



Эми Л. Ева

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ:

еженедельное руководство

**по повышению устойчивости,
предотвращению эмоционального
истощения и сохранению
вдохновения в классе**





Эми Л. Ева

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ:

еженедельное руководство

**по повышению устойчивости,
предотвращению эмоционального
истощения и сохранению
вдохновения в классе**



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.9
ББК 88.6
Е13

AMY L. EVA
**Surviving Teacher Burnout:
A Weekly Guide to Build Resilience, Deal with Emotional Exhaustion,
and Stay Inspired in the Classroom**

Перевод с английского *Екатерины Бормотовой*
Дизайн обложки *Ирины Новиковой*

Ева Эми Л.

Преодоление выгорания учителя: еженедельное руководство по повышению устойчивости, предотвращению эмоционального истощения и сохранению вдохновения в классе. — СПб.: ИГ «Весь», 2023. — 400 с.

ISBN 978-5-9573-4073-7

Быть учителем — тяжелый, хотя и благодарный труд. Усилия, которые уходят на решение образовательных и психологических проблем учеников, и постоянное давление, связанное с соответствием профессиональным требованиям, часто приводят к стрессу, тревоге и выгоранию. И не стоит забывать про взаимодействие с родителями, которые зачастую не готовы услышать учителя и не всегда общаются уважительно. Как в этих обстоятельствах не потерять вдохновение, веру в смысл своей деятельности и продолжать получать удовольствие от общения с детьми?

Психолог и педагог Эми Л. Ева предлагает 52 действенные практики — по одной на каждую неделю года. Упражнения и идеи для размышлений помогут вам развить сострадание, осознанное внимание, психологическую устойчивость и вернуть ощущение цели — чтобы каждый день идти в школу с уверенностью в себе и вдохновением. Также в этой книге вы найдете стратегии совместной работы с коллегами — для создания более позитивной атмосферы в школе и систем поддержки, обеспечивающих чувство значимости, принадлежности к сообществу и сплоченности учителей и учеников.

Тематика: Психология / Практическая психология

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-4073-7

ISBN 9781684039791 (англ.)

© 2022 by Amy L. Eva

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Содержание

Введение. Воспитание надежды

Месяц 1. Осмысление своих эмоций

Неделя 1. Определение эмоций

Неделя 2. Проживание сложных эмоций

Неделя 3. Работа с гневом

Неделя 4. Наслаждение позитивными эмоциями

Месяц 2. Принимайте жизнь такой, какая она есть

Неделя 5. Поддержание связи с самими собой

Неделя 6. Наблюдение за своими эмоциями

Неделя 7. Наблюдение за своими мыслями

Неделя 8. Развитие осознанного внимания к другим

Месяц 3. Замечайте хорошее

Неделя 9. Развитие любопытства

Неделя 10. Общение с миром природы

Неделя 11. Наслаждение красотой

Неделя 12. Познание восторга

Месяц 4. Цените все хорошее

Неделя 13. Приоритет благодарности

Неделя 14. Умение прощать

Неделя 15. Пожелания добра другим

Неделя 16. Выбор в пользу оптимизма

Месяц 5. Развивайте устойчивость

Неделя 17. Выявление убеждений по поводу эмоций

Неделя 18. Трансформация мыслей и убеждений

Неделя 19. Проявление доброты к себе

Неделя 20. Разработка плана по обеспечению устойчивости

Месяц 6. Признавайте свои сильные стороны

Неделя 21. Признание своих ценностей

Неделя 22. Утверждение сильных черт характера

Неделя 23. Признание значимости своей работы

Неделя 24. Прояснение жизненной цели

Месяц 7. Развивайте творческие способности

Неделя 25. Умение ценить «нечто третье»

Неделя 26. Внимание к словам

Неделя 27. Занятия искусством

Неделя 28. Включение своего творческого «потока»

Месяц 8. Исследуйте свою культурную идентичность

Неделя 29. Изучение социальной идентичности

Неделя 30. Выявление предрассудков

Неделя 31. Примирение различий

Неделя 32. Развитие скромности

Месяц 9. Проявляйте участие к другим

Неделя 33. Изучение эмпатических переживаний

Неделя 34. Проявление сострадания

Неделя 35. Практика доброты

Неделя 36. Получение удовольствия от щедрости

Месяц 10. Развивайте отношения

Неделя 37. Осознанная коммуникация

Неделя 38. Умение поставить себя на место другого

Неделя 39. Переживание эмпатической радости

Неделя 40. Поддержание социальных связей

Месяц 11. Создание психологически комфортных пространств

Неделя 41. Признание травмы

Неделя 42. Создание безопасных пространств

Неделя 43. Развитие чувства принадлежности среде

Неделя 44. Поощрение практик, направленных на исцеление

Месяц 12. Проявляйте заботу о своем сообществе

Неделя 45. Формирование доверительных отношений с коллегами

Неделя 46. Формирование более прочных отношений с учениками

Неделя 47. Установление контакта с семьями учеников

Неделя 48. Вовлечение в жизнь сообщества

Заключение. Смотрите в будущее, сохраняя надежду

Неделя 49. Вера в себя

Неделя 50. Поиск вдохновения

Неделя 51. Восприятие ошибок как возможностей

Неделя 52. Движение вперед с надеждой

Благодарности

Библиография

*Посвящается всем профессионалам сферы преподавания,
работающим на благо учащихся*



Воспитание надежды

Почему вы приобрели эту книгу? Возможно, вы чувствуете сильную усталость, даже истощение, и уже сомневаетесь, что работа учителем — это для вас. Однако в вас живет надежда. Хотя бывают тяжелые дни, вы ощущаете преданность своей работе и своим ученикам, но на всем протяжении долгого учебного года нуждаетесь в эмоциональной поддержке. Наверняка для вас важно общее благополучие, но политика и методы в сфере образования заставляют вас чувствовать себя беспомощными и выбитыми из колеи.

На самом деле... учителя во всем мире переживают выгорание и деморализованы — теряют присутствие духа, уверенность в себе и надежду (Santoro 2018). Основные слова, которыми описывают эти переживания, — *тревога, страх, беспокойство, подавленность и грусть* (Cipriano, Brackett 2020). При этом никто не хочет, чтобы подобными настроениями заражались учащиеся.

Я занимаюсь преподаванием много лет и периодически испытывала все эти эмоции — на протяжении дней, недель, месяцев и лет. Большую часть жизни окруженная учениками, я отчаянно нуждалась во времени и пространстве, чтобы побыть наедине с собой, снова ощутить свое призвание и увидеть, куда ведет мой путь. Порой такие моменты самосознания случались, когда я просто лежала на спине в своем уютном кабинете, а иногда когда сидела на пляже, наблюдая за

скользящими в небе чайками. Как бы это ни происходило, очевидно, что каждый раз, когда я мысленно решала сбавить обороты и пожить более осознанной жизнью — молча наблюдая за красотой и страданием вокруг, я становилась более уравновешенной, умиротворенной и готовой к более позитивному, энергичному взаимодействию с учениками и коллегами.

Наверняка у вас бывают такие моменты размышлений о жизни, когда вы спрашиваете себя: «Что мне нужно для того, чтобы дальше с надеждой двигаться по этому пути?» Можно решить сделать приоритетом свое благополучие — само по себе это не происходит. Нужно собраться с духом, вооружиться необходимыми инструментами и сделать следующий шаг. Эта ежедневная преданность своему делу — ваш дар себе и вашим ученикам. Ваше стойкое присутствие каждый день поддерживает их на вашем общем пути, и их энергия, творчество и развитие придают вам новые силы. Преподавание может снова стать источником самых позитивных эмоций.

Согласно данным исследований, педагоги, практикующие осознанное внимание и другие стратегии контроля сложных эмоций, ощущают улучшение личного благополучия и способности обеспечивать эмоциональную поддержку учащимся (Iancu et al. 2018). Кроме того, им лучше удается эффективно использовать время обучения — а учащиеся имеют более высокую мотивацию и более вовлечены в процесс (Jennings et al. 2017). Однако просто знать об этом недостаточно. Многим учителям трудно регулярно проявлять заботу о себе — в основном потому, что необходимость соответствовать требованиям различных образовательных учреждений практически не оставляет им ни времени, ни сил на себя. Над многим в нашей преподавательской деятельности мы не властны, но у нас *есть* возможность применить проверенные стратегии для обеспечения качественной ежедневной социально-эмоциональной динамики процесса обучения.

Я написала эту книгу, потому что все взлеты и падения, которые я пережила сама, убедили меня: чтобы испытывать вдохновение самому и *вдохновлять других*, учителю необходимо личное благополучие. Я хочу поддержать вас на пути развития эмоциональной уравновешенности в процессе этой жизненно важной, глубоко

истощающей, но также щедрой на плоды и возвышающей деятельности.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга разделена на двенадцать частей, согласно основным темам и месяцам. В течение каждой недели вы будете осваивать новую несложную стратегию и формировать навык, способствующий благополучию, обретению устойчивости и надежды. Этот практичный формат прост в применении — вам не придется искать информацию или посещать очные курсы и ретриты. Написанная на основе доказанных принципов в сфере психологии, социологии и нейробиологии, эта книга охватывает годы еженедельной практики, содержит вопросы для размышления и вспомогательные материалы для работы сейчас — и на протяжении всей карьеры.

В течение года книга будет помогать вам регулярно сверяться с собой, задавая такие вопросы: «Куда я хочу двигаться?», «Что мешает мне сейчас?», «Каковы мои сильные стороны, ценности, успехи? Как они определяют мое призвание?» Книга поможет вам ответить на них, позволяя каждую неделю делать небольшие открытия, которым можно следовать сразу или когда это будет особенно нужно. Я рекомендую в процессе работы над книгой вести дневник, чтобы отслеживать свои действия, размышления и прогресс.

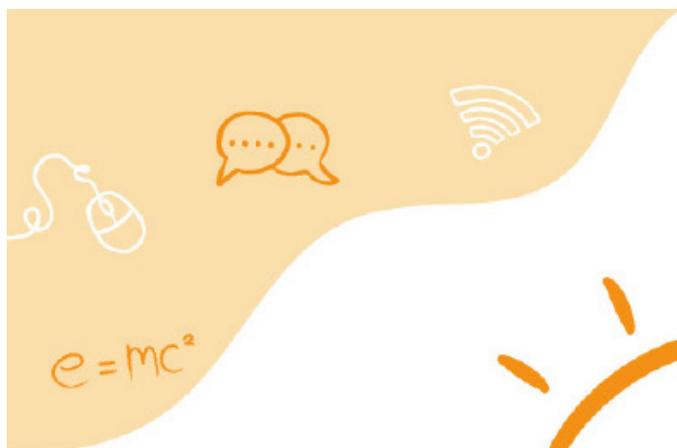
На протяжении года вы будете каждый месяц приобретать новый навык, учась испытывать благодарность, оптимизм, быть осознанно внимательными, прощать, сострадать себе и другим, находить глубокий смысл в своей работе и проявлять любопытство, а также осваивать другие ключевые способности, обеспечивающие личное благополучие. Каждую неделю вы будете читать об очередной распространенной проблеме, с которой сталкиваются учителя, и узнавать, как видит ее решение наука, или получать навык, дающий возможность обойти это препятствие. Каждую неделю вам предлагается совершать определенное «действие» — основанное на результатах научных исследований. Несколько *вопросов для размышления* помогут вам осмыслить это действие — и при необходимости обратиться к дополнительным материалам по данной теме. Кроме того, на веб-странице этой книги есть ряд

дополнительных инструментов (список навыков из области социально-эмоционального обучения, о которых идет речь в главах, инструкция по дискуссии в группе, аудиоверсии практик и так далее). Адрес страницы: <http://www.newharbinger.com/49791>. Наконец, описание *преимуществ* каждого еженедельного действия побудит вас со временем интегрировать его в свою жизнь. Сочетание всех этих элементов послужит формированию уверенности в себе и будет воодушевлять вас в течение года на пути, полном препятствий и неожиданных поворотов.

Почему именно такой формат? Цель этой книги — пробудить в вас надежду. Исследователи отмечают две основные составляющие надежды: *волевое мышление* и *поиск возможностей* — волеизъявление и путь решения (Snyder 2002). Когда мы ощущаем надежду, то действуем целенаправленно и уверенно, ориентируясь на свои цели. Эта уверенность позволяет преодолевать препятствия, отыскивая альтернативные способы достижения целей. Имея стратегию и варианты выбора, можно двигаться вперед.

Работать по этой книге просто, но времени бывает в обрез, поэтому хочу дать вам важный совет: если трудно выделить время для себя, попробуйте читать эту книгу с другом, коллегой или группой коллег. Выберите себе такого ответственного партнера или нескольких и сверяйтесь с ними каждую неделю — лично, по телефону или через интернет. Составьте расписание сеансов общения, и пусть они будут непродолжительными. Можно обсуждать еженедельные вопросы для размышления, описывать свою реакцию на предлагаемое в ту или иную неделю действие и то, как внедрить его в общение с коллегами или учащимися.

Мне хочется, чтобы вы приступили к работе по этой книге с надеждой — ведь это больше, чем мимолетное ощущение. Надежда — это стойкая вера в свою способность видеть дальнейший путь и навык, который можно развить, проявив к себе должное внимание и заботу. Как говорит Джоанна Мэйси, «Активная Надежда — это осознание красоты жизни, во имя которой можно действовать».



Месяц 1



Осмысление своих эмоций



Ваши эмоции делают вас людьми. Даже неприятные эмоции чем-то полезны. Не нужно прятать их от себя. Если их игнорировать, они становятся лишь острее.

Саба Тахир





У многих из нас складываются сложные отношения с эмоциями — в силу воспитания, культурных ценностей и особенностей личности. У кого-то даже мысли и разговоры об эмоциях могут вызвать психологический дискомфорт — это кажется опасным и даже пугает. Мы зачастую реагируем импульсивно, не сознавая, что чувствуем, притворяемся, что не испытываем определенных эмоций, или подавляем их. Однако ученые утверждают, что регулярное отрицание или подавление эмоций — не лучший способ с ними справиться (Compas et al. 2017).

Независимо от того, как мы *ощущаем* свои эмоции, они выполняют определенную функцию. В этом месяце мы будем изучать отношения с эмоциями — и выяснять, что они могут нам рассказать.



Определение эмоций

Приходилось ли вам просыпаться словно в эмоциональном тумане? Возможно, причина в том, что вам нужно преподавать в трудный для всего мира период или вы ежедневно сталкиваетесь с проблемами, которые накапливаются как снежный ком и вызывают сильные неприятные эмоции, — в любом случае нет ничего хорошего в том, чтобы, едва проснувшись, в ужасе думать о предстоящем рабочем дне.

