможности и степень своего влияния**

Проще говоря, разделяйте ситуации, на которые можно и нельзя повлиять.



«Когда я отделяю от себя то, на что я не могу повлиять, я перестаю туда вкладывать энергию. Я перестаю думать об этом, говорить об этом непрерывно. Нет смысла сейчас вкладывать туда свои силы, которые сейчас нужны детям, студентам, родителям», — отметила Наталья Белова.

Всё, на что повлиять невозможно (например, на ход глобальных событий), стоит просто отставить в сторону, объясняют эксперты. А сконцентрироваться лучше на подконтрольных сферах своей жизни. Например, на тех действиях, совершить которые можно уже сейчас: помощи ученикам, поддержке близких, если они испытывают тревогу, и так далее. Именно в этот момент человек фокусируется и выстраивает линию «могу — хочу — делаю».

При этом, подчёркивает Наталья Белова, решение о том, на что можно или нельзя повлиять, принимается не навсегда, а в текущем моменте.

«Что будет завтра — ни вы, ни я не знаем, но завтра мы примем это решение снова и снова. И может быть, что что-то в течение дня категорически и резко изменится. И это не значит, что мы с вами следуем однажды принятому решению, мы продолжаем этот вопрос себе задавать», — объяснила она.

### **Совет второй**

#### **Продолжать своё дело и осознавать его ценность**

Образовательный процесс, подчёркивают эксперты, не должен останавливаться — ни во время эпидемий, ни во время геополитических кризисов.

Именно поэтому педагогам и преподавателям важно оставаться «в ресурсе» и продолжать своё дело, при этом осознавая его ценность и смысл.

«У каждого в профессии, я думаю, этот личностный смысл точно найдётся, особенно в нашей — когда мы понимаем, что за нашими плечами поколения подростков, детей, на которых мы влияем и с которыми работаем. Это же тесно связано и с тем, что важно поддерживать смысл жизни, сохранять обыденность, не рушить какие-то вещи, связанные с вашими привычными внешними точками стабильности», — рассказал Антон Ткаченко.

### **Совет третий**

#### **Поддерживать обычный ритм жизни**

Привычный ритм жизни ни в коем случае нельзя нарушать (хотя предсказуемо он был нарушен в какой-то момент), предупреждают эксперты. Это приводит к появлению страхов и тревожности, к переживанию глобальных перемен, которые далеко не всегда действительно всеобъемлющи.

Антон Ткаченко напомнил о технологии «точки стабильности», которая используется в тьюторской практике. Такие точки могут быть внутренние: то, что позволяет оставаться на плаву, работать, быть успешным. А могут быть и внешними

купить кофе по дороге на работу, встретиться с друзьями в традиционные день и время. Проще говоря, это привычные, понятные и устоявшиеся вещи, которые служат своеобразным ориентиром и помогают поддерживать стабильность.

Привычки и ежедневная рутина напоминают: жизнь продолжается, несмотря на кризисы. Причём это работает и в самых критических ситуациях. Об одной из них рассказала Наталья Белова:

«[Мы] когда-то с учениками нашей школы оказались заложниками в [Театральном центре на Дубровке] и, например, там начинали день с того, что писали диктанты, повторяли какие-то математические формулы, продолжали сохранять обыденность. И это очень влияет на психику — психика „понимает“, что всё в порядке, хозяин контролирует ситуацию».

Спикер отметила, что ритуалы в целом позитивно влияют как на взрослых, так и на детей. Если урок всегда начинается с какой-то простой процедуры (например, с устного счёта или диктанта), то это возвращает ребятам чувство стабильности и уверенности.

«Да, мир не будет прежним, всё очень сильно поменяется, но есть вот это маленькое, что осталось неизменным. И когда у меня есть маленький мир, неизменный, то я найду, как обойтись со всем тем, что меняется, у меня есть то, на чём я стою», — подчеркнула психолог.

### **Совет четвёртый**

#### **Ограничить информационный шум**

Новости сегодня в буквальном смысле захватывают личное пространство и, по словам экспертов, постоянно вовлекают нас в свою собственную реальность.

Человеку, который постоянно в течение дня читает новости, кажется, что он действительно находится в каком-то другом пространстве, и у него появляются соответствующие переживания. Проблема усугубляется ещё и тем, что каналов как никогда много — от умных часов до всплывающих окон на компьютере.

Спикеры рекомендовали как минимум ограничить время чтения новостей и выделить для этого отдельный слот в своём графике. Можно даже вписать это занятие как задачу в ежедневнике.

«[То, что] я выбираю, когда буду это читать, как буду обходиться с этим потоком информации, — это очень важное действие. Не кто-то влияет и вовлекает меня куда-то, а я решаю, когда я с этим встречу и что буду с этим делать», — подчеркнула Наталья Белова.

Если постоянно оставаться в информационном потоке, это может повредить эмоциональному состоянию. С одной стороны, в сложившейся ситуации — это по-человечески естественно, с другой — это предсказуемо приведёт к нежелательным последствиям в образовательном процессе.

«Нам важно оставаться собой, адекватными ситуации и детям. Если мы будем нервными, капризными, невключёнными, то те [ребята], которые рядом с нами, конечно, будут считывать [нашу с вами тревогу]. <...> Если стабильности у детей нет в школе, то они тоже начинают тревожиться и вести себя неестественным образом, что нам вообще не нужно. А они, естественно, ни в чём не виноваты», — объяснил Антон Ткаченко.

В завершение разговора о самопомощи Наталья Белова посоветовала простую



технику: сделать заметку со списком элементарных действий — тех, что заряжают энергией, помогают восстановить ресурсы, доставляют удовольствие. Это может быть, например, всего-навсего чашка ароматного чая по утрам, чтение или прогулка перед сном.

«Если у вас появится такой список простых

действий, который помогает вам восстанавливать свои ресурсы, просто быть, — это уже очень хорошее действие, очень хороший ресурс для себя», — заключила спикер.