

Оксана Володимирівна Кузнєцова,
кандидат психологічних наук, доцент

АДАПТАЦІЯ ВЧИТЕЛІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ: ЯК ЗДОЛАТИ ТРУДНОЩІ

Ще кілька місяців тому ми зустрічали Новий рік, намагались окреслити майбутнє, вгадати перспективи розвитку подій, планували своє життя. І навряд чи в цих розрахунках була присутня та реальність, в якій ми опинилися сьогодні – пандемія і карантин. Ці події докорінно змінили життєвий уклад мільйонів людей, торкнувшись тих сфер, які є найбільш усталеними. Це робота, дом, спілкування, щоденні звички.

Але для педагогів карантин ще й став періодом додаткових випробувань: різка зміна в організації діяльності, незвичний характер спілкування з учнями, батьками, колегами; суттєве ускладнення процесу передачі знань через відсутність безпосереднього контакту з дітьми; зростання навантаження при підготовці до занять; крім того, необхідність власного інтенсивного навчання, що передбачає оволодіння технологіями дистанційної освіти в надшвидкому режимі. Адаптація вчителів у змінених умовах продовжують виконувати свої завдання – навчати дітей, стимулювати їх мотивацію, підтримувати у розвитку. При цьому виконання роботи (а ми віримо, що вчителі намагаються виконувати свою роботу відповідально) співіснує з розгубленістю, роздратуванням, страхом, що є природними реакціями людини в ситуації невизначеності та загрози здоров'ю. Викликами повсякденного життя для вчителів, як і для всіх інших, також стали: просторова обмеженість в умовах карантину, звуження кола спілкування, розмивання кордонів між роботою та домом, тривале та щоденне перебування всіх чи більшості членів родини під одним дахом, і як наслідок – скорочення приватного простору, щільність контактів, необхідність тратити більше часу на домашні клопоти.

Всі ці обставини визначаються як зміна життєвого стереотипу або як адаптаційна ситуація. Її особливості полягають у тому, що більше не спрацьовують життєві програми, які допомагали людині відчувати себе комфортно, впевнено, розуміти хід подій, бути результативною у діяльності, задоволеною у стосунках. Натомість, з'являється стан внутрішнього напруження, переживання дискомфорту, тривоги. Необхідний певний час для того, щоб активізувалися психічні механізми, що допомагають людині відновити внутрішню рівновагу та пристосуватися до змін.

Для багатьох людей такі періоди є короткостроковими, відносно безболісними і не позначаються на загальній продуктивності діяльності. Для інших – періоди адаптації мають більш тривалий перебіг, супроводжуються переживаннями занепокоєння, депресивним настроєм, почуттям нездатності впоратися зі справами, порушенням контактів з оточенням, фізичним нездужанням. Ці відмінності зумовлені індивідуальною адаптивністю людини, її здатністю орієнтуватися у нових умовах, знаходити необхідну для цього інформацію, гнучко змінювати ставлення до ситуації, регулювати власні емоційні стани і організовувати свою поведінку для досягнення мети. Саме адаптивність відіграє важливу роль у протидії стресу, збереженні здоров'я та продуктивності діяльності людини в нових умовах.

Сьогодні ми можемо спостерігати як деякі вчителі вже перебудували свою діяльність у період карантину: швидко знайшли джерела нових знань про інструменти дистанційного навчання, апробували їх, переглянули та переструктурували навчальний матеріал, налагодили інші шляхи комунікації з учнями і батьками, тобто здійснюють освітній процес і досягають запланованих результатів своєї діяльності. Навіть більше, такі вчителі вже навчають своїх колег, діляться досвідом, враженнями, при цьому відчують підйом та захопленість, оскільки зміна умов діяльності – це ще й можливості для саморозвитку та самореалізації. У них період адаптації минув швидко і особливого дискомфорту не задав, що вказує на розвинену адаптивність.

Але більшість вчителів все ж відчувають труднощі адаптації, неприйняття ситуації, що виявляється передусім у характерних емоційних станах: емоційне збудження, тривога, дратівливість, агресія. Відповідно, й відмічається зниження результативності діяльності, складності у оволодінні новими форматами роботи. Як здолати такі труднощі та підвищити адаптивність?

Передусім практичні поради. Оскільки сьогодні робоче місце вчителя знаходиться вдома, слід звернути увагу на його організацію. Важливо достатньо чітко окреслити межі робочої зони, виокремити її у домашньому просторі, територіально відділити від зони відпочинку і підтримувати порядок, максимально схожий на звичний. Психологи радять переодягатися під час роботи вдома, що сприяє налаштуванню на робочий процес. Особливо це стосується роботи вчителя в режимі онлайн, оскільки він показує модель ділової поведінки для дітей і їх батьків, підкреслюючи робочий характер процесу спілкування.

Таке ж розмежування має бути і у часі. Потрібно чітко виокремити робочі години та час на домашні справи, спілкування з близькими тощо. Звичайно необхідно узгодити цей графік зі своїм оточенням.

Вільне спілкування з рідними має також бути організовано в часі. Домовтесь у сімейному колі про такі години. Пошук ідей для цікавого проведення часу може стати спільною справою. Наприклад, згадайте про родинні традиції, спробуйте пояснити, як вони виникли (почуття гумору завжди допоможе зробити цей процес захоплюючим і неповторним).

Карантин – це період переважання неприємної інформації та посилення невизначеності, що викликає наростання страху, тривоги, тому особливе значення має стриманість у коментарях про наслідки епідемії, вдумливість у споживанні та передачі інформації. Важливо звернути увагу, коли читаєте новини, що ви відчуваєте, про що сумуєте, чого боїтесь; відслідковувати, коли тривога починає зростати. Для реалізації професійних завдань вчителю важливо бути оптимістично налаштованим, тому його відповідальністю є відбір та дозування інформації про хворобу.

Також це стосується і уваги до регуляції власного психоемоційного стану. Згадайте, що допомагає вам бути у доброму настрої, що викликає радість, надихає. Намагайтесь наситити свій день цими заняттями. Активно використовуйте уяву, як можна більш детально відтворюючи образ приємної людини, безпечного місця чи улюбленої речі. Ваш стан зміниться обов'язково!

Якщо негативні почуття зростають, виконайте вправу «Як було б, якщо...». Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, уявіть, як би ви почували себе і як би виглядало все навколо, якби ви були життєрадісні. Якщо ви відчуваєте себе знесиленим, уявіть, яким би ви були, якби були повні сил. Якщо відчуваєте себе стурбованим, уявіть себе впевненим і спокійним. Що ви робите? Що ви відчуваєте?

Для активізації адаптивності, цілеспрямованої роботи з її саморозвитку слід зосередитися на усвідомленні проявів власних адаптивних здібностей. Ви ж не перший раз переживаєте адаптацію. В житті кожної людини обов'язково є досвід пристосування. Запишіть свої ресурси (внутрішні та зовнішні), які зазвичай допомагають вам освоюватися в ситуації життєвих змін. Чи відчували ви раніше труднощі у період адаптації? Спробуйте відповісти на питання: «Чому вас навчив цей досвід, яка його позитивна сторона?», «Що я з власного досвіду могла б / міг б розповісти своїм учням про адаптацію у період різких змін?».

Якщо ви уважні до себе, своїх станів, відслідковуєте реакції «тут і зараз», намагаєтесь рефлексувати свій досвід, а головне – цінуєте кожний період життя, процес адаптації закономірно пришвидшиться і як результат – робота, не зважаючи на карантин, стане більш організованою та продуктивною, а вчитель – задоволеним.