

Лаура Ильичёва

Учитель тоже человек

Как заметить выгорание
выстроить границы
и сохранить себя в профессии



Лаура Ильичёва

**Учитель — тоже человек.
Как заметить выгорание,
выстроить границы и
сохранить себя в профессии**

«Автор»

2026

Ильичёва Л.

Учитель — тоже человек. Как заметить выгорание, выстроить границы и сохранить себя в профессии / Л. Ильичёва — «Автор», 2026

Как продолжать помогать детям, когда собственные силы на исходе? Учитель-дефектолог Лаура Ильичёва говорит о том, что часто остаётся за дверью учительской: усталости, чувстве вины, трудных разговорах с родителями и привычке отдавать работе всё. Эта книга соединяет взгляд изнутри профессии с данными исследований о выгорании, восстановлении и психологической поддержке. Вы узнаете, как замечать признаки перегрузки, выстраивать рабочие границы, обсуждать нагрузку с коллегами и администрацией и находить посильные способы заботы о себе. В приложениях — 15 рабочих листов: наблюдение за нагрузкой, подготовка к сложному разговору, план восстановления и другие инструменты для самостоятельной работы. Их можно распечатать и использовать в удобном темпе. Для учителей, дефектологов, воспитателей и других специалистов, работающих с детьми. С уважением к ограничениям профессии и к человеку, который её выбрал.

© Ильичёва Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Кому адресована эта книга	8
Почему важно говорить об условиях работы	9
Что вы найдёте внутри	10
Как читать эту книгу	11
Чего эта книга не делает	12
Как читать научные ссылки	13
Когда помощь важнее упражнений	14
Как пользоваться книгой если нет сил читать	15
Часть 1 Понять состояние	16
Когда усталость стала фоном	17
Три признака которые важно различать	18
Требования и ресурсы	19
Что выгорание не объясняет	20
Практика Три колонки 10 минут	21
Глава 2 Как заметить изменения и обратиться за помощью	22
Сравнивать с собой	23
Когда не стоит ограничиваться самопомощью	24
Подготовить обращение	25
Что оставить личным	26
Практика Первая запись	27
Глава 3 Почему педагогическая работа истощает	28
Не слабость а цена включённости	29
Рабочие требования	30
Ресурсы труда	31
Практика Аудит требований и ресурсов 15 минут	32
Практика Один вопрос к себе 2 минуты	33
Глава 4 Внутренний критик	34
Голос который всегда недоволен	35
От мысли к фактам	36
Когнитивная дистанция	37
Практика Протокол факты контекст ремонт 10 минут	38
Собирательный пример	39
Часть 2 Найти паузу и завершение	40
Одна секунда между событием и ответом	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Учитель — тоже человек. Как заметить выгорание, выстроить границы и сохранить себя в профессии

Лаура Ильичёва

Учитель — тоже человек

Как заметить выгорание, выстроить границы и сохранить себя в профессии

16+

От автора

Я долго думала, что усталость проходит, если сменить работу. Нужно только найти другое место, другой коллектив, другое расписание — и снова появятся лёгкость, терпение, желание придумывать. Я меняла работы. На новом месте действительно становилось легче: незнакомые коридоры, чистая тетрадь, надежда начать иначе. Но проходило время, и я снова обнаруживала себя вечером среди мыслей, которые не умели заканчивать рабочий день.

Теперь я могу сказать прямо: я знаю о выгорании не только из книг. Я знаю его по утрам, когда ещё ничего не случилось, а сил уже мало. По раздражению на вопрос, который в другой день показался бы обычным. По странному чувству вины во время отдыха — будто, пока я сижу в тишине, где-то остаётся ребёнок, которому я могла бы помочь больше. По привычке отвечать «всё нормально», потому что объяснять слишком долго и потому что рядом многие живут так же.

Я учитель-дефектолог. В этой профессии невозможно работать только головой. Мы входим в контакт всем собой: голосом, вниманием, выдержкой, способностью ждать. Мы замечаем то, что другим может показаться мелочью: как ребёнок отвёл взгляд, где сбился ритм, какое слово стало слишком трудным, почему привычное задание сегодня оказалось непосильным. Эта тонкая настройка делает работу живой и важной. Она же делает специалиста уязвимым к истощению, особенно если между занятиями нет места, где можно снова услышать себя.