Вот, например, сейчас передо мной стоит задача: разработать семестровую программу для дистанционного обучения. Я уже чувствую смутную, но ощутимую подавленность («Готова ли я? Нужно еще так много изучить, а я едва все успеваю»). Когда я осознанно заглядываю в себя и пытаюсь рассмотреть свой путь в тумане, я вижу паутину эмоций:

- беспомощность («Как я буду учить без непосредственного общения?»);
- фрустрацию и гнев («Терпеть не могу дистанционное обучение за его искусственность; это так неестественно — особенно сейчас, когда люди отчаянно нуждаются в живом общении»);
- грусть и одиночество («Я и так оторвана от людей»);
- беспокойство и страх («Хватит ли мне эмоционального равновесия и холодного рассудка, чтобы „видеть“ своих учащихся и быть с ними там, где они сейчас?»).

И это только самые явные эмоции по поводу дистанционного обучения — не говоря уже о ситуации в мире. Безусловно, очень важно и то, как я их воспринимаю.



Путь решения проблемы

Одна из стоящих перед нами в жизни задач — выяснить, как эмоции проявляют себя в сознании и теле, чтобы научиться лучше относиться к себе и другим. Эмоция, говоря простыми словами, — это реакция на событие, и эмоции способны дать нам ценную информацию. Если уделять внимание тому, что мы чувствуем, это поможет нам определиться с будущими решениями и действиями (Keltner, Haidt 2001; Izard 2011).

«Эмоциональная гранулярность», или «дифференциация эмоций», — это способность различать конкретные эмоции (Kashdan et al. 2015). Это навык, освоение которого способствует развитию психологической устойчивости. Будучи способным видеть тонкие различия между эмоциями — особенно негативными, — можно научиться управлять ими. Это ведет к улучшению физического здоровья и уменьшает вероятность деструктивного поведения, например злоупотребления алкоголем при стрессе или агрессивных реакций в случае обиды на кого-то (Barrett 2006; Smidt, Suvak 2015).

В конечном итоге эмоции могут побуждать нас к действию. Например, вспомним мою гамму чувств по поводу дистанционного обучения: гнев и фрустрация могли побудить меня что-то делать — что на самом деле и произошло. Сейчас я осваиваю новые приложения, способствующие более полноценному контакту во время дистанционных занятий. Ощущение подавленности побуждает меня находить время на подготовку к занятиям по утрам, чтобы весь день об этом уже не беспокоиться. Чувство одиночества мотивирует меня на ежедневное общение по телефону или через интернет хотя бы с одним человеком, а в эти выходные я даже решила послать подруге по колледжу старомодную открытку.

А что же мой страх по поводу способности присутствовать в моменте и сохранять эмоциональную уравновешенность? Что ж, благодаря ему в том числе я и решила написать эту книгу. Я хочу чувствовать себя более умиротворенной и быть более внимательной к другим, поэтому и делюсь с вами своими открытиями и наработками.

Кроме того, это прекрасная возможность быть ближе и почувствовать связь с вами и всеми остальными преподавателями в мире, которые борются с теми же проблемами, что и я.



Действие

Для развития психологической устойчивости, которую обеспечивает осознание собственных эмоций, опишите в своем дневнике несколько актуальных для вас проблем, а затем определите, что вы испытываете по поводу каждой — гнев, грусть, гордость, беспокойство, сожаление, возбуждение, страх и так далее. Перечислите все эмоции.

Далее оцените уровень их интенсивности (по шкале от 1 до 10, где 1 — низкая интенсивность, а 10 — очень высокая). Осознание каждой эмоции и того, как она на вас влияет, даст понять, насколько значительна для вас та или иная проблема. К тому же ваша способность определять эмоции поможет приблизиться к действию или следующему шагу в соответствии с вашими ценностями.



Вопросы для размышления

Для начала выберите одну из перечисленных вами эмоций. Поразмышляйте в дневнике над следующим вопросом: как она может определить следующие шаги в решении данной проблемы? Допустим, спросите себя: «Как мой гнев может способствовать действию? Может ли грусть содействовать эмпатии? Вдохновит ли меня мое беспокойство на разработку плана?» Затем выберите следующую эмоцию и сделайте то же самое. Продолжайте до тех пор, пока не

начнете понимать, насколько они на самом деле информативны и полезны.



Преимущества

Со временем вы можете обнаружить, что ваши эмоции способны дать вам лучшее понимание сложных обстоятельств. Например, если вы видите, как кто-то подвергается травле, и ощущаете, что это нечто «плохое» — и даже чувствуете гнев, — эмоция может и не побудить вас к конкретному действию. Однако, если вы определите свою реакцию более точно, например «праведный гнев», это может привести к тому, что вы, скажем, сообщите об инциденте либо вмешаетесь, чтобы помочь жертве.

Эмоции — это информация. Научитесь осознавать их и определять со все большей точностью и ясностью — и со временем вы будете лучше понимать, как они влияют на ваши решения и поступки.

Дополнительные материалы

- Tame Reactive Emotions by Naming Them // Mindful. URL: www.mindful.org/labels-help-tame-reactive-emotions-naming
- Atlas of Emotions. URL: atlasofemotions.org



Проживание сложных эмоций

Много лет назад, когда я начала учить подростков осознавать эмоции, я быстро поняла, что они совершенно неверно истолковывают понятие «управление эмоциями». Суть не в том, чтобы бороться со своими эмоциями за власть, как предположил один ученик, представив, как побеждает их на боксерском ринге. Речь скорее о том, чтобы заботливо держать эмоцию в руках — словно маленькую птицу или нечто дорогое и хрупкое.

Уверенность в том, что эмоции бывают плохими, и (зачастую) сопутствующая стратегия их подавления, как показывают исследования, связаны с такими душевными состояниями, как депрессия и тревога (Ford, Gross 2019).

Так как же проживать свои эмоции и выражать их, не чувствуя себя побежденным в борьбе за «власть»? Стоит начать с их осознания.



Путь решения проблемы

Учитесь просто наблюдать за своими эмоциями, и вы разовьете способность не поддаваться им — а вместе с осознанием эмоций придет и их принятие. Вам может не нравиться то, что вы

испытываете, но, переживая это, вы можете быть добрее к себе. Игнорируя или подавляя чувство вины, грусти или стыда, вы обрекаете себя на дальнейшие страдания, а признание этих эмоций помогает снизить их интенсивность.

Один из наиболее эффективных способов наблюдения за эмоциями и их принятия — это писать о них. Облекая эмоции в письменную форму, вы психологически дистанцируетесь от них, в то время как они все равно находятся рядом с вами. Выражать эмоции письменно просто — пишите в течение 10 – 20 минут подряд, не задумываясь о грамматике и правописании, а просто изучая то, что вы переживаете в описываемой вами стрессовой ситуации.

Если вы ведете дневник, то, возможно, уже прибегали к письму как способу распознавания сильных эмоций. Называя эмоцию, вы уже создаете между ней и собой некоторую дистанцию, и она отчасти утрачивает свою интенсивность. Исследования подтверждают, что называние эмоции может снизить активность миндалевидного тела, эмоционального центра мозга, а также активизировать деятельность префронтальной коры — отдела, связанного с планированием и контролем импульсивных реакций (Lieberman et al. 2007). Наблюдения исследователей за работой мозга взрослых людей, называющих эмоции в процессе письма, показали, что влияние этого процесса на префронтальную кору и миндалину через три месяца вызывает улучшение физического состояния, снижение уровня депрессии и повышение удовлетворенности жизнью (Memarian et al. 2017).

Наверное, вас не удивит, что наши учащиеся реагируют подобным же образом — подавляя или выражая эмоции. Как показали 212 исследований с участием 80 000 детей и подростков, отчуждение, подавление и отрицание эмоций приводят к ухудшению психологического здоровья (Compas et al. 2017). В то же время учащиеся, практикующие целенаправленное экспрессивное письмо, то есть описывающие сложные ситуации, размышляющие над трудными эмоциями и советуящие другим, как справиться с ними, в целом отличаются лучшим душевным здоровьем (Torre, Lieberman 2018).



Действие

На этой неделе, если вам случится пережить стресс по поводу той или иной ситуации, постарайтесь не заглушать свои эмоции. Пишите об этой ситуации несколько раз в течение недели, по 10 – 20 минут; возможно, изучая свои мысли и чувства по этому поводу, вы будете что-то добавлять, менять формулировки. Можете писать о нескольких разных событиях — как вам удобней.



Вопросы для размышления

Снова достаньте дневник и опишите в нем свой опыт экспрессивного письма. Что вы заметили в процессе? Снижалась ли интенсивность переживания, когда вы определяли, что вы чувствуете и почему?



Преимущества

В ходе одного исследования, когда учителя писали об эмоционально заряженных ситуациях, возникающих со школьниками, ученые обнаружили, что повторное описание того или иного события снижало у педагогов ощущение беспомощности и интенсивность негативных эмоций в адрес учащихся и ситуации. Те же учителя впоследствии отмечали, что чувствуют себя более уверенно и способны справиться с ситуациями, возникающими в классе (Tal et al. 2019).

Исследования, проводимые в течение нескольких десятилетий, убеждают в том, что люди, пишущие о сложных ситуациях, чувствуют улучшение как физического здоровья — например реже посещают врачей и имеют более здоровую иммунную систему, — так и душевного, что предполагает в том числе снижение уровня депрессии и тревоги, а также повышение удовлетворенности жизнью (Pennebaker 2018). Мы все можем только выиграть от того, что «разрешим себе

чувствовать» и создадим безопасное пространство для выражения своих эмоций. Участь определять и описывать свои переживания, мы частично лишаем их власти над нами — а это помогает принимать более правильные решения каждый день.

Дополнительные материалы

- Brackett M. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive
- Research Matters: A ‘Write’ Way to Address Trauma // Educational Leadership. URL: www.ascd.org/el/articles/research-matters-a-write-way-to-address-trauma



Работа с гневом

Многие из преподавателей — женщины. Как складываются их отношения с гневом? Ведь считается, что учитель должен быть «хорошим» человеком независимо от пола, не так ли? Мы занимаемся этой работой, потому что *любим* людей. Так что же нам делать со своей фрустрацией, раздражением или — не побоюсь этого слова — яростью?

Прежде всего полезно узнать, почему большинство людей злятся. Мы испытываем гнев в следующих случаях (Farouk 2010):

- когда ощущаем угрозу своей безопасности («С этими учениками мне как-то не по себе»);
- когда ощущаем отсутствие возможности что-то делать («Вся эта возня с бумагами мешает мне заниматься преподаванием»);
- когда нам кажется, что кто-то или что-то заслуживает осуждения («Это „профессиональное развитие“ — пустая трата времени, все это совершенно бесполезно для меня»);
- когда мы уверены в несправедливости или неоправданности чего-либо («Без этих материалов больше половины моих учеников ничего не добьются»).

В 2010 году 52 учителя начальных классов по просьбе Шаалана Фарука отслеживали свои «ситуации гнева» в течение двух недель, и в результате были выделены два основных типа учительского гнева. Во-первых, это импульсивно выражаемый «ограниченный» гнев: он чаще

всего направлен на учащихся, когда педагогу кажется, что достичь поставленной цели невозможно, и он ощущает разочарование или чувство вины — например, видя, что усилия, потраченные на ученика, оказались бесполезны.

Во-вторых, учителя испытывали в адрес взрослых, например родителей или коллег, так называемый накапливаемый гнев, который выражается не сразу, а долго закипает внутри. Этому виду гнева часто сопутствуют стыд, ощущение угрозы и чувство несправедливости.

Итак, как же работать с гневом?



Путь решения проблемы

Чем опасен гнев? Исследователи связывают с ним снижение уверенности в своих силах (Burić et al. 2020). Когда мы ощущаем угрозу своему учительскому авторитету или способности хорошо выполнять работу, мы с высокой вероятностью впадаем в гнев. Гнев выражается различными способами в зависимости от того, кем мы видим себя по отношению к окружающим нас людям — учащимся, коллегам, родителям, руководству (Meloy-Miller et al. 2018). «Вредоносный» гнев является результатом нездорового восприятия себя — либо слишком значимыми, либо наоборот. Мы либо «раздуваем» ситуацию и реагируем агрессивно («Я найду способ отомстить им»), либо «сдуваемся» и прячем свой гнев («Возможно, я заслуживаю такого отношения»).

С другой стороны, возможен и «благотворный» гнев — в случае более уравновешенного восприятия себя относительно других (Meloy-Miller et al. 2018). Например, если я понимаю, что ученик, повышая тон и говоря дерзости, не угрожает мне, а демонстрирует свое бессилие, я могу отреагировать с пониманием и помочь ему составить план работы над эссе, которое он не успевает сдать, или над посещаемостью занятий. Такой подход может способствовать разрешению конфликта, устранению проблемы и даже защите интересов ваших учеников (Meloy-Miller et al. 2018).

Теперь подумаем, как можно изменить видение себя в отношениях с теми, кто вызывает наш гнев, чтобы он перестал быть вредоносным и стал более продуктивным и полезным. Есть несколько способов справиться с этой эмоцией — изучать триггеры, наблюдать за реакциями своего тела в состоянии гнева, пытаться отвлечься, брать тайм-аут, заниматься физическими упражнениями, осознанно наблюдать за гневом и применять техники расслабления тела. Все это полезные стратегии, но самый надежный метод борьбы предлагает когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) (Lee, DiGiuseppe 2017). Это умение постоянно замечать свои привычные мысли и убеждения и анализировать их влияние на эмоции и поведение. С точки зрения КПТ нам свойственны несколько видов иррационального мышления, называемых когнитивными искажениями:

- долженствование: «Этого не должно было случиться, и...»;
- катастрофизация (чрезмерное преувеличение): «То, что произошло, ужасно, я не могу этого вынести, и... »;
- персонализация: «Это все моя вина!»;
- предсказание судьбы: «Лучше уже не будет!»

Мне наиболее свойствен такой способ сдерживания гнева, как *персонализация*: «Это я виновата, что ученик расстроился; если бы я не говорила с ним так резко, конфликта бы не было». Также я очень склонна к катастрофизации с элементами предсказания: «Как они могли добавить мне столько бессмысленной бумажной работы, я и так без сил и никогда всего этого не переделаю».



Действие

Свойственно ли вам поддаваться влиянию одного из распространенных когнитивных искажений? Если вы не уверены в том, какие иррациональные убеждения имеете, попробуйте на этой неделе отслеживать и записывать то, что вы говорите себе каждый день — особенно в стрессовых ситуациях.



Вопросы для размышления

Отслеживая на этой неделе свои гневные мысли, обращайтесь внимание на то, как они отражают ваше видение себя в отношениях с учениками, коллегами, администрацией и родителями. Есть ли возможность переформулировать эти утверждения так, чтобы почувствовать большую уверенность в себе и своей способности выполнять работу? Например: «Я хотела бы, чтобы этого конфликта не было, но он возник. Как мне вести себя дальше с этим учеником?» или «Возможно, это не только моя вина; вместо того чтобы винить себя или кого-то еще, я могу оценить факты и понять, что мы оба способствовали возникшему недопониманию».



Преимущества

Со временем можно научиться распознавать неправильные модели мышления и исправлять их. С более уравновешенной позиции можно направлять гнев — эмоцию, которая побуждает к действию — таким образом, чтобы он приносил нам пользу. Исследователи отмечают многие преимущества такого выражения гнева — включая творчество, повышение качества работы и даже уровня оптимизма (Kashdan, Biswas-Diener 2014). Как сказала поэтесса Одри Лорд: «Гнев наполнен информацией и энергией... Точно направленный, он может стать мощным источником энергии для действия во имя прогресса и перемен».

Дополнительные материалы

- Eleven Anger Management Strategies to Help You Calm Down // Verywellmind. URL: www.verywellmind.com/anger-management-strategies-4178870
- What Are Cognitive Distortions? // Positive Psychology. URL: positivepsychology.com/cognitive-distortions



Наслаждение ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Одна из моих подруг-учителей недавно опубликовала в социальной сети объемный список своих ежедневных обязанностей: планировать и вести занятия, ставить оценки, отвечать на письма учеников и родителей, писать отчеты, посещать собрания, консультировать... плюс еще более 20 пунктов. Она закончила длинный перечень конкретным вопросом, адресованным школьной администрации района: «Почему вы продолжаете напоминать мне о том, что нужно заботиться о себе и своих близких в эти трудные времена?» Это меня просто сразило.

Из-за постоянной нехватки времени, с которой сталкиваются многие учителя, забота о себе кажется не всегда возможной — особенно когда призыв к ней похож на очередную директиву руководства. Исследователи утверждают, что «дефицит времени» может быть одним из главных факторов эмоционального истощения и выгорания учителей (Jennings et al. 2013). Так как же сбавить обороты и научиться испытывать радость в условиях постоянной рабочей суеты?



Путь решения проблемы

Когда учителя испытывают положительные эмоции, такие как радость, удовлетворение или энтузиазм, они меньше подвержены стрессу и выгоранию, а также лучше ощущают свою состоятельность и эмоционально более устойчивы (Frenzel et al. 2009; Skaalvik, Skaalvik 2010). Специалист в области позитивной психологии Соня Любомирски утверждает, что практически наполовину (на 40 %) ощущение счастья зависит от того, что мы делаем каждый день (см. «Дополнительные материалы»).

Хорошая новость: есть простые способы побудить мозг уделять больше внимания событиям каждого дня, находя в них больше смысла. Множество исследований подтверждают, что, стараясь замечать и ценить позитивные переживания, мы ощущаем себя счастливее. «Наслаждение» позитивом позволяет замедлить темп жизни и качественно прожить положительные эмоции и опыт. Много говорится о том, как справляться с неприятными эмоциями, но исследования убеждают в том, что наслаждение позитивом переворачивает эту идею с ног на голову. Этот подход представляет собой стратегию эмоционального регулирования с фокусом на позитиве, результатом которой становится эмоциональный подъем. Активно переживая положительные эмоции, вы с большей вероятностью заметите, что в жизни происходит больше радостных событий, а также почувствуете душевный подъем — уже через три месяца (Tugade, Fredrickson 2007).

В ходе масштабных исследований Фред Б. Брайант и Джозеф Верофф определили несколько видов деятельности, способных усилить радость от позитивных событий в жизни (см. «Дополнительные материалы»). Вот лишь некоторые из них.

- Делиться позитивом с другими: предлагать людям разделить с вами положительный опыт и давать понять, как вы цените моменты совместного времяпрепровождения (то есть признавать ту радость, которую ощущаете, когда выходите на прогулку или пробежку с друзьями или коллегами).
- Запоминать хорошее: сознательно фиксировать и сохранять позитивные воспоминания, чтобы потом можно было вернуться к пережитому особенному опыту (например, я до сих пор храню

яркие воспоминания о белых светильниках, темных стенах и художественном оформлении «Поэтического кафе», созданного моими учениками старших классов, где мы вместе наслаждались их творчеством).

- Тренировать чувственное восприятие: концентрироваться на своих чувствах, отвлекаясь от других стимулов окружающей среды (например, наслаждаться ароматом свежемолотого кофе, ощущая горячую чашку в руках, смакуя богатый вкус и тепло жидкости, попадающей в горло).
- Поздравлять самих себя: гордиться своими достижениями, одновременно размышляя о результатах своих усилий и позитивном воздействии на других (например, станцевать победный танец, когда все ваши ученики сдадут экзамен по математике, или полюбоваться тем, как вы вдумчиво оценили такое большое количество работ).
- Выразить радость в поведении: усиливать красоту момента, смеясь или прыгая от радости либо словами выражая свое удовольствие (например, я люблю носиться по дому со своими ошалевшими кошками, издавая дурацкие звуки).
- Впитывать все происходящее в настоящий момент: расслабляться, сбавлять темп жизни и отпускать все мысли — быть в настоящем (то есть вместо того, чтобы проверять в перемену электронную почту, лучше насладиться чем-то вкусным, прогуляться по улице или сделать три длинных, глубоких вдоха-выдоха).

Наслаждаясь моментом, мы не только испытываем удовольствие, но и признаем его, продлевая радость этого мгновения. По мнению психолога Фреда Брайанта, со временем можно «приобрести навык» наслаждения.



Действие

На этой неделе наслаждайтесь вещами, которые доставляют вам радость. Выделяйте по несколько минут на проживание двух приятных

впечатлений в день, стараясь продлить их как можно дольше. Например, не спеша насладитесь чашкой чая, теплой беседой с другом, объятием, звуком дождя и так далее.



Вопросы для размышления

Какими занятиями или событиями вы наслаждались? Каково было сосредоточиться и полностью присутствовать в моменте радости и удовлетворения? Опишите свой опыт в дневнике, снова с удовольствием переживая его.

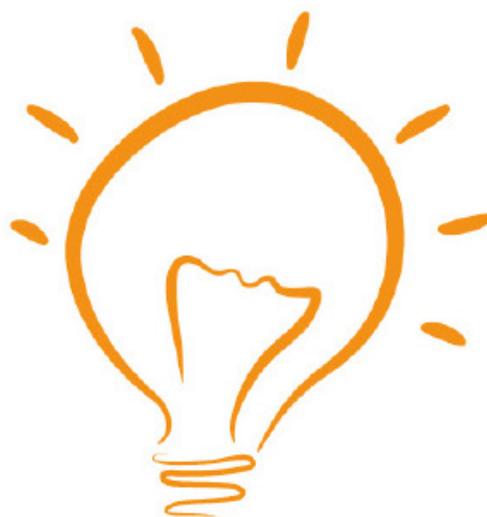


Преимущества

Продолжая экспериментировать с различными стратегиями наслаждения моментом, поделитесь ими со своими учениками. Исследований о стратегиях наслаждения позитивом у учащихся не так много. Однако известно, что подростков особенно привлекают варианты «разделить позитив с другими» и «поздравить себя» (Chadwick et al. 2020). Также исследователи уверенно связывают душевный подъем учеников с переживанием его у учителя (Frenzel et al. 2009). Наслаждение позитивом дает прекрасную возможность продлить моменты радости как в классе, так и за его пределами. Ваша радость и энтузиазм будут заразительны.

Дополнительные материалы

- Bryant F. B., Veroff J. Savoring: A New Model of Positive Experience
- Lyubomirsky S. The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want



Месяц 2



**Принимайте
жизнь такой,
какая она есть**



Всякий раз, теряя себя, вы себя находите.

Адьяшанти

A handwritten signature in orange ink, consisting of several fluid, connected loops and a final horizontal stroke.



В течение многих лет обучения преподавателей каждое занятие я начинала с пятиминутки осознанного внимания, и поначалу многие студенты выражали неуверенность в своей способности просто понаблюдать за своими мыслями: «Эми, у меня не получается, я постоянно отвлекаюсь. Не могу перестать думать». Так в этом вся соль! Не нужно контролировать свои мысли — нужно просто наблюдать и отмечать их.

На самом деле почти 47 % времени мы где-то мысленно блуждаем. На основании исследования с участием 5000 взрослых из 83 разных стран Мэтью Киллингсворт и Дэниел Гилберт (Killingsworth, Gilbert 2010) утверждают, что «человеческий разум постоянно блуждает». И этот «блуждающий разум», как правило, «несчастлив». Всего несколько минут тишины могут породить вопросы, критику, сомнения и неуверенность. Мы вспоминаем, что сделали не так, и строим планы, как все «исправить». Мы раздумываем о возможных исходах ситуации и напоминаем себе о том, что постоянно не оправдываем собственных ожиданий.

Однако исследования говорят о том, что осознанное внимание — практика непредвзятого восприятия настоящего момента — может служить поддержкой душевного здоровья учителей и способствовать эмоциональной уравновешенности, одновременно повышая уровень сознательности, сосредоточенности, улучшая рабочую память, физическое здоровье и укрепляя веру в себя (Emerson et al. 2017; Jennings et al. 2013; Lomas et al. 2017; Roeser et al. 2013; Schussler et al. 2016). Так что в этом месяце мы сосредоточимся на восприятии своего опыта таким, каков он есть.



Поддержание связи с самими собой

Случается ли вам чувствовать себя потерянными в потоке событий рабочего дня? Многим учителям кажется, что их энергия как бы рассеивается вовне, и им трудно ощущать собственное присутствие в дневной суете («Где я? Я все еще здесь?»). В этом случае полезно сделать паузу, чтобы восстановить связь со своим телом («А, вот он я. Ступни на полу, голова поднята, плечи назад, дыхание ровное»).

Педагогическая профессия требует способности применять множество разных навыков одновременно — не говоря уже о сверхчеловеческом умении «видеть затылком». Любой, кому приходилось преподавать более нескольких часов, знает, что это требует бдительности и гибкости каждое мгновение, каждый день. Всегда есть какие-то конкурирующие приоритеты, голоса и требования.

В первый год педагогической деятельности мне иногда удавалось вырваться из школьной суеты во время обеденного перерыва, когда я на пять минут закрывала дверь кабинета, выключала свет и ложилась на спину — чтобы успокоить переутомленное тело. Моя жизнь была постоянно связана с потребностями, жизнями и историями 163 учеников девятых и десятых классов, и я понимала, что лучшее, что я могу сделать для себя, — это остановиться и несколько минут просто

«побыть», прежде чем вернуться ко всем этим детям, которых я любила.

Даже сейчас мне может понадобиться несколько часов, чтобы прийти в себя от изнурительных или, наоборот, чрезмерно бодрящих часов преподавания. Вспоминая первые годы работы, я сознаю, что всегда интуитивно искала возможность вернуть равновесие. Я склонна слишком увлекаться своими мыслями, и возможность полежать на полу помогала мне восстановить связь с телом и успокоить нервную систему. Преподавание во многом физическая работа: мы постоянно двигаемся, подходим и удаляемся в процессе работы с учащимися. Так как же восстанавливать связь со своим телом?



Путь решения проблемы

В течение тех пяти минут релаксации на полу кабинета я, сама того не ведая, открывала для себя практику осознанного внимания. Она подразумевает осознанное пребывание в настоящем моменте с позиции доброты, любопытства и непредвзятости. В то время я довольствовалась одним ее аспектом — просто ощущением пребывания в своем теле. Аспекты доброты и любопытства появились позже — и до сих пор вызывают трудности («Итак, я здесь, и вот что я чувствую прямо сейчас: у меня болит плечо, в теле слабость, и я буду просто молча лежать и слушать свое дыхание»).

Одно из главных преимуществ «переживания присутствия» в своем теле и наблюдения за его реакциями заключается в возможности немного отвлечься от мыслей. Практика осознанного внимания позволяет сделать передышку в работе. Если постоянно что-то *делать* — бесконечно крутятся как белка в колесе, — можно потерять контакт со своей человеческой сущностью.

Если у вас нет возможности закрыть дверь кабинета и выключить свет посреди учебного дня, можно сделать кое-что еще. В своей книге «Осознанное внимание для учителей» Патрисия Дженнингс (см. «Дополнительные материалы») описывает способ восстановления связи с собой в течение дня — когда вы готовитесь к началу урока,

следите за дискуссиями в группах учеников или чередуете виды деятельности. Она называет этот подход «выравниванием». В положении стоя найдите в своем животе центр тяжести (примерно на шесть сантиметров ниже пупка и три сантиметра вглубь) и сфокусируйтесь на этой точке, одновременно ощущая, как ваши ступни твердо стоят на земле. Использовать эту технику можно в любой момент, когда вам потребуется вернуть эмоциональное равновесие и подготовиться к ответным действиям (а не просто реакции) на какой-либо вызов.

Если вам хочется включить короткие, но качественные сеансы связи со своим телом в повседневную жизнь, выделите на это несколько минут в обеденный перерыв, в любое свободное время в начале или конце рабочего дня. Сбавьте темп и мысленно обратитесь ко всему телу — отмечая любое напряжение в нем и одновременно отвлекаясь от потока мыслей.



Действие

На этой неделе попробуйте ежедневно проводить короткие сеансы сканирования тела. Для этого желательно лечь на спину и осознанно переводить внимание поочередно с одной части тела на другую, расслабляя одну зараз. Например, сосредоточив внимание на голове, расслабьте мышцы лица, затем перенесите внимание на шею, потом на плечи и так далее вплоть до кончиков пальцев на ногах. Аудиозапись медитации «сканирования тела» можно найти по адресу: <http://www.newharbinger.com/49791>. Более длительный сеанс можно провести перед сном.



Вопросы для размышления

Практикуя на этой неделе восстановление связи с телом, где вы замечали напряжение, запишите в дневнике свои впечатления от

мысленного контакта с частями тела, в которых отмечается напряжение или расслабление. Что вы чувствовали по завершении короткого сеанса сканирования? Ощущаете ли какие-либо изменения в телесных ощущениях, мыслях или эмоциях?



Преимущества

Из всех практик осознанного внимания сканирование тела самая популярная — она же является отличным способом начать осваивать навыки осознанного внимания. Сканирование тела позволяет отвлечься от мыслей и сосредоточиться на физических ощущениях.

Интероцепция — это способность точно определять ощущения, которые возникают в теле. Со временем этот чувственный навык можно развить. По результатам одного из исследований, взрослые, которые практиковали сканирование тела по 20 минут в день в течение восьми недель, развили навыки interoception. Они могли более четко ощущать свое сердцебиение и более точно определять другие ощущения (Fischer et al. 2017). Эта способность — ключ к психологическому благополучию. Ощущая себя более ясно — в данном случае обостренно переживая собственное присутствие с помощью чувств, — мы ощущаем больше контроля в своей жизни (Farb et al. 2015). Регулярное сканирование тела поможет снизить стресс и тревогу и даже существенно облегчить симптомы депрессии (Corbett et al. 2019). Подобные практики (наряду с успокаивающим дыханием, концентрацией внимания и релаксацией) могут быть особенно полезны учителям при столкновении с конфликтным поведением учащихся в классе (Haydon et al. 2019). В конечном итоге, сознательно тренируя способность наблюдать за тем, что происходит, с любопытством, непредвзятостью и добротой, педагоги научатся более эффективно справляться со стрессом, дистанцируясь и испытывая меньше тревоги (Lomas et al. 2017).

Дополнительные материалы

- Jennings P. Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom
- A Three-Minute Body Scan to Cultivate Mindfulness // Mindful Magazine. URL: www.mindful.org/a-3-minute-body-scan-meditation-to-cultivate-mindfulness
- Body Scan for Sleep // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/body-scan-for-sleep



Наблюдение за СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Я всегда была человеком крайне чувствительным, склонным переживать за этот мир всей душой и телом. А вам это знакомо? Вы глубоко проживаете эмоции? Если так, как вы с этим справляетесь?

Исследователь эмоций Джеймс Гросс определяет *эмоциональное регулирование* как «процессы, при которых индивидуум влияет на то, какие эмоции ему испытывать, когда испытывать, как проживать и выражать их» (Gross 1998, 275). Если мы пытаемся регулировать эмоции и скрываем их за счастливой (или хотя бы нейтральной) маской, мы занимаемся *эмоциональным трудом* — «управлением эмоциями с целью создания публично наблюдаемого выражения лица и тела» (Hochschild 1983, 7).

Способность учителей регулировать свои эмоции может быть связана с удовлетворенностью работой (Brackett et al. 2010). Эмоциональный труд требует усилий и может привести к выгоранию — а также стрессу, истощению, проблемам с физическим здоровьем и ощущению фальши (Hochschild 1983; Taxer, Frenzel 2015). Результаты исследований также показывают, что, когда учителя подавляют свои эмоции или демонстрируют те, которых не испытывают (что называется, «делают хорошую мину»), в итоге попадают под влияние более негативных чувств, таких как тревога, гнев и фрустрация (Lee et al. 2016).

Итак, где же золотая середина? Как нам научиться переживать свои эмоции, не поддаваясь им? Как избежать истощения, связанного с привычкой притворяться перед учениками и коллегами, и не падать без сил на диван уже к обеду?



Путь решения проблемы

На прошлой неделе вы осваивали умение осознавать свое тело и чувственный опыт. Теперь же мы сосредоточимся на обширном и сложном внутреннем мире — эмоциональном ландшафте каждого дня. Когда мы не осознаем происходящее во внутреннем мире, он начинает диктовать нам, как взаимодействовать с другими и реагировать — не предоставляя особого выбора в этом плане. Переживая трудные эмоции, мы порой не всегда их даже полностью осознаем, но если мы начнем активно тренироваться в наблюдении над ними, то сможем гораздо легче справляться со стрессом. Открыться собственным эмоциональным переживаниям может показаться рискованным, но будет легче, если развивать *самообладание*.

Один из ключевых навыков осознанного внимания — это самообладание: способность позволять чувственным и эмоциональным переживаниям приходить и уходить, не подавляя и не пытаясь их избежать (Young 2016). Также это способность не отождествлять себя с данным опытом, то есть не воспринимать его как часть своей личности. Вот как, например, выражается самообладание: «Ладно, сейчас я злюсь; я ощущаю это в теле здесь и здесь и буду наблюдать, как гнев движется по моему телу, но не стану ему поддаваться».

Когда мы молча наблюдаем за действующими в нашем теле эмоциями со стороны, в головном мозге что-то происходит: меняются механизмы его активизации. При появлении сильных эмоций, вроде страха, и реагировании на них активизируется миндалина, однако по мере освоения навыков осознанного внимания этот отдел мозга, как правило, становится менее активен и в нем снижается плотность серого вещества. Кроме того, после обучения осознанному вниманию

становится более активной префронтальная кора (отдел мозга, отвечающий за планирование, эмоциональное регулирование и принятие решений) (Goldin, Gross 2010; Hölzel et al. 2011).

Помимо существенных изменений в работе мозга, практика осознанного внимания улучшает способность ориентироваться в эмоциях и регулировать их. Взрослые, практикующие осознанное внимание, становятся более гибкими и способными к адаптации — в том числе к принятию эмоций такими, как они есть; они обычно быстрее восстанавливаются после переживания тяжелых эмоций и меньше страдают (Roemer et al. 2015).



Действие

Вот короткий план действий по наблюдению за своими эмоциями на этой неделе. Аббревиатура RAIN^[1] (предложенная 20 лет назад Мишель Макдональд) поможет вам запомнить этот простой алгоритм, адаптированный и популяризированный психологом и преподавателем Тарой Брах (см. «Дополнительные материалы»).

1. *Признавайте* происходящее («В груди становится тесно, по телу разливаётся жар»).
2. *Позволяйте* этому опыту просто быть таким, какой он есть («Я расстроен — смущен, раздражен, даже испытываю стыд, — и это нормально»).
3. *Наблюдайте* с доброжелательностью, интересом и заботой («Когда я чувствую это чаще всего? Почему? Эта реакция похожа на те, что я до сих пор испытывал в данной ситуации? Как я могу позаботиться о себе прямо сейчас?»).
4. Практикуйте *естественное осознание*, стараясь не отождествлять себя с этим опытом («Я ощущаю это в своем теле, и это пройдет. Не нужно поддаваться этой эмоции — пусть просто будет как есть»).

Проходите эти четыре этапа поочередно хотя бы раз в день. Делайте паузу, чтобы понаблюдать за ощущениями в своем теле. Принимайте

их как есть. Заботливо спрашивайте себя: «Что происходит?» И наконец, практикуйте самообладание — наблюдайте за эмоциями, не погружаясь в них.



Вопросы для размышления

Какие ощущения вызывает прохождение перечисленных выше этапов? Замечаете ли изменения в интенсивности эмоций? Запишите в дневнике, какой из четырех этапов оказался для вас наиболее трудным и почему.



Преимущества

Делая шаг назад, чтобы понаблюдать за происходящим в эмоциональном теле, можно научиться немного абстрагироваться от своих чувств. Чем больше я практикую осознанное внимание, тем лучше у меня получается плыть по волнам своих эмоций — а не тонуть в них.

Результаты множества исследований осознанного внимания у педагогов показывают, что эта практика оказывает положительный эффект на их психологическое здоровье, способность к эмоциональной регуляции, повышает работоспособность и улучшает физическое самочувствие, в том числе качество сна (Frank et al. 2015; Klingbeil, Renshaw 2018; Lomas et al. 2017). Практика осознанного внимания также может быть эффективна для снижения остроты ощущения дефицита времени и стресса (Jennings et al. 2013). Результаты других исследований говорят о том, что навыки эмоционального регулирования — включая осознание, признание и понимание эмоций — могут стать ключевым фактором в снижении стресса и повышении социальной и эмоциональной компетентности учителей при работе в классе (Emerson et al. 2017).

Чем полезно осознанное «Я» в школьных отношениях? Его преимущество в том, что осознанное внимание улучшает способность устанавливать контакт с учениками. Когда мы меньше заняты борьбой со своими эмоциями, наша способность к эмпатии и состраданию растет (Lavy, Berkovich-Ohana 2020). Поэтому, практикуя осознанное внимание, мы раскрываем свой потенциал, чтобы относиться к другим более дружелюбно, спокойно и заботливо (Klingbeil, Renshaw 2018).

Дополнительные материалы

- Brach T. Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN
- Practice the RAIN Meditation with Tara Brach // Mindful Magazine. URL: www.mindful.org/investigate-anxiety-with-tara-brachs-rain-practice

Recognize (признавайте), Allow (позволяйте), Investigate (наблюдайте, исследуйте), Natural awareness (естественное осознание); слово *rain* означает «дождь» и легко запоминается. —
Здесь и далее примеч. пер.



Наблюдение за своими мыслями

Более 15 лет назад я начала осваивать практики осознанного внимания, поскольку была профессионалом и в области беспокойства: всю свою жизнь я страдала от тревоги и накручивания себя. Мой светливый разум регулярно этим грешит — пробегая по собраниям, назначенным на следующую неделю, и подливая масла в огонь мыслями о задачах на целый месяц; а затем носится взад-вперед, размышляя о сложных отношениях с коллегой.

Те из нас, кто страдает от чрезмерного беспокойства и накручивания себя, испытывают и проблемы со сном, что в итоге сказывается на здоровье и общем благополучии (Clancy et al. 2020). И конечно, по мере возрастания нагрузки в школе, по данным исследований, учителям становится все сложнее психологически дистанцироваться от работы. Мысли о работе проникают сквозь тонкие границы между работой и домом, просачиваясь и в личную жизнь (Türktorun et al. 2020).

Когда поздно вечером одолевает тревога, я, к счастью, научилась прибегать к практике осознанного внимания, и это оказывает успокаивающий эффект на мой неумный и уставший разум. Осознанное внимание помогает снизить уровень беспокойства и интенсивность накручивания себя — тех видов мыслительной деятельности, которые связаны с депрессией (Parmentier et al. 2019).



Путь решения проблемы

Результаты многих исследований указывают на то, что осознание — то есть внимательное отношение к окружающей среде и собственным мыслям, чувствам и эмоциям — один из основных факторов психологического благополучия, и соответствующий навык можно развить с помощью мысленных тренировок (Dahl et al. 2020). Внезапно обнаруживая, что действуем на автопилоте — когда как наш разум более чем активен, — мы переживаем состояние, которое исследователи называют «метаосознание». Просто признание своих мыслей или эмоций может помочь в той или иной степени дистанцироваться от внутренней суеты.

Но одно дело просто отвлекаться мыслями, и совсем другое — накручивать себя, то есть предаваться как будто неуправляемым, навязчивым тревожным мыслям (Parmentier et al. 2019). Подобно раздражающей песне, которую никак не удастся выкинуть из головы, мысль (или целый ряд мыслей) о негативном опыте неустанно мучает нас: «Зачем я это сделала? Как это сказало на моих коллегах? Будут ли они относиться ко мне так же, как раньше?»

«Неадекватные» размышления могут представлять собой масштабные суждения о том, кто вы и как себя чувствуете, что может приводить к отрицательным обобщениям («Я плохой учитель; я ненавижу свою работу»). При этом исследователи связывают осознанное внимание с «адекватными» размышлениями — более конкретными мыслями о негативном событии, с фокусом на практических моментах и подробностях. Другими словами, можно рассмотреть трудные отношения с коллегой более объективно — вместо того чтобы придавать им слишком большое значение и переживать за возможные последствия (Heeren, Philippot 2011).

Когда я узнала, что осознанное внимание способно изменить образ мыслей, то совсем не удивилась. Практикуя его, мы регулярно возвращаем фокус на осязаемое «здесь и сейчас», в настоящее. И что еще более важно, так тренируется любопытство — в противовес критической оценке мыслей.

Есть и еще хорошие новости! В ходе одного исследования ученые обнаружили, что педагоги, которые участвовали в экспериментах по обучению осознанному вниманию, со случайным распределением в контрольные группы, меньше предавались тревожным мыслям о работе, находясь дома (Crain et al. 2017). В результате учителя сообщали о том, что больше и лучше спят по будням, меньше подвержены бессоннице и находятся в лучшем настроении.



Действие

Учитывая вышесказанное, попробуйте на этой неделе две разные практики осознанного внимания. Каждая из них — открытое осознание или сосредоточенное внимание — развивает разные навыки (Zajonc 2016).

Начните с открытого осознания. В данном случае вам нужно всего несколько минут спокойно называть и отпускать мысли, возникающие в сознании. Наблюдайте за тем, как они приходят и уходят (проплывают, как облака над головой). Наблюдая за мыслями, называйте их: «размышление», «интерес», «планирование» или «воспоминание» — или как вам будет угодно. Это не означает, что вы ни разу не задержитесь на какой-то из них чуть дольше: «Когда я закончу выставять оценки?» или «Почему мне сегодня так хочется спать?» — но суть в том, чтобы дать этой мысли просто пройти через сознание, открыто воспринимая и все остальные, приходящие и уходящие.

Если окажется, что вам не нравится наблюдать за мыслями, называя их, можете задаться иной целью и использовать метод сосредоточенного внимания. В этом случае нужно сфокусироваться на конкретном объекте, отвлекающем от мыслей. Например, сосредоточиться на своих ощущениях, делая 10 вдохов и выдохов, либо направить внимание за пределы своего тела — например на пение птицы за окном или шум дорожного движения. Опять-таки это не значит, что вы не должны замечать своих мыслей во время вдохов и выдохов или сразу после того, как послушаете пение птицы. Основная

цель заключается в том, чтобы спокойно и беспристрастно возвращать внимание — снова и снова — к дыханию или звуку. Эта успокаивающая практика его перенаправления лежит в основе практики осознанности.



Вопросы для размышления

Каковы были преимущества каждого метода и с какими трудностями вы столкнулись, практикуя открытое осознание и сосредоточенное внимание на дыхании или звуке? Один из способов привлек вас больше другого? Почему? Опираясь на эти вопросы, поразмышляйте о своем опыте в дневнике.



Преимущества

Лично мне наблюдения за мыслями вполне достаточно для того, чтобы предотвратить надвигающийся ментальный хаос; однако, когда я уже в самой гуще этого хаоса и вовсю накручиваю себя, я чаще всего прибегаю к технике сосредоточенного внимания — стараюсь направить внимание на что-то другое: дыхание, телесные ощущения или звуки. Со временем практика осознанного внимания обеспечивает способность лучше дистанцироваться от происходящего внутри. Хотя эта практика сама по себе является «внутренней» работой или «мысленным обучением», она позволяет развить более гибкий и адекватный подход к жизни и отношениям в целом.

Результаты множества исследований доказывают, что одно качество, или способ бытия, с наибольшей вероятностью обеспечивает счастливые и успешные отношения (особенно с членами семьи и романтическими партнерами). Вам уже интересно?

Итоги 174 исследований с участием более 44 000 взрослых людей показывают, что ключом к успешным отношениям является психологическая гибкость (Daks, Rogge 2020). Что она означает? Быть

более открытыми и способными к принятию другого, осознавать происходящее в настоящий момент, реже заниматься накручиванием себя (сюрприз, сюрприз!) и уметь абстрагироваться от ситуации, чтобы рассмотреть ее контекст. Звучит знакомо?

Вот и доказательство того, что психологическую гибкость можно развить, в том числе с помощью практик осознанного внимания.