В итоге я пришла в инклюзию. Не как человек, у которого есть готовые ответы на все вопросы, а как специалист, которому пришлось заново учиться смотреть. Инклюзия быстро разрушает иллюзию, что одного старания достаточно. Она показывает, насколько развитие зависит от среды, команды, доступной коммуникации, предсказуемости и уважения к темпу ребёнка. Она же напоминает: рядом с ребёнком находится не бесконечный ресурс, а живой взрослый. Если этот взрослый истощён, система поддержки становится хрупкой, даже когда его намерения безупречны.

Смена работ дала мне не рецепт, а важное наблюдение. Мы уходим не только из кабинетов и коллективов — мы уносим с собой привычки. Привычку соглашаться сразу. Доделывать ночью. Принимать чужое недовольство как доказательство собственной ошибки. Считать просьбу о помощи признаком слабости. Делать больше, чем возможно, а затем сердиться на себя за то, что этого всё равно мало. Новое место может дать передышку, но старый способ обращаться с собой незаметно возвращает прежнюю усталость.

Мне понадобилось признать неприятную вещь: любовь к профессии не защищает от выгорания. Иногда она даже мешает вовремя его заметить. Чем важнее работа, тем легче оправдать переработку смыслом, терпение — призванием, отсутствие границ — заботой о детях. Но ребёнку нужен не герой, который однажды исчерпает себя до конца. Ему нужен устойчивый взрослый: достаточно спокойный, чтобы думать; достаточно живой, чтобы интересоваться; достаточно честный, чтобы попросить поддержку.

Эта книга выросла из такого понимания. В ней нет обещания вернуть силы за семь дней и нет требования стать идеальной версией себя. Здесь собраны способы, которые помогают мне и другим педагогам замечать нагрузку раньше, прерывать автоматические реакции, защищать время восстановления, разговаривать о границах и возвращать смысл маленькими шагами. Личный опыт в книге остаётся личным опытом. Собираательные истории обозначены как собираательные. А там, где речь идёт о психологических подходах и здоровье, я опираюсь на исследования и честно указываю ограничения данных.

Я пишу не из точки, где усталость побеждена навсегда. Такой точки, возможно, и не существует. Нагрузка меняется, обстоятельства меняются, мы сами становимся другими. Но теперь я раньше замечаю момент, когда начинаю исчезать из собственной жизни. Я знаю, что граница

— не жестокость, пауза — не бездействие, помощь коллеги — не поражение. И знаю, что профессионализм не измеряется количеством боли, которую человек способен молча вынести.

Если вы открыли эту книгу после трудного дня, начните не с обещания всё изменить. Начните с любопытства к себе. Где именно вам тяжело? Что поддерживает хотя бы немного? Какой один шаг вернёт вам часть влияния? Возможно, на некоторые вопросы не будет быстрого ответа. Это нормально. Восстановление редко похоже на резкий поворот. Чаще оно начинается с маленького внутреннего движения: я тоже есть в этой истории, и моя жизнь не заканчивается там, где начинается моя работа.

Кому адресована эта книга

Книга написана для педагогов, учителей-дефектологов, логопедов, психологов, тьюторов, классных руководителей и специалистов сопровождения — всех, кто ежедневно работает с детьми и семьями и чья работа требует постоянного эмоционального включения.

Она подойдёт и тем, кто уже чувствует истощение, и тем, кто пока держится, но хочет вовремя заметить первые признаки. Она также будет полезна студентам педагогических направлений и молодым специалистам, которые только входят в профессию и хотят сразу выстроить устойчивые отношения с работой.

Книга не требует специальной подготовки. Упражнения рассчитаны на 5–15 минут и не заменяют работу с психологом или врачом.

Почему важно говорить об условиях работы

Педагогическая работа требует длительного внимания к людям и множеству задач. В исследованиях специального образования выгорание рассматривают во взаимосвязи с особенностями ученика, самого специалиста и школы [4]. Но одна выборка не позволяет назвать долю всех выгоревших учителей страны: результаты зависят от метода измерения, состава участников и условий работы.

Я уделяю особое внимание инклюзии, потому что это моя профессиональная среда. Здесь заметны вопросы доступной коммуникации, согласования действий команды и распределения ответственности. Они важны и в общем образовании. Принадлежность к профессии сама по себе не определяет, насколько истощён конкретный человек.

Что вы найдёте внутри

Книга построена вокруг четырёх опор:

Замечать. Как распознавать изменения энергии, раздражение, дистанцирование и потерю интереса. В книге есть листы самонаблюдения, а не диагностические тесты.

Прерывать. Техники «скорой помощи» при остром стрессе: дыхание, заземление, пауза, самосострадание в моменте. То, что можно сделать за 1–3 минуты прямо на перемене или после трудного разговора.

Защищать. Границы с родителями, чатами, коллегами, администрацией и собственной привычкой брать работу домой. Готовые фразы для отказа, правила для чатов, способы говорить «нет» без чувства вины.

Восстанавливать. Сон, движение, поддержка, маленькие радости, возвращение к ценностям и план изменений на месяц, три месяца и год.

Внутри — упражнения на 5–15 минут, шаблоны для распечатки, чек-листы и фразы, которые можно использовать в трудных разговорах.

Как читать эту книгу

Не обязательно читать по порядку. Можно открыть на той главе, которая сейчас ближе.

Если «накрывает» прямо сейчас — начните с главы о технике «Стоп-кран» и дыхательных практиках.

Если чувствуете общую усталость и опустошение — с глав о сне, движении и базовом восстановлении.

Если сложно с границами и чувством вины — с глав о родителях, чатах и праве на «нет».

Если хотите разобраться в состоянии, начните с первых двух глав и листа самонаблюдения 13.

Если вы пока в ресурсе, но хотите профилактики, — с глав о ценностях и плане изменений.

В конце каждой главы есть небольшое задание. Не пытайтесь выполнить всё сразу. Выберите один шаг, который сейчас посилен. Маленькие шаги работают лучше, чем попытка изменить всё за один день.

Чего эта книга не делает

Она не ставит диагноз и не заменяет психотерапию или медицинскую помощь. Если вы чувствуете, что состояние тяжёлое и не улучшается неделями, пожалуйста, обратитесь к специалисту.

В МКБ-11 выгорание описано как профессиональный феномен, а не отдельное заболевание [1]. Это не означает, что достаточно научиться терпеть его симптомы: иногда требуются изменение условий труда, лечение сопутствующих состояний или перерыв в работе.

Она не требует от вас «стать идеальным педагогом». Наоборот, она написана для того, чтобы снять с вас это требование.

Как читать научные ссылки

Номера в квадратных скобках отсылают к списку источников в конце книги. Там приведены названия публикаций и ссылки. Обзор объединяет несколько исследований; рандомизированное испытание сравнивает группы после случайного распределения; наблюдательное исследование выявляет связи, но само по себе не доказывает причины.

Программы психологической поддержки педагогов могут уменьшать стресс и симптомы выгорания. Однако программы неодинаковы, а длительность наблюдения часто ограничена [5]. Их результаты нельзя автоматически приписывать отдельному упражнению из книги.

Я использую идеи когнитивно-поведенческого подхода, терапии принятия и ответственности и практик самосострадания. Короткое внимание к дыханию не равно курсу MBSR, а доброжелательная фраза себе — терапии, сфокусированной на сострадании. Авторские листы помогают наблюдать и планировать; их эффективность как самостоятельного комплекса не проверена.

Когда помощь важнее упражнений

Если состояние мешает повседневной жизни, стоит обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью, не дожидаясь полного истощения. При непосредственной опасности для себя или окружающих нужна экстренная помощь. Более подробный маршрут есть в главе 2 и листе 15.

Как пользоваться книгой если нет сил читать

Начните с одной главы. С одной страницы. С одного упражнения на 5 минут.

Если не можете читать — откройте приложение с чек-листом или дневником настроения. Если не можете выполнять упражнения — просто прочитайте историю коллеги в главе 19. Если не можете ничего — отложите книгу и сделайте что-то, что возвращает вас в тело: выпейте воды, пройдитеесь, подышите.

Книга никуда не уйдёт. Она будет ждать вас, когда появится немного сил.

Вы — не ресурс. Вы — человек. Давайте начнём с этого.

Часть 1 Понять состояние

Глава 1 Что такое выгорание

ВОЗ описывает выгорание как результат хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться. В определении выделены истощение, дистанцирование или цинизм по отношению к работе и снижение профессиональной эффективности. В МКБ-11 это профессиональный феномен, а не отдельное заболевание; термин относится именно к рабочему контексту [1].¹

Такое определение помогает обсуждать работу и условия труда, но не заменяет оценку здоровья. По ощущениям усталости нельзя самостоятельно установить причину состояния.

¹ Термин «профессиональная эффективность» здесь следует определению ВОЗ; субъективное ощущение и фактическое качество работы могут различаться.

Когда усталость стала фоном

Долгое время я называла своё состояние обычной усталостью. Казалось, нужно просто дожить до пятницы, до каникул, до более спокойного месяца. Но пятница приносила не облегчение, а желание молчать; каникулы уходили на то, чтобы снова начать чувствовать себя человеком. Самым тревожным было не количество дел, а постепенное исчезновение живого отклика. Я всё ещё выполняла работу, но внутри становилось тихо и пусто.

Теперь я знаю: выгорание редко входит в жизнь с громким заявлением. Чаще оно незаметно поселяется в мелочах — в раздражении на обычный вопрос, в тяжести перед утром, в невозможности перестать мысленно вести урок после его окончания. Поэтому первый шаг для меня не героический. Это честная фраза: со мной происходит нечто важное, и это заслуживает внимания.

Три признака которые важно различать

Истощение проявляется не только усталостью. Появляется ощущение, что любой дополнительный вопрос требует последних сил; отдых помогает слабее, чем раньше. Это не «плохой сон накануне», а устойчивое снижение энергии, которое не восстанавливается за выходные.

Дистанцирование может выглядеть как раздражение, механическое общение или желание, чтобы никто не обращался. В некоторых опросниках используется термин «деперсонализация»: здесь он означает обезличенное отношение к людям в работе, а не психиатрический симптом утраты чувства собственного «я».

Снижение эффективности означает субъективное переживание бесполезности. Оно не всегда совпадает с реальным качеством работы: истощённый человек замечает ошибки и пропускает свидетельства компетентности. Это важное искажение: вы можете делать свою работу хорошо и при этом чувствовать, что «ничего не получается».

Требования и ресурсы

Модель JD-R предлагает рассматривать рабочие требования и ресурсы. В исходном исследовании требования были прежде всего связаны с истощением, а недостаток ресурсов — с отстранённостью от работы [2]. Это полезная рамка для анализа, а не формула, по которой можно рассчитать выгорание конкретного человека.

На своём рабочем месте я могу отдельно назвать требования: подготовка доступных материалов, несколько встреч подряд, документация, трудные разговоры. И отдельно — ресурсы: время, участие коллег, понятные полномочия, материалы, возможность повлиять на расписание. Такой разбор помогает сформулировать запрос к организации.

В специальном образовании условия существенно различаются. Международный метаанализ объединил данные 6623 педагогов и показал связи компонентов выгорания с переменными на уровне ученика, учителя и школы [4]. Эти наблюдательные данные не устанавливают единственную причину и не дают российской оценки распространённости.

Что выгорание не объясняет

Важно не расширять понятие выгорания до бесконечности. Если подавленность охватывает не только работу, исчез интерес к большинству сфер жизни, есть выраженная тревога, бессонница, резкие телесные симптомы или мысли о смерти, одной работы с выгоранием недостаточно. Нужна профессиональная оценка.

Выгорание, депрессивные и тревожные симптомы могут существенно пересекаться [3]. Различить их по правилу «плохо только на работе — значит выгорание» нельзя. Рабочий стресс способен сосуществовать с депрессией, а депрессия может сначала особенно заметно мешать именно работе. Оценку проводит специалист.

Нельзя сводить проблему и к недостатку дыхательных упражнений. Перегрузка, нехватка специалистов, противоречивые требования, отсутствие времени на подготовку и небезопасная среда требуют организационных решений.

Практика Три колонки 10 минут

Цель этой практики — не оценить себя, а увидеть соотношение требований и ресурсов. Разделите лист на три колонки: «Истощает», «Поддерживает», «Можно изменить».

Запишите по три конкретных пункта. Вместо слова «школа» укажите событие: две замены подряд, чат после 21 часа, отсутствие тихого места.

Выберите один пункт из третьей колонки. Сформулируйте действие, которое занимает не больше двадцати минут или требует одного разговора.

Если сейчас трудно назвать поддержку, оставьте эту колонку пустой и обсудите её с человеком, которому доверяете. Это не экзамен на умение находить хорошее.

Глава 2 Как заметить изменения и обратиться за помощью

Мне важно различать наблюдение и диагноз. Я могу заметить, что чаще повышаю голос, плохо сплю или перестала встречаться с близкими. Но по этим признакам нельзя определить, что именно происходит. Усталость может сопровождать рабочую перегрузку, депрессию, тревожное расстройство, соматическое заболевание и другие состояния. Эти возможности не исключают друг друга [3, 18].

Сравнивать с собой

Полезная точка отсчёта — мой обычный уровень. Что изменилось за последние недели? Сколько времени занимает восстановление? Остались ли занятия, которые интересуют? Могу ли я выполнять обычные дела? Стало ли труднее обеспечивать безопасность на работе?

Шкала от нуля до десяти в этой книге — условная личная отметка. Она помогает сравнивать свои записи, но не превращает настроение в точное измерение. Чужая «четвёрка» может означать совсем другое. Изменение одного балла не является доказанным клиническим улучшением.

Для дневника достаточно одной строки вечером. Если наблюдение усиливает тревогу или превращается в обязательный контроль, сократите частоту или отложите лист. Отдых не должен зависеть от заполненной таблицы.

Когда не стоит ограничиваться самопомощью

Если подавленность или потеря интереса держатся большую часть дней около двух недель, стоит записаться на профессиональную оценку. Обратиться можно и раньше: особенно при ухудшении, трудностях с обычными делами, выраженной бессоннице, панических приступах или растущем употреблении алкоголя для облегчения состояния. Это ориентиры обращения, а не диагностический список [18].

При непосредственной опасности причинить вред себе или другому человеку нужна экстренная помощь по месту нахождения. Если есть мысли о смерти или самоповреждении, даже без намерения действовать, важно получить профессиональную поддержку как можно скорее. Не оставайтесь с этим в одиночестве: скажите человеку, которому доверяете, что вам нужна помощь. Лист с дыханием не заменяет кризисной оценки.

Сильную боль, обморок, внезапную одышку и другие острые телесные симптомы не нужно сначала объяснять стрессом. При них обращаются за медицинской помощью по тяжести состояния.

Подготовить обращение

Для первой консультации можно записать, когда начались изменения, что стало труднее, как изменились сон и аппетит, какие лекарства принимаются и что уже пробовали. Не нужно приходить с готовым объяснением «у меня точно выгорание».

Я могу начать с врача первичного звена, чтобы оценить состояние здоровья и маршрут помощи, или обратиться к специалисту по психическому здоровью. Важно уточнить образование, квалификацию и границы практики. Консультант помогает в пределах своей компетенции, медицинские диагнозы и назначения относятся к работе врача.

Что оставить личным

Дневник и чек-лист предназначены для добровольного использования. Я не обязана показывать руководителю интимные записи или диагноз, чтобы назвать рабочее ограничение. Для обсуждения расписания можно отдельно подготовить данные о часах, заменах и необходимых условиях.

Книга не предлагает проводить обязательное тестирование коллектива. Решения о здоровье требуют конфиденциальности и компетентной оценки. Административный сбор «баллов выгорания» не заменяет изменения перегруженного расписания.

Практика Первая запись

Запишите одно изменение, которое вас беспокоит, его длительность и влияние на жизнь. Добавьте один доступный контакт и ближайшее время обращения. Если состояние сейчас безопасно и изменения небольшие, можно начать с недельного наблюдения. Если помощь уже нужна, дневник не должен её откладывать.

Глава 3 Почему педагогическая работа истощает

Педагог одновременно удерживает содержание урока, внимание группы, безопасность, эмоциональный климат и ожидания взрослых. В специальном образовании к этому добавляются индивидуальные маршруты, междисциплинарная координация и частая неопределённость результата. Современные данные поддерживают взгляд на благополучие учителя через баланс рабочих требований и ресурсов.

Сначала полезно разделить два вопроса: что требует от меня работа и чем обеспечено выполнение этих требований. Это помогает не превращать организационную проблему в самообвинение.

Не слабость а цена включённости

Педагогическая работа требует присутствия. Ребёнок замечает не только наши слова, но темп, лицо, паузу, уверенность в голосе. В инклюзии эта включённость особенно плотная: одновременно нужно удерживать цель занятия, состояние ребёнка, безопасность группы и контакт со взрослыми. Бывает, один рабочий час вмещает столько решений, сколько со стороны не видно за целый день.

Мне стало легче, когда я перестала оценивать усталость как доказательство профессиональной несостоятельности. Усталость сообщает о затраченных ресурсах. Она не выдаёт характеристику человеку. Этот простой поворот не отменяет нагрузки, но убирает вторую смену — внутренний суд над собой.

Рабочие требования

Эмоциональный труд. Мне приходится сохранять уважительное общение, даже когда я устала, тревожусь или раздражена. Важно замечать цену этой работы и предусматривать поддержку после сложных эпизодов.

Высокая ответственность при ограниченном контроле. Педагог отвечает за результат, но не выбирает все условия, расписание, состав группы и доступные ресурсы.

Переключения. Во время подготовки занятия меня могут прервать вопросом, звонком или срочным документом. Для собственной карты нагрузки полезно записать число таких прерываний и проверить, возможно ли защитить хотя бы одно рабочее окно.

Размытый конец дня. Подготовка, отчёты и чаты переносят работу домой, поэтому система восстановления не получает ясного сигнала завершения.

Ресурсы труда

К ресурсам относятся автономия, поддержка руководителя, предсказуемое расписание, совместное планирование, возможность обратиться за помощью, достаточные материалы и признание реального объёма работы.

Ресурс становится доступным, когда им можно воспользоваться: коллега действительно может подменить, время на подготовку сохранено, а порядок обращения за помощью понятен. Обещание «обращайся, если что» стоит перевести в конкретную договорённость.

Если ресурсов мало, полезно не только укреплять личные навыки, но и собирать данные: сколько внеурочных часов занимает работа, какие задачи конфликтуют, где регулярно возникает риск. Конкретная запись делает разговор с администрацией предметным.

Если вы работаете дефектологом или в инклюзии

Не оценивайте сложное поведение ребёнка как личный провал. В карте нагрузки фиксируйте частоту и контекст эпизодов, доступность помощи, сенсорные факторы и время на восстановление после них.

В карте нагрузки я отдельно отмечаю, где требуется второй взрослый, консультация или согласование с семьёй. Подготовка специалиста важна, но не компенсирует отсутствие необходимых условий.

Практика Аудит требований и ресурсов 15 минут

Цель — не оценить себя, а увидеть конкретные точки, на которые можно повлиять.

Выпишите пять повторяющихся требований и пять доступных ресурсов.

Для каждого требования отметьте: убрать, уменьшить, разделить, отложить или оставить.

Выберите один ресурс, который можно запросить: участие второго взрослого, защищённое время на документацию, изменение очередности занятий, супервизию.

Практика Один вопрос к себе 2 минуты

В конце дня, когда чувствуете, что «накрывает», задайте себе один вопрос:

«Это истощение от объёма — или от типа задач?»

Если от объёма — возможно, речь о границах и восстановлении. Если от типа задач (постоянное взаимодействие с людьми, шум, конфликты) — возможно, речь о том, какие именно задачи забирают больше всего, и можно ли их перераспределить или окружить ресурсами.

Этот вопрос не решает проблему, но помогает выйти из состояния «всё плохо» к состоянию «есть конкретная точка, на которую можно посмотреть».

Глава 4 Внутренний критик

Внутренний критик обещает сделать человека ответственным, но при хронической перегрузке он увеличивает угрозу и мешает учиться на ошибках. Полезная ответственность описывает действие. Самообвинение выносит приговор личности.

Высокие стандарты могут помогать работе, пока ошибка остаётся поводом для исправления. Когда любая неточность превращается в приговор собственной ценности, внутренний разговор становится дополнительной нагрузкой. В этой главе я предлагаю практику различения факта и оценки, а не способ поставить себе диагноз.

Голос который всегда недоволен

Мой внутренний критик особенно убедителен после трудного дня. Он умеет перечеркнуть десять спокойных эпизодов одним неловким разговором и назвать недостаточной любую подготовку. Раньше я спорила с ним до изнеможения. Позже заметила: спор только продлевает рабочий день внутри головы.

Теперь я стараюсь отвечать иначе: не доказывать, что была идеальна, а проверять факты. Что получилось? Что было в пределах моего влияния? Что я исправлю завтра? Такой разговор звучит менее эффектно, зато возвращает почву под ногами. Профессиональная честность не требует жестокости к себе.

Это не просто личная находка. В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) работа с такими мыслями начинается с самонаблюдения: важно сначала заметить автоматическую мысль, а затем проверить её на соответствие фактам, а не принимать как приговор. Учителя часто сталкиваются с типичными искажениями: мышлением «всё или ничего» («если я не спас(ла) каждого ученика, я плохой педагог»), долженствованиями («я должна быть доступна всегда») и персонализацией системных проблем («дети не успевают — это моя вина»). Эти искажения не случайны: они вырастают из реального давления профессии, но именно они превращают усталость в самообвинение.

От мысли к фактам

Фраза «я плохой учитель» слишком широка, чтобы помочь. Её можно перевести в наблюдение: сегодня я повысила голос после третьего замечания или не успела подготовить визуальное расписание.

Затем важно добавить контекст без оправданий: я спала пять часов, заменяла коллегу и провела шесть занятий. Контекст объясняет уязвимость и указывает, что менять. Без него любая ошибка кажется свойством личности, а не следствием условий.

Последний шаг — план ремонта: сократить вечернюю работу, заранее попросить замену, подготовить одну опору вместо пяти.

«Факты — контекст — ремонт» — авторская последовательность вопросов, близкая к проверке автоматических мыслей в когнитивно-поведенческом подходе. Это не валидированный самостоятельный протокол лечения.

Когнитивная дистанция

В АСТ используется простая формула: «я замечаю мысль, что я не справляюсь». Эта фраза не доказывает обратное; она возвращает выбор. Мысль остаётся мыслью, а не приказом.

В АСТ такой приём называют когнитивной дефузией. Его задача — замечать мысль, сохраняя возможность выбирать действие. Обзоры АСТ при профессиональном выгорании дают обнадеживающие, но неоднородные результаты; они изучают программы, а не одну фразу [6].

Самосострадание добавляет другой вопрос: как признать трудность и помочь себе исправить то, что возможно? Метаанализ 56 рандомизированных исследований обнаружил небольшие и умеренные эффекты программ самосострадания на стресс, тревожные и депрессивные симптомы. При этом общий риск систематической ошибки был высоким [7]. Одна поддерживающая фраза не обещает такого же эффекта.

Практика Протокол факты контекст ремонт 10 минут

Запишите одну самокритичную фразу дословно. Не смягчайте её. Важно увидеть, что именно вы себе говорите.

Отделите наблюдаемые факты от оценок. Что можно было бы снять на видео? Что является интерпретацией?

Назовите условия, которые повлияли на ситуацию: сон, нагрузка, поддержка, предсказуемость, состояние ребёнка.

Сформулируйте один шаг ремонта и одну доброжелательную фразу, которую вы сказали бы уважаемому коллеге в такой же ситуации.

Эта практика не требует верить, что вы «хороший». Она требует только одного: обращаться с собой так же, как вы обратились бы с коллегой, которому трудно.

Собирательный пример

После сорванного занятия педагог записывает не «я не умею работать с аутичными детьми», а:

Во время перехода ребёнок закрыл уши и лёг на пол. Визуального предупреждения не было. В следующий раз покажу таймер и предложу два варианта перехода.

Заметьте разницу. В первом случае — приговор личности. Во втором — наблюдение, контекст и план. Второе можно использовать. Первое можно только переживать снова и снова.

Часть 2 Найти паузу и завершение

Глава 5 Пауза перед реакцией

В момент острого напряжения задача не состоит в том, чтобы мгновенно успокоиться. Сначала нужно создать несколько секунд между импульсом и действием. Это снижает вероятность крика, резкого сообщения или решения, о котором придётся сожалеть.

Одна секунда между событием и ответом

В школе пауза кажется роскошью. Всё происходит быстро: ребёнок отказывается, класс шумит, взрослый ждёт немедленного решения. Но именно в таких мгновениях я особенно ясно поняла цену одной спокойной секунды. Она не делает меня бесчувственной и не отменяет срочность. Она позволяет не добавлять к трудной ситуации мою автоматическую реакцию.

Иногда эта пауза умещается в один выдох и короткий взгляд на опору перед собой. Внешне почти ничего не меняется. Внутри появляется выбор: повысить голос или снизить темп, вступить в спор или назвать границу, продолжить требование или сначала вернуть безопасность.

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.