Дополнительные материалы

- A Meditation on Observing Thoughts, Nonjudgmentally // Mindful Magazine. URL: www.mindful.org/a-meditation-on-observing-thoughts-non-judgmentally
- Mindful Breathing for Adults // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/mindful-breathing-for-adults



Развитие осознанного внимания к другим

Многие ваши коллеги наверняка закатывают глаза, когда слышат выражение «осознанное внимание». Эта практика уже окончательно упростилась до очередного популярного тренда? Превратилась в способ борьбы со стрессом? В метод управления поведением учащихся? Ван Гордон и Шонин (Van Gordon, Shonin 2020) заявляют, что осознанное внимание в современной западной интерпретации выглядит в лучшем случае как просто «обучение вниманию».

Более того, практикующие осознанное внимание, выступая с критикой популяризации этой практики, заявляют об опасности того, что она может превратиться в очередную эгоцентричную прихоть (Baer 2015) — и на то есть основания. Я представляю себе главного персонажа телешоу «Миллиарды», сидящего ранним утром в одиночестве на коврик для йоги — спокойно медитирующего перед тем, как снова целый день жить по жестоким законам корпоративного мира. Если рассматривать осознанное внимание просто как внутренний инструмент, средство для достижения определенной цели, то будет сложно увидеть в нем способ сблизиться друг с другом.



Путь решения проблемы

Несмотря на мое (очень западное) образование исследователя, который следит за результатами и преимуществами «вмешательств» в виде практики осознанного внимания, я понимаю и воспринимаю ее как повседневный опыт и общий настрой — как способ взаимодействия с жизнью и окружающими. Сий Ин Чен и Кристиан Х. Джордан (Chen, Jordan 2020) недавно изучали эффективность двух подходов к обучению осознанному вниманию — один из них был сосредоточен на этике человеческих отношений, а другой был более техническим и упрощенным. В обеих группах участники занимались одним тем же — развивали навыки наблюдения за дыханием, телесными ощущениями и эмоциями. При этом в этической группе с учащимися говорили о человеческой близости и взаимозависимости, подчеркивая то, как важно не причинять вреда и выражать доброжелательность и благодарность другим людям. Чен и Джордан выяснили, что те взрослые участники, которые получали подобные этические инструкции, выражали бóльшую готовность жертвовать на благотворительность.

Осознанное внимание — это не просто индивидуальная практика или опыт; это понятие охватывает богатую традицию общественного взаимодействия и единения. Результаты исследований указывают на то, что простые практики осознанного внимания способны помочь изменить самый искаженный образ мыслей (Lueke, Gibson 2014; Parks et al. 2017). Когда мы больше настроены на окружающий мир, лучше сознаем происходящее, мы можем сознательно выбирать способ взаимодействия друг с другом. Практика осознанного внимания позволяет отслеживать гендерные, возрастные и расовые предрассудки, которыми мы руководствуемся в данный момент, — помогая не делать поспешных выводов и проявлять больше беспристрастного любопытства к другим.

В ходе другого сенсационного исследования Таня Сингер и ее коллеги изучали влияние различных видов практики осознанного внимания (как индивидуальных практик развития внимания, так и парных и групповых практик, развивающих навыки активного слушания) на уровень стресса и общего благополучия участников. Ее

команда выяснила, что интерактивные практики (целенаправленное сострадание и попытки принять точку зрения другого) способствовали индивидуальным улучшениям здоровья (включая снижение стресса) и повышению уровня сострадательности и ощущения социальной взаимосвязанности (Singer, Engert 2018).

Результаты двух крупных исследований с применением практик разного уровня интенсивности демонстрируют позитивную связь навыков осознанного внимания и социально ориентированного поведения, то есть проявления доброжелательности и альтруизма (Donald et al. 2019), а также соответствующих эмоций, например эмпатии и сострадания (Luberto et al. 2018). Каким образом осознанное внимание способствует доброжелательности? Оказывается, что у учителей, прошедших обучение осознанному вниманию, меняется отношение ко времени. Умение сбавлять темп и делать паузы в потоке повседневных дел может изменить социально-эмоциональную динамику во взаимодействии с учащимися и способствовать формированию более позитивной, дружелюбной атмосферы (Mackenzie et al. 2020).



Действие

На этой неделе посвящайте по несколько минут тому, чтобы лучше осознать свою связь с другими. Вспомните кого-то из коллег или учеников, представьте их лица. Какой опыт роднит вас с этим человеком или людьми? Вы питаете похожие надежды? Испытываете те же эмоции? Представьте, как эти люди радуются. Вспомните об их сильных сторонах и увлечениях. Беспристрастно, с любопытством подумайте о том, как могли бы узнать их лучше. Аудиозапись этой практики можно найти по адресу: <http://www.newharbinger.com/49791>.



Вопросы для размышления

Подумав в течение нескольких минут о своих учениках или коллегах, потратьте еще некоторое время на то, чтобы ответить на следующие вопросы: какую роль они играют в вашем классе или школе? Как они относятся к другим? Чему вы у них учитесь? Замечаете ли какие-то изменения в своем отношении к ним сейчас? На протяжении следующей недели?

Также на данном этапе задайтесь вопросом: как вы видите осознанное внимание вообще? Считаете ли вы эту практику «путем» — то есть способом общения с собой и миром, поиском мудрости? Или вы видите ее (по крайней мере сейчас) больше «инструментом» — полезным для повышения качества вашей жизни при постоянном использовании?

Если вы согласны с тем, что это способ «принимать жизнь такой, какая она есть», то как вы могли бы практиковать осознанное внимание в повседневной жизни, чтобы лучше замечать — не только себя, но и окружающих вас людей?



Преимущества

Практика осознанного внимания способна изменить наше отношение к ученикам и улучшить качество преподавания. Исследователи уже выяснили, что осознанное внимание положительно сказывается на общем благополучии педагогов и на их социально-эмоциональной компетентности, что может способствовать более благоприятному взаимодействию учителей и учеников и более позитивному опыту обучения в школе (Jennings, Greenberg 2009).

Молодые учителя, которые практиковали осознанное внимание около двух месяцев, продемонстрировали более уверенные навыки преподавания и работы в классе, чем те, кто не проходил эту практику (Hirshberg et al. 2020). Еще одна группа учителей после нескольких недель такой практики сообщила, что им стало проще позитивно воспринимать трудных в общении учащихся — и легче их прощать (C. Taylor et al. 2016).

Безусловно, при изложении открытых исследователями преимуществ осознанного внимания мы сталкиваемся и с весьма прагматичным подходом: «Что это даст мне и моим ученикам?» Да, можно назвать эту практику «инструментом», но очень важно помнить, что в итоге она повышает осознанность повседневного взаимодействия с миром, становясь образом жизни.

Я глубоко убеждена, что, если вы хотите освоить навык осознанного внимания и научить ему других, очень важно этого сильно хотеть — для себя и своей жизни. Если мы научимся быть действительно внимательными к ученикам и коллегам — по какому бы ложному пути мы до этого ни шли, если мы будем стремиться быть открытыми, любопытными, добрыми и способными принять, мы сможем изменить наши отношения и обстановку в школах.

Дополнительные материалы

- I See You. Everyone Matters // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/i-see-you-everyone-matters
- Practicing Mindfulness in Groups: Nine Activities and Exercises // PostivePsychology. URL: positivepsychology.com/group-mindfulness-activities
- Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE). URL: createforeducation.org/care
- Mindful Schools. URL: www.mindfulschools.org



Месяц 3



**Замечайте
хорошее**



**Мир полон волшебных вещей, терпеливо ждущих, когда наши
чувства станут острее.**

Уильям Батлер Йейтс





Моя работа в последнее время буквально валила меня с ног — я ощущала себя ничтожной, измученной, недооцененной, беспомощной и деморализованной. Почему? Бумажная волокита, бюрократия, неудобные и неэффективные системы коммуникации. Конечно, я в этом не одинока — другие преподаватели разделяли мои мрачные настроения: «Недостаток уважения». «Родители винят меня в неуспеваемости ребенка». «Оценки». «Руководство». «Собрания, нехватка времени, планирование каждый вечер, никакой поддержки со стороны родителей».

В водовороте постоянных обязательств перед другими и бумажной работы довольно сложно посмотреть на ситуацию шире. Когда я чувствую, что перегружена и ухожу в себя, я понимаю, что пришло время расширить кругозор — выйдя на свежий воздух, занявшись своими увлечениями и любуясь тем в жизни, что вызывает восторг. В этом месяце мы будем учиться смотреть вокруг и наслаждаться красотой мира.



Развитие любопытства

В фильме 1986 года «Выходной Ферриса Бьюллера» учитель экономики старших классов (его играет Бен Стейн) стоит перед аудиторией с ничего не выражающим лицом, читая лекцию занудным гнусавым голосом. Каждые несколько секунд он прерывает свою речь простым вопросом: «[То-то, то-то]... Ну, кто подскажет?»

Дальше мы видим пустые лица учеников: кто-то сидит с раскрытым ртом, кто-то смотрит на учителя взглядом, полным ненависти и недоверия, а один периодически засыпает, пуская слюни на парту. В подростковом возрасте я хорошо понимала этих школьников, и меня смешил (а позже пугал) образ этого учителя, похожего на живого мертвеца. Атмосфера в классе была гнетущей.

Я вспоминаю своего учителя биологии в колледже — он буквально светился, когда рассказывал о насекомых. В то время эта тема меня совсем не увлекала, но его энергия была заразительна. Его напор, его восхищение своим предметом и веселое любопытство будоражили всю большую аудиторию и разжигали мой интерес.

В том, что касается любопытства и вашей любви к преподаванию, какими вы себя видите? Вы чувствуете страсть к тому, чему учите? В вашей речи проскакивает искра интереса? Или ваш огонь еле тлеет?

Мы хотим, чтобы ученики проявляли любопытство, но как насчет нас самих? При всех жизненных трудностях и при том, сколько сил уходит на проверки, отметки и попытки соответствовать множеству требований, как вам удастся испытывать радость познания нового? У

вас, как и у всех, есть способность быть любопытными и получать от этого энергию и радость.



Путь решения проблемы

Любопытство имеет множество граней — это не просто отдельная черта. Вместо того чтобы спрашивать себя, ощущаете ли вы любопытство, попробуйте выяснить, как оно проявляется. Тодд Кашдан и его команда (Kashdan et al. 2018) определили следующие пять конкретных видов любопытства.

- *«Радостное изучение»*: такое любопытство наполняет ощущением восторга перед миром — например, когда вы путешествуете в новое место, выяснили происхождение нового слова либо занимаетесь геокэшингом^[1] или наблюдением за звездами.
- *«Необходимость выяснить»*: в этом случае вас увлекает поиск информации для заполнения пробелов в знаниях — например, при подготовке к уроку по естествознанию или когда созданный вами робот «протянул ноги», в буквальном смысле. Что вам нужно знать, чтобы починить его? (Этот вид называется «реакция на депривацию».)
- *«Социальное любопытство»*: вам хочется больше узнать о другом человеке, и вы наблюдаете за ним, говорите с ним — например, пытаясь понять, что может рассмешить вашего нового друга, или задавая осторожные вопросы молчаливому ученику, выясняя его интересы.
- *«Принятие тревоги»*: вы переносите любой дискомфорт, который может доставить новый опыт, и он вас не останавливает — например, когда вы смело начинаете танцевать хип-хоп или водить гоночный автомобиль, хотя никогда раньше этого не делали. (Этот вид называется «устойчивость к стрессу».)
- *«Поиск острых ощущений»*: вы идете на риск, потому что наслаждаетесь новым и волнующим опытом — например, когда преворачиваете парты и превращаете кабинет истории в

декорации «окопной войны» либо впервые катаетесь на сноуборде или водных лыжах. В этом случае вы не просто терпите тревогу — она подпитывает ваше любопытство.

Знаком ли вам какой-либо из перечисленных видов любопытства? Если да, то вы уже наверняка пользуетесь его преимуществами. Если нет, у вас столько всего впереди! Исследователи связывают любопытство с естественной мотивацией. Любопытные люди также могут быть более оптимистичными и целеустремленными, имея четкие кратко- и долгосрочные цели. А добившись цели, поставленной с искренним желанием научиться, вы одновременно способствуете стабильному повышению уровня общего благополучия.

Химия нашего мозга меняется при возникновении любопытства, что позволяет учиться и запоминать информацию (Gruber et al. 2014). Исследования подтверждают, что любопытные люди, как правило, более игривы, склонны к эмоциональному самовыражению, открыты, не придиричивы и хорошо переносят тревогу (Kashdan et al. 2013; Sheldon et al. 2015).



Действие

Если вам хочется выяснить, какой вид любопытства вам более свойствен, пройдите опрос Тодда Кашдана, ссылку на который можно найти в «Дополнительных материалах». Затем подумайте, какой навык вам хотелось бы освоить, чем увлечься. Например, можно сходить в кафе, чтобы понаблюдать за тонкостями социальной динамики. А может, вам всегда хотелось попробовать прыгнуть с тарзанки. Быть может, у вас не получится попасть в Грецию на этой неделе, но можно «прогуляться» по улицам Афин с помощью уличных камер сервиса «Гугл мэпс». Выделите немного времени на то, чтобы полюбопытствовать, — и вперед.



Вопросы для размышления

Изучив или попробовав что-то новое, опишите свои ощущения. Если ваш новый интерес пробудил в вас волнение, то как вы чувствовали себя до, во время и после этого опыта? А если вы решили заняться новым хобби, что послужило мотивацией к этому? Что можно вынести из этого опыта, чтобы поощрить учеников тоже проявлять любопытство? Как можно предоставить им бóльшую свободу *исследования* — в классе, на игровой площадке и за их пределами?



Преимущества

Исследования указывают на то, что степень любопытства зависит от степени независимости и свободы выбора (Schutte, Malouff 2019). Мы, преподаватели, можем создать в своей жизни больше пространства для радостного изучения мира. Если бы мы чуть меньше времени тратили на сухую статистику и больше посвящали узнаванию нового вместе с коллегами, разве не стали бы наши совещания более увлекательными? Как мог бы общий фокус на любопытстве изменить атмосферу в школе и воодушевить учащихся и педагогов?

Луи Пастер сказал: «Умение интересоваться и задавать вопросы — первый шаг разума к открытию». Приветствуя в себе и своих учениках все виды любопытства, мы не только дарим себе радость узнавания нового, но и даем возможность самовыражения через уникальные идеи и увлечения всем, кто учится и работает в нашей школе.



Дополнительные материалы

- Five-Dimensional Curiosity Scale. URL: www.toddkashdan.com/toddkashdan/wp-content/uploads/2018/02/Curiosity-5DC-measure-Kashdan-et-al.-2017.pdf

- Kashdan T. Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life

Игра для туристов, в которой одни ищут тайники, спрятанные другими, с помощью спутниковых навигационных систем.



Неделя
10

Общение с миром природы

Этим зимним утром я чувствую какое-то особое волнение: после бесконечных месяцев самоизоляции во время пандемии я стала больше ценить те минуты, которые провожу на улице каждый день. Эта затянувшаяся пауза (вроде домашнего ареста) вынудила меня заметить, что большинство из нас вообще склонны проводить время в помещении.

Решая ежедневные проблемы, мы переходим из здания в здание, от задачи к задаче, в режиме дефицита времени, в котором постоянно живет большинство учителей (Jennings et al. 2013). Результаты одного масштабного исследования говорят о том, что 90 % людей проводят в помещении около 22 часов в сутки, а каждый шестой почти никогда не выходит на улицу (Westermann 2019).

Но вставая из-за рабочего стола, чтобы 5 – 10 минут прогуляться по окрестностям, я вижу, как резвый ротвейлер пытается допрыгнуть до поющих над ним птиц (в то время как владелец старается сдержать его поводком). Потом я стою под своим любимым дубом и осознанно ощущаю, как легкие наполняются свежим прохладным воздухом — и это так приятно.

Я не одинока в своей потребности общения с природой; вот что говорят другие преподаватели: «Я бы совсем пропал, если бы не выходил на природу». «Прогулки на свежем воздухе позволяют мне

сохранять душевное равновесие и наслаждаться настоящим моментом — особенно по выходным, когда я пытаюсь восстановить силы». «Мой главный совет всем учителям: чтобы избежать выгорания — ежедневно выбирайтесь на природу».



Путь решения проблемы

Что происходит с нашим мозгом, когда мы общаемся с природой? Исследователи Стэнфордского университета не выявили никаких изменений в деятельности мозга участников эксперимента, которые гуляли в городской среде. А вот прогулки на свежем воздухе вызывали снижение активности в зоне префронтальной коры, связанной с фокусированием на себе и навязчивыми мыслями (Bratman et al. 2015a). В ходе другого исследования участники с мобильными ЭЭГ-датчиками, проходя через три различные территории (две городские и одну природную), отмечали снижение уровня недовольства, возбуждения и озабоченности проблемами; при движении в зеленой зоне их состояние больше напоминало медитативное, а когда они покидали это пространство, уровень озабоченности снова повышался (Aspinall et al. 2015). Другими словами, данные ЭЭГ указывали на то, что на природе люди больше расслаблялись.

По-видимому, когда мы находимся на природе, наше внимание переключается таким образом, что появляется возможность расслабиться. Поскольку в городской среде (с ее стремительным темпом жизни, толкотней и необходимостью следить за тем, чтобы не попасть под машину) мы часто «настороже», исследователи предполагают, что пребывание за городом включает иную форму внимания. Природная среда предлагает нам приятные сенсорные стимулы (ароматы растений, красивые виды, журчание ручьев), которые мягко переводят наше внимание в более свободный режим, позволяющий ненадолго ослабить привычные ограничения. Давая себе передышку от срочных дел, требующих концентрации, на природе мы можем набраться сил, чтобы впоследствии проявлять более сознательное и стратегическое внимание (Berman et al. 2008).

Кроме того, исследования указывают на то, что опыт общения учителя с природой определяет его отношение к занятиям с *учащимися* на свежем воздухе (Blatt, Patrick 2014). Другими словами, время, проведенное на природе (даже в детстве), может повлиять на ваши предпочтения в организации занятий. Насколько вы цените общение с природой? И какую роль она играет в школьной жизни ваших учеников?

Честно говоря, я сама, хоть и выросла за городом и сейчас живу близко к природе, всегда сомневалась в том, стоит ли выводить учащихся (детей, подростков и взрослых) за город, опасаясь, что они будут отвлекаться и перестанут слушать меня. Однако один из ведущих исследователей в этой области сообщает о совершенно ином влиянии естественной среды на способность к обучению. В результате одного эксперимента Мин Куо и ее команда (Куо 2018) выяснили, что на природе учителям проще вовлечь учащихся в процесс обучения и реже приходится «возвращать» их к работе (то есть делать паузу, чтобы заново привлечь внимание к учебной задаче).

Время, проведенное на природе, также способствует улучшению социально-эмоционального благополучия учащихся. Например, учащиеся с низкой самооценкой, которые чувствуют себя в классе изгоями, после участия в программе обучения на свежем воздухе сообщают о статистически значимых изменениях самовосприятия — наряду с улучшениями эмоционального саморегулирования, повышением сплоченности коллектива и уровня доверия друг другу (White 2012).

Основываясь на анализе большого количества данных, Куо и ее коллеги (Куо 2019) предполагают, что природа создает более спокойный контекст для обучения, что снижает стресс и улучшает способность к концентрации, одновременно потенциально повышая удовольствие от процесса обучения и интерес к нему.



Действие

Время, проведенное на природе, способствует улучшению здоровья и ощущению счастья (Richardson et al. 2016). Прогулки по лесу помогают расслабиться, активизируя парасимпатическую нервную систему (отвечающую за отдых и пищеварение) и снижая активность симпатической (запускающей реакцию борьбы или бегства) (J. Lee et al. 2014).

Поэтому я предлагаю вам по возможности проводить время в лесу (либо рядом с растениями). Не спешите, обращайтесь внимание на свои чувственные впечатления. Можете сосредоточиться на определении звуков, которые слышите (включая тишину), отмечать все цвета и формы вокруг себя и глубоко дышать, вдыхая ароматы растений.



Вопросы для размышления

Что вы видите, слышите, осязаете, обоняете и даже чувствуете на вкус на свежем воздухе? Что вы замечаете в себе, находясь в природном пространстве? Ощущаете какие-либо физиологические изменения? Что вы замечаете в себе *после* прогулки на природе? Можно ли ежедневно проводить на улице чуть больше времени? Как это сделать и куда вы могли бы пойти?



Преимущества

Является ли общение с природой фундаментальной психологической потребностью? Исследования утверждают, что людям (независимо от культуры, возраста и социально-экономического статуса) полезно проводить время в естественных условиях в противовес урбанизированным пространствам. Более половины населения земного шара живет в городах, и исследователи полагают, что контакт с природой способен улучшить душевное здоровье и психологическое функционирование (Bratman et al. 2015b).

Прогулки на свежем воздухе, пребывание в естественной природной среде — и даже просмотр изображений природных объектов — могут обеспечивать когнитивные и аффективные улучшения (Berman et al. 2008; Bratman et al. 2015b). Например, после 50 минут прогулки на лоне природы (в противовес городской среде) у людей наблюдается улучшение рабочей памяти, уменьшение тревоги, склонности накручивать себя, они испытывают меньше негативных эмоций.

А если вы живете в большом шумном городе, даже короткие встречи с природой, например в городском парке, уже помогают снимать стресс. Ученые из Финляндии обнаружили, что участники эксперимента, проводившие время на природе, испытывали меньше стресса (у них был ниже уровень кортизола в крови). И чем естественнее среда, тем лучше: участники того же исследования после пребывания в дикой лесной местности отмечали значительный восстанавливающий эффект даже после завершения эксперимента (Turgväinen et al. 2013).

Ученики и учителя — все мы — могут позволить себе восстановить силы и душевное равновесие, проводя хотя бы немного времени на природе. Зачастую совсем простые вещи помогают нам лучше сознавать и ощущать себя живыми — тяжелые волны океана, нежный шепот ветерка, холодный свет луны. Моя любимая поэтесса Мэри Оливер напоминает нам: «Внимание — наш непрестанный и усердный труд».

Дополнительные материалы

- Noticing Nature // Greater Good in Action. URL: ggia.berkeley.edu/practice/noticing_nature
- What Happens When We Reconnect with Nature // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/what_happens_when_we_reconnect_with_nature
- The ‘Indoor Generation’ and the Health Risks of Spending More Time Inside // USA Today. URL: www.usatoday.com/story/sponsor-story/velux/2018/05/15/indoor-generation-and-health-risks-spending-more-time-inside/6102890020



Наслаждение красотой

Отрывок из романа Тони Моррисон «Самые голубые глаза» живо отпечатался в моей памяти, когда я впервые прочла его в колледже — и я много раз возвращалась к нему все эти годы. Пикола Бридлав — молодая чернокожая девушка, жаждущая признания, того, чтобы ее считали хорошей и красивой в мире, который «насмехался над ее уродством»: «Пикола стояла немного в стороне от всех... Казалось, она ушла в себя, сложилась, как крыло... Я хотела раскрыть ее, изменить ее привычную форму, разогнуть ее сгорбленную спину, заставить выпрямиться и выплюнуть то страдание, что она носила внутри и которое сквозило в ее взгляде».

Эта книга, эта сцена и этот момент до сих пор волнуют меня — как блондинку с голубыми глазами — гораздо больше, чем бурные дискуссии и обсуждение политики расовой справедливости. Такова сила искусства — оно способно затронуть наши сердца глубже, сокровенней. Оно пробуждает в нас человеческое и объединяет нас. Однако в реальном мире мы не всегда так видим или чувствуем; многие из нас идут по жизни привычным шагом — часто упуская возможности для близости и отношений. Как человек и преподаватель, я сознаю, как опасно может быть не замечать — и упускать то, что находится прямо перед глазами. Как научиться *видеть*, узнавая факты или созерцая происходящее с нами?



Путь решения проблемы

Слово «созерцание» подразумевает выбор пространства для наблюдения. Ученый и писатель Артур Зайонкс (Zajonc 2016) разделяет понятия *знания* и *созерцания*. Понятие *знание* (восприятие) отражает раннюю стадию обучения, в то время как *созерцательное вовлечение* со временем приводит к более целостному внутреннему усвоению знаний.

Живя в рациональном мире, мы часто теряем контакт со своим телом, чувствами и окружающей средой. Однако, сделав паузу для того, чтобы сознательно сосредоточиться на других — как предметах, так и людях, — мы соблюдаем то, что психолог Марк Фриман (Freeman 2015) называет «этикой внимания». Мы отрешаемся от своего эго и применяем более целостный, эмпирический подход к обучению и пониманию, что может способствовать личностному развитию.

Как это выглядит на деле? Например, существует практика «разглядывания», которая задействует зрение для обогащения опыта взаимодействия с объектом и постепенно способствует изменению взгляда на мир и самих себя.

Одна из моих любимых историй о «разглядывании» связана с Джоанной Зиглер из Центра созерцательного сознания в обществе, которая целый семестр каждую неделю водила своих студентов в Вустерский музей искусств. Она предлагала им сесть перед одной и той же картиной и ответить на один и тот же простой вопрос: «Что вы видите?» (см. «Дополнительные материалы»).

Так студенты учились управлять своим рассеянным вниманием, раз за разом возвращая его к картине — 13 недель подряд! Зиглер говорит, что отношение студентов к картине менялось от ненависти до любви, по мере того как у них развивалось своего рода уважение к ней. Со временем они научились избавляться от предвзятости и пристрастности, просто наблюдая, «видя» и «разглядывая» это произведение искусства. Что еще более важно, она отметила трансформацию внимания студентов в более глубокое чувство заботы

об этой картине. Зиглер убеждена, что *забота* — «основа нравственности».



Действие

На этой неделе выберите произведение искусства (картину или скульптуру), природный объект (растение) либо фотографию с чьим-то лицом на фоне природного ландшафта — и по несколько минут в день просто смотрите на это, задаваясь вопросом: «Что я вижу?»



Вопросы для размышления

Как ваше отношение к этому объекту или произведению искусства меняется на протяжении недели? Опишите свой опыт «разглядывания».



Преимущества

Теперь, когда вы осваиваете «разглядывание» как одну из форм созерцания, стоит подумать о том, как подобные практики могли бы улучшить процесс повседневного обучения для ваших учеников и коллег. Созерцательное обучение подразумевает практики, развивающие навыки осознания себя и своей связи с миром (Jennings 2008).

Виды деятельности, предполагающие концентрацию внимания, например занятия йогой и практики осознанного внимания, воздействуют на структуры мозга, связанные с эмоциональным регулированием и когнитивным контролем, включая такие функции, как рабочая память, импульсный контроль и причинно-следственное мышление. Практикуя созерцание, вы обеспечиваете снижение уровня

стресса, повышение самосознания, улучшение саморегуляции и даже эмпатии и сострадания (Roeser, Zelazo 2012; Shapiro et al. 2015).

Будущие учителя, регулярно выполнявшие в ходе обучения упражнения на созерцание, признавали ценность возможности «поддаться любопытству» во время групповых сеансов. Им понравилось участвовать в неспешном непринужденном диалоге в атмосфере взаимной поддержки и сотрудничества — когда каждый вносил свой вклад в общее понимание (Pelech, Kelly 2017).

Чем больше я практикую созерцание, тем лучше ощущаю себя внутри и тем более внимательна к окружающему миру. Без сомнения, Генри Дэвид Торо хорошо понимал, почему стоит тратить время и силы на глубокое *видение*: «Мудрость не оценивает, она рассматривает. Нужно долго смотреть, прежде чем начнешь видеть». Я хочу по-настоящему видеть и жить в этом мире. Я хочу видеть своих учеников — и чтобы они были видимы мне.

Я думаю, описание Пиколы Бридлав в романе Тони Моррисон стало началом моего пути созерцания еще в колледже — я, как читатель, разглядывала ее, и до сих пор разглядываю, видя в ней то хорошее, чего нет во многих других персонажах книги. Профессор Джоанна Зиглер убеждена, что, практикуя *разглядывание*, мы начинаем лучше понимать, что ценно в искусстве, природе и жизни: «Это основа этического сознания, формирование этической позиции».

Дополнительные материалы

- Beholding // The Center for Contemplative Mind in Society. URL: www.contemplativemind.org/practices/tree/beholding
- Contemplation and Creativity // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/collection/contemplation-and-creativity
- Mindful Seeing for Elementary Students // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/mindful-seeing-for-elementary-students



Познание восторга

Просмотр канала «Нетфликс» вчера вечером дал столь необходимую мне возможность отвлечься от сосредоточенной и самоуглубленной работы.

Видели ли вы документальный фильм 2020 года «Мой учитель-осьминог»? Измученного и эмоционально истощенного кинематографиста Крейга Фостера тянет к океану, у которого он проводит почти год, заведя дружбу с осьминогом. В начале года он занимался тем, что плавал под водой, изучая морскую растительность в районе Западного Мыса в Южной Африке. Именно там он встретил самку осьминога, которая просто покорила его своим умом, чувствительностью, сложной системой защиты и выносливостью. К концу года этой преданной дружбы автор фильма почувствовал себя более живым, чутким к миру и людям, в том числе к своему сыну.

Возможно, у вас нет времени на плавание среди водорослей и дружбу с морским животным, но как часто вы позволяете себе выйти за рамки привычного опыта — чтобы подумать о бескрайних глубинах океана? О невероятной скорости света? О возможности жизни на других планетах?



Путь решения проблемы

«Восторг — это переживание присутствия чего-то масштабного, превосходящего все, что вы знаете о мире», — говорит исследователь Дакер Келтнер (Keltner 2016b). Испытывая восторг, вы ощущаете себя частью гораздо более масштабной и сложной реальности (Chen, Mongrain 2020). Психологи также утверждают, что восторг — это эмоциональная реакция, которая помогает обнаружить пробелы в своих знаниях (McPhetres 2019), подпитывая таким образом любопытство и интерес.

Когда вы становитесь очевидцем чего-то «потрясающего», вы также с большей вероятностью видите себя в «коллективном контексте» (Shiota et al. 2007). Другими словами, вы склонны определять себя как человека определенной культуры, члена сообщества или причастного к важному делу. Или, по выражению Крейга Фостера в его фильме, ощущаете, что вы «часть этого мира — а не его гость».

С учетом всего этого может возникнуть вопрос: что же обычно вызывает восторг? Когда Мишель Шиота и ее команда (Shiota et al. 2007) спрашивали об этом студентов университета, те в основном описывали красоты природы и общение с искусством или музыкой. Даже высокая степень «мастерства» или «добродетели» способна вызвать восторг (Keltner 2016b). Например, ощущение полного восторга могут вызвать прогулки к водопаду, посещение музея или рок-концерта; точно так же может потрясти работа архитектора, изобретателя или даже общественного активиста.

По данным самых последних исследований, чтобы пережить восторг, вовсе не обязательно находиться в присутствии чего-то (природы или искусства) — его можно вызывать и собственным воображением, а также с помощью воспоминаний (Chen, Mongrain 2020). Можете вспомнить, когда видели нечто, что потрясло вас или наполнило ощущением чуда (ночь на природе под звездами или вид из окна самолета)? Или, быть может, вы представляли, что испытывает ученый или математик, которому удалось разработать сенсационную теорию или вывести магическую формулу?



Действие

Дакер Келтнер (Keltner 2016b) «прописывает» восторг для ежедневного благополучия. Каждый день на этой неделе находите время для того, чтобы испытать его. Вот несколько рекомендаций.

- Посмотрите вызывающее восторг видео об искусстве, музыке или потрясающих красотах природы (например, Colossal Art [www.thisiscolossal.com] или документальный сериал «Планета Земля» [www.bbc.co.uk/programmes/b006mywy]).
- Уделите время тому, чтобы описать опыт, вызвавший ваш восторг.
- По возможности совершите короткую прогулку по окрестностям, замечая (всеми чувствами) растения или впечатляющие здания вокруг (если это будет в городе). Откройте ощущение величия окружающего мира.



Вопросы для размышления

Теперь возьмите дневник и запишите в нем ответы на следующие вопросы: что вы чувствуете, занимаясь чем-то из перечисленного? Ощущаете какие-либо изменения в теле? Меняется ли положение вашего тела? Какие эмоции возникают? Какие мысли или вопросы наполняют сознание? Вы ощущаете связь с другими? Чувствуете прилив творческого вдохновения? Испытываете любопытство?



Преимущества

Исследования показывают, что восторг может быть полезен как для разума, так и для тела. Ученые связывают его с более позитивным настроением, усилением ощущения связи с другими людьми и повышением уровня критического и творческого мышления, а также его гибкости (S. Allen 2018a; Chirico et al. 2018); кроме того, восторг

способствует меньшей подверженности воспалению, что может быть признаком укрепления иммунной системы (Stellar et al. 2015).

Восторг может быть полезен даже в отношениях. Когда вы думаете о чем-то большем, более сильном и впечатляющем, вам сложнее фокусироваться на себе и выше вероятность того, что вы протянете руку другому. Исследования доказывают, что люди, испытывающие восторг, проявляют бóльшую щедрость и отзывчивость, а также им, по сравнению с другими, более свойственны «социальные эмоции», такие как сострадание (Piff et al. 2015).

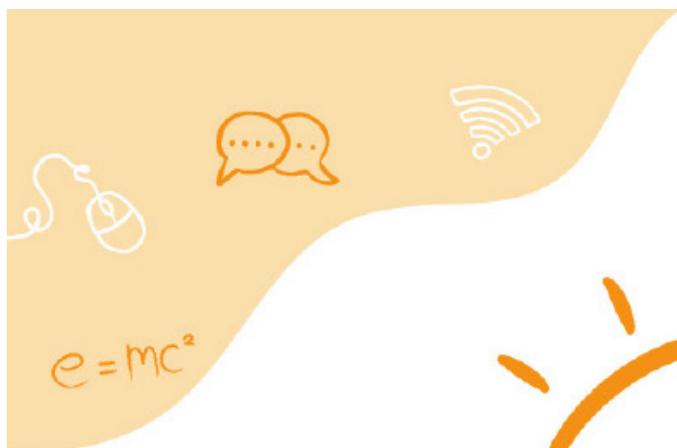
Теперь, научившись ежедневно испытывать восторг, стоит подумать о том, как это происходит у ваших учеников. Легко представить малыша, замороженного первым снегом или наблюдением за муравейником. Что происходит со способностью испытывать восторг, когда дети начинают ходить в школу? Киран Иган (Egan 2014) предлагает несколько способов поддерживать учеников в «бодром и оживленном» состоянии духа во время занятий. Можно сделать основой обучения искренние вопросы и беседы, знакомить с историями людей «с выдающимися качествами», где главный персонаж проявляет их в преодолении трудностей, — а можно просто попробовать взглянуть на знакомый предмет, вроде палочки или цветка, с неожиданной стороны.

Возможно, всем нам нужен какой-то толчок, чтобы открыть глаза на потрясающий мир вокруг. Много лет назад, вскоре после смерти бабушки, мне приснился сон, в котором он сказал мне: «Эми, нужно смотреть вверх» (думаю, в буквальном и переносном смысле). Он сказал, что я провожу слишком много времени, углубившись в себя, занятая своими мыслями, — и что на свете еще столько всего, что нужно увидеть и сделать. И он был прав.

Переживание восторга помогает увидеть жизнь за пределами непосредственно происходящих событий. В мире много страданий, но красоты в нем не меньше. Смотрите вверх, смотрите вокруг, замечайте хорошее — и делитесь им с другими.

Дополнительные материалы

- Eight Reasons Why Awe Makes Your Life Better // Greater Good.
URL:
greatergood.berkeley.edu/article/item/eight_reasons_why_awe_makes_your_life_better
- What Is Awe? // Greater Good. URL:
greatergood.berkeley.edu/topic/awe/definition



Месяц 4



**Цените
все хорошее**



**Испытывая благодарность, вы открываете свое сердце —
навстречу другим, навстречу радостному удивлению.**

Дэвид Стейндл-Раст





Нам, учителям, часто советуют оставлять свои проблемы за дверью класса и все внимание направлять на учеников. Возможно, вы пытаетесь это делать, но наверняка, как и я, не можете не замечать темную сторону своей жизни — от личных проблем до ежедневных стрессов на работе и разных несправедливостей. Видеть хорошее вокруг полезно, но постоянный фальшивый позитивный настрой чреват проблемами.

Не нужно притворяться, что мы не замечаем проблем, — можно адекватно воспринимать обе грани реальности: страдания существуют, но *и* хорошее в мире тоже есть. В трудные времена способность ценить хорошее, делиться им, ожидать его, испытывая благодарность, прощая и желая всего наилучшего, помогает почувствовать свою связь с другими людьми и ощутить неподдельный оптимизм.



Приоритет благодарности

Писатель Гленн Дойл напоминает нам о том, что мир жесток, но он также и прекрасен. Можно сказать, он «жестоко прекрасен». Этим утром я пишу, ощущая глубокую скорбь: сегодня вторая годовщина смерти моей лучшей подруги Лизы от рака груди. Я бы предпочла провести этот день накрывшись с головой одеялом, но за окном я вижу колибри, присевшую на провод, ее прекрасную алую шейку; она волшебна и похожа на фею — напоминает мне о том, как мы с Лизой вместе радовались, и словно обещает что-то.

В трудные времена нет лучшего средства от страданий, чем испытывать благодарность. Можно переживать одновременно и скорбь, и радость, хотя порой для того, чтобы сосредоточиться на хорошем, нужна смелость.



Путь решения проблемы

Роберт Эммонс (Emmons 2007), один из ведущих в мире экспертов по благодарности, утверждает, что она имеет две ключевые составляющие. Прежде всего, благодарность — «это утверждение добра». В этом мире столько страданий, но благодарность позволяет увидеть, что и хорошего тоже много — и почувствовать это хорошее. Во-вторых, благодарность — это «признание того, что источники

добра находятся вне нас самих». Другие люди (или высшая сила для более религиозно настроенных) помогают нам испытывать доброту в нашей жизни.

Благодарность как социальная эмоция — очень значимый фактор здоровья и благополучия как индивидуумов, так и сообществ: она укрепляет отношения, поскольку побуждает признавать полученную со стороны других поддержку или одобрение. Представьте, как благодарность может повлиять на школьное сообщество — позволяя развивать чувство причастности общему делу.

Как это может выглядеть лично для вас, ваших коллег и учеников? Можно, например, регулярно устраивать «сеансы благодарности» для персонала, а также постоянно пользоваться возможностями выразить уважение и благодарность ученикам. Также можно включить занятия для индивидуального размышления в план собраний персонала или классные часы (ссылки на другие практики благодарности можно найти в «Дополнительных материалах»).



Действие

На этой неделе напишите человеку, которого вы цените, благодарственное письмо — *и доставьте его лично* (либо по телефону или через интернет). По возможности зачитайте это письмо вслух.



Вопросы для размышления

Поразмышляйте над этим опытом в дневнике. Что вы почувствовали, когда написали письмо? Каково было прочесть его вслух? Как реагировал получатель?



Преимущества

Исследования указывают на то, что практика благодарности — вспоминать все хорошее, что у вас есть, или записывать то, за что вы благодарны, — может способствовать улучшению физического и душевного здоровья, а также повышать способность к доверию другим (Chan 2010; Seligman et al. 2005). Работники школы, которые писали благодарственные письма, испытывали большее желание вкладываться в свои профессиональные отношения и получали благодарность от персонала и учащихся — наблюдалась цепная реакция благодарности (Waters, Stokes 2015). Когда благодарность становится частью корпоративной культуры, улучшается отношение к работе.

Кроме того, выясняется, что учителя, регулярно проявляющие благодарность, менее подвержены двум аспектам выгорания — эмоциональному истощению и деперсонализации; напротив, они находят больше смысла в своей работе, личных достижениях и более счастливы в личной жизни (Waters 2012). В ходе одного менее крупного исследования будущие учителя, старавшиеся концентрироваться на благодарности в период стажировки, сообщали об улучшении качества отношений, усилении ощущения благополучия и повышении результатов преподавания (Howells, Cumming 2012).

Более того, когда учащиеся практикуют благодарность, они чувствуют бóльшую сплоченность с одноклассниками, более удовлетворены учебой и активнее вовлекаются в процесс обучения, а также меньше подвержены стрессу и депрессии (Jin, Wang 2019; Wono et al. 2020). Одно недавнее исследование также говорит о том, что благодарность учеников своим учителям помогает им справляться с личными трудностями вне школы (Liau et al. 2018).

Таким образом, благодарность вовсе не бесполезна — даже в худшие времена. Одной из величайших привилегий в моей жизни было сидеть у постели лучшей подруги с ноутбуком на коленях и записывать под диктовку ее письма о любви и благодарности ее мужу и двум сыновьям. Я до сих пор вспоминаю те минуты как глубоко священные. В тот день мы с ней тоже обменялись благодарственными письмами — это было за два месяца до ее смерти.

Нет ничего дороже, чем благодарность людям, которые поддерживают вас и оказывают скромную или серьезную помощь в

жизни. Благодарностью мы отдаем дань всему хорошему, что объединяет нас и помогает жить.



Дополнительные материалы

- What Teens Are Thankful For // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/video/item/what-teens-are-actually-thankful-for



Умение прощать

Мне, как учителю, нетрудно проявлять сочувствие и эмпатию, но вот прощение мне дается с трудом. Я просто киплю от негодования из-за конфликтов с коллегами, и я упивалась своей обидой, когда меня ранили близкие люди. Я страдала часами, днями и даже годами. Возможно, у вас так же?

Проблема в том, что без прощения — способности отпустить — мы удерживаем в своем сознании и теле ощущение брошенности, разочарования и гнева и в результате испытываем стресс. Снова и снова прокручивая в голове подробности обиды, мы способствуем усилению мышечного напряжения, скачкам артериального давления и перепадам частоты сердцебиения, а также повышению уровня кортизола, который является химическим индикатором стресса (McCullough et al. 2007).

Слова эксперта по прощению Фреда Ласкина дают надежду выбраться из этой своего рода ямы: «Прощение — это способность смириться со словом „нет“». Возможно, ваши родители пренебрегли вами, вас предал партнер или коллега отказывает вам в сотрудничестве — как бы то ни было, вы не получаете то, чего хотите. Ласкин утверждает, что, когда мы прощаем, мы проявляем стойкость в «смирении с отказом» и продолжаем жить дальше с готовностью «дать шанс следующему мгновению».

Мне очень нравится такой подход, это красиво — но мне все еще сложно отпустить.



Путь решения проблемы

Возможно, стоит начать с попыток лучше разобраться в прощении и в том, что оно влечет за собой. Эверетт Ворthingтон (Worthington 2020) выделяет два типа прощения. Сознательное прощение подразумевает сознательный отказ от гнева и возмущения в адрес кого-либо, кто причинил вред (например, «Я решила простить этого ученика за все полные ненависти оскорбления, которые он нанес мне в классе»). Эмоциональное прощение требует сострадания, симпатии или эмпатии в качестве средств замещения негативных эмоций позитивными (например, «Мое эго пострадало, я злюсь оттого, что мои усилия не замечают, но у этого человека много проблем; он испытывает страх, усталость, печаль и, возможно, чувствует себя уязвимым»). Одно дело — выбрать прощение, и совсем другое — унять хаос эмоций, связанных с ситуацией. Сознательное прощение помогает начать восстановление отношений, прощение на эмоциональном уровне является лучшим способом снизить стресс.

До настоящего времени проведено уже более сотни исследований эффектов прощения (Worthington 2020). Теперь нам известно, что способности прощать можно научиться, но это сложная работа, которая, как правило, не делается в одночасье. Если вам нужны более конкретные указания, как начать этот путь, стоит обратить внимание на пятиэтапный план Ворthingтона REACH[1] — один из самых изученных подходов к формированию умения прощать (см. «Дополнительные материалы»). Этот ученый создал пособие по прохождению каждого из этапов (вспомнить, проявить эмпатию, альтруизм, дать слово и сдержать его).

- *Вспомните обиду.* Опишите ее как можно более объективно.
- *Проявите эмпатию.* Сосредоточьтесь на понимании того, что чувствовал человек, который вас обидел.

- *Проявите альтруизм.* Вспомните, как вы обидели кого-то и были прощены, — и решите сделать то же самое для человека, который нанес вам обиду.
- *Дайте слово.* Выразите свое решение простить человека публично или так, чтобы оно иным образом приобрело для вас вес.
- *Держите слово.* Можете не забывать обиду, но не забывайте и о своем решении простить ее.

Важно помнить, что, несмотря на прохождение этих этапов, вы необязательно полностью возьмете курс на прощение. Вортингтон говорит, что независимо от того, переживете вы «трансформацию» или «постепенные изменения», цель заключается в том, чтобы «изменить направление». Одно из исследований с участием учителей показало, что особенно трудно простить, когда нанесенная обида воспринимается как «намеренная» (Nasser, Abu-Nimer 2012).



Действие

Исследования говорят о том, что для подготовки к прощению кого-то нужно сделать три вещи. Прежде всего нужно восстановить обиду в памяти как можно более объективно. Затем надо постараться понять точку зрения человека, который вас обидел. И наконец, вспомнить, как вы сами кого-то обидели и вас простили. Как это ощущалось? Можете сделать это для кого-то еще на этой неделе?



Вопросы для размышления

Что происходило по мере прохождения трех описанных выше этапов? Получилось у вас простить кого-то? Почему да или почему нет? Какую роль в освоении умения прощать эмоционально играют эмпатия и сострадание?



Преимущества

Учась прощать на эмоциональном уровне, мы избавляемся от навязчивых мыслей, а также снижаем уровень тревоги и депрессии, получая и другие преимущества, например укрепление иммунной системы и здоровья сердца (McCullough et al. 2007). Прощение приносит плоды не только человеку лично, оно также помогает менять атмосферу в сообществах и на рабочих местах — и, возможно, даже в школах (Nasser, Abu-Nimer 2012).

На протяжении последних нескольких лет такие ученые, как Боб Энрайт, изучают эффекты обучения прощению у детей. По данным одного впечатляющего исследования, иранские восьмиклассники из разных этнических групп, участвовавшие в программе обучения прощению, не только ощутили усиление склонности прощать, но и стали испытывать меньше гнева, а также обнаружили меньше этнических предрассудков (Ghobari Bonab et al. 2020).

Также известно, что, когда учителя участвуют в программах обучения осознанному вниманию, сосредоточенных на развитии социальных навыков эмпатии и сострадания, у них лучше получается прощать учеников и коллег — даже в следующем учебном году (S. S. Braun et al. 2020). На мой взгляд, это логично, поскольку осознанное внимание — это практика открытости и принятия (собственного опыта и жизненных обстоятельств). Если распространить ту же открытость и способность к принятию на других, возможно, мир станет лучше.

Так что я учусь смирению с помощью эмпатии и сострадания, а также тому, что прощение — это способ бытия в этом мире. Как сказал Мартин Лютер Кинг-младший, это «постоянная позиция», а не «единичное действие».



Дополнительные материалы

- What Is Forgiveness? // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/topic/forgiveness/definition

- Your Path to REACH Forgiveness: Become a More Forgiving Person in Less Than Two Hours. URL: www.evworthington-forgiveness.com/diy-workbooks
- Luskin F. Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness

Recall (вспомнить), *Empathize* (проявить эмпатию), *Altruism* (альтруизм), *Commit* (дать слово), *Hold on* (держаться слово).



Пожелания добра другим

Случалось ли вам просыпаться с ощущением сильного страха?

Одно время я работала в очень токсичной обстановке. Поначалу на той работе все было нормально, но, когда пришел новый администратор, я заметила существенные изменения в рабочей атмосфере: коллеги начали закрывать двери своих кабинетов, я часто ощущала легкую тошноту, сидя на общих собраниях.

Много месяцев подряд я просыпалась с ощущением тяжести и страха. Я любила преподавать, и своих учеников тоже, но каждый день мне нужно было набраться мужества, чтобы просто выйти из машины, подойти к зданию школы, открыть дверь и пройти по коридорам.

Учительское выгорание и деморализация — очень насущные проблемы для многих из нас, будь тому причиной ужесточение требований, соответствие которым отнимает время и силы, недостаточная поддержка со стороны руководства или сложности с доступом к ресурсам, необходимым для качественной работы. Все это может плохо сказываться на здоровье, а также способности налаживать контакт с учащимися.



Путь решения проблемы

Я нашла простой способ перенаправлять внимание, чтобы вернуть себе ощущение комфорта и уверенности — даже в самые трудные дни. Я заезжала на парковку, останавливалась, смотрела на здание школы и мысленно желала добра себе, своим ученикам и коллегам: «Пусть я (как и вы) буду в безопасности; пусть я (как и вы) буду счастлива; пусть я (как и вы) буду здорова; пусть мне (как и вам) живется легко». Начиная рабочий день таким образом, я заметила, что соответствующее настроение пронизывало многие мои ежедневные взаимодействия, эмоционально поддерживало меня при столкновении с трудностями в работе.

Что я делала? Это была сокращенная версия практики любящей доброты, в ходе которой можно дарить тепло и заботу самому себе, близкому человеку, просто человеку, трудному человеку или даже незнакомцу.

Вспоминая тот утренний ритуал, я сознаю, как он помогал мне победить ощущение беспомощности и бессилия, сосредоточиться, почувствовать заботу о себе и даже ощутить, что я все могу. Желать добра всем в той школе, в том числе коллегам, с которыми сложились не лучшие отношения, было не очень легко, но это было хорошее упражнение для личностного роста. Благодаря этой практике я ощущала бóльшую уверенность в своих силах и способности контролировать ситуацию — и теперь я лучше понимаю почему. Когда мы концентрируемся на добрых и теплых пожеланиях другим, мы практикуем сострадание. Исследователи определяют сострадание как одновременно *беспокойство* о чьем-то страдании и *желание помочь* с ним справиться (Goetz et al. 2010). Сострадание может способствовать психологической устойчивости и улучшению отношений, а также его связывают с бóльшим удовлетворением от дружеских отношений и повышением их качества, поскольку сострадание делает людей менее злопамятными (Condon, DeSteno 2011; Shonin et al. 2015).

В то же время эмпатия и сострадание не безграничны. В книге «Парадокс власти» психолог Дакер Келтнер (Keltner 2016a) представляет результаты множества исследований, указывающих на то, что с увеличением власти снижается способность к эмпатии и

состраданию. Поэтому есть смысл проанализировать работу управленческих структур в наших школах и их возможное влияние в плане ограничения возможностей для проявления эмпатии, сострадания и близости.

Хорошие новости заключаются в том, что проводится множество семинаров, обучающих программ и тренингов по состраданию как для учителей, так и для учащихся, и исследователи изучили программы, адаптированные для учеников школ. Выясняется, что способность детей к состраданию возрастает по мере развития их способности управлять своими эмоциями и принимать точки зрения других (Lavelle Heineberg 2016).

Также уже известно, что «осознанное преподавание» подразумевает способность учителя не только присутствовать здесь и сейчас, но и испытывать сострадание — по отношению к себе, учащимся и коллегам.



Действие

Каждое утро, приходя в школу, мысленно желайте добра себе, ученику или коллеге: «Пусть я (как и вы) буду в безопасности; пусть я (как и вы) буду счастлива; пусть я (как и вы) буду здорова; пусть мне (как и вам) живется легко».



Вопросы для размышления

Как эта практика повлияла на ваше ощущение благополучия на этой неделе? Почувствовали ли вы изменения в себе? Если да, опишите их.

Какие эмоции возникали у вас в ходе этой практики? Было ли вам трудно желать добра тем или иным людям (или вы даже внутренне сопротивлялись этому)? Если так, признайте это. Это практика, и невозможно заставить себя испытывать добрые чувства; попытаться пожелать добра — уже большой шаг вперед.



Преимущества

Недавний обзор результатов исследований сострадания у взрослых говорит о том, что регулярная практика способствует самосостраданию — способности быть добрыми к самим себе, — а также общему благополучию на фоне снижения уровня депрессии, тревоги и психологической подавленности (Kirby et al. 2017).

Если говорить более конкретно, ученики и учителя, которые практиковали любящую доброту, обнаруживали повышение уровня эмпатии и снижение уровня стресса (Csaszar et al. 2018).

А в ходе еще одного исследования всего после шести недель практики любящей доброты (Kang et al. 2014) у взрослых участников отмечалось уменьшение скрытой враждебности и предрассудков в отношении традиционно стигматизируемых групп. Иными словами, регулярно желая добра другим, мы становимся более способными к пониманию, открытости и принятию. Далай-лама обобщает эти преимущества еще проще: «Если вы хотите, чтобы другие были счастливы, практикуйте сострадание. Если хотите сами быть счастливыми, практикуйте сострадание».



Дополнительные материалы

- Keltner D. The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence
- Train Your Brain to Be Kinder // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/video/item/train_your_brain_to_be_kinder
- About Compassion Training // The Center for Compassion and Altruism Research and Education at Stanford University. URL: ccare.stanford.edu/education/about-compassion-training



Выбор в пользу ОПТИМИЗМА

«Иногда она просто кажется *слишком* счастливой», — анонимно написал один ученик в моей анкете для оценки учителя. В разговоре с другими учителями я часто, шутя, вспоминаю это замечание, но оно до сих пор не дает мне покоя. «Энтузиазм» — пожалуй, так можно назвать качество, которое приписывает мне большинство учеников, однако упомянутый комментарий предполагает, что иногда я с этим качеством немного перебарщиваю. На самом деле моя персона преподавателя заметно отличается от моего внеклассного «Я»: как учитель, я абсолютный экстраверт, но дома я интроверт. В классе я источаю радость и позитив, но часто молчалива, самоуглублена и несколько цинично высказываюсь о жизни в обществе близких, которым доверяю. Впрочем, я выросла в семье, где условный стакан всегда был наполовину пуст и негатив преобладал над позитивом.

Помню, каким облегчением было узнать о «негативных искажениях» у людей (Hanson, Mendius 2009). Наш мозг настроен реагировать на воспринимаемые угрозы (физические или психологические). В нынешние времена нам не приходится в буквальном смысле убегать от хищников, но мы подвержены самым разнообразным психологическим угрозам разного масштаба (например, когда ученики говорят, что вы «плохой учитель», или коллеги вздыхают, когда вы поднимаетесь,

чтобы выступить с речью на рабочем совещании). Неудивительно, что все мы взвинчены, настроены защищаться и акцентируемся на плохом. Наша физиологическая система защиты работает исправно. Если мы устроены так, чтобы замечать и запоминать плохое, то как же сосредоточиться на позитиве?



Путь решения проблемы

Множество исследований предполагают, что «коэффициент позитива» — показатель соотношения позитивных и негативных эмоций — может влиять на ощущение благополучия. По мнению психологов Барбары Фредриксон и Марсиала Лосада (Fredrickson, Losada 2005), если человек переживает примерно три положительные эмоции на каждую отрицательную, то он с большей вероятностью будет процветать, отличаясь ментальным здоровьем, которое характеризуется добротой, способностью к развитию и психологической устойчивостью. Хотя ученые спорят по поводу эффективности соотношения именно 2,9 эмоции к 1 (если быть точной), многие психологи согласны с этой идеей в принципе.

Конечно, в западных культурах — и особенно в американской — оптимизм и энтузиазм превозносятся, поэтому стоит сделать одну оговорку. Психолог Сьюзан Дэвид (David 2016) по результатам опроса 70 000 взрослых выяснила, что треть из них осуждают себя за переживание «плохих» эмоций, таких как гнев или грусть, и склонны к их вытеснению. На самом деле все эмоции потенциально полезны и информативны. Если отрицать неприятные чувства в пользу фальшивого позитива, жизнь нельзя будет назвать полноценной, а также будет сложно научиться справляться с трудностями. Поэтому выбор сосредоточиться на хорошем не значит, что нужно игнорировать или подавлять плохое.

Делясь своим оптимизмом, мы, как учителя, можем изменить рабочую атмосферу в своих классах. Ученые исследуют эффекты использования педагогами оптимизма как «обучающего ресурса». Проанализировав записи уроков педагогов, занимающихся

коррекционным обучением, Тая Вехкакоски (Vehkakoski 2020) выявила четыре способа развить оптимизм учеников по поводу учебы. Учителя побуждали своих подопечных видеть хорошее, корректируя их высказывания, хваля прежние достижения учеников, приводя вдохновляющие примеры успехов их сверстников и предлагая дополнительную поддержку в проработке их проблем.



Действие

Если вам хочется развить настоящий оптимизм, можете прибегнуть на этой неделе к одной простой практике. Взрослые, которые занимались ею каждый вечер в течение семи дней, обнаруживали снижение уровня пессимизма и эмоционального истощения даже месяц спустя (Littman-Ovadia, Nir 2014). Каждый вечер перед сном записывайте три вещи (это могут быть предметы, люди или события), которые вы с нетерпением ожидаете на следующий день. Например, вчера вечером я написала: «Утренняя чашка чая, возможность спокойно писать и занятие с небольшой группой».



Вопросы для размышления

В течение недели делайте заметки о том, что чувствуете, предвосхищая хорошее. Вы начинаете больше ценить конкретных людей или события на следующий день? Вы транслируете более позитивную энергию в классе? Если да, то как?

В конце недели поразмышляйте над этим опытом. Замечаете изменения в качестве своей энергии, эмоций, уровня стресса? Опишите все, что заметите.



Преимущества

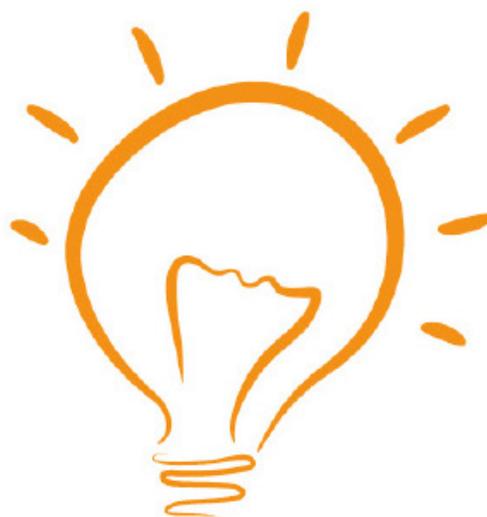
Такие позитивные эмоции, как радость, воодушевление и надежда, способствуют общему ощущению счастья и могут оказывать «расширяющее влияние» на нашу жизнь. В отличие от автоматических реакций на угрозу, они открывают возможность для творчества, развивают гибкость и позволяют думать и действовать по-новому. Расширяя взгляд на жизнь, мы обретаем больше ресурсов и большую психологическую устойчивость. Чем лучше мы себя чувствуем, тем лучше справляемся с проблемами (Fredrickson 2001).

Это касается и учителей. В ходе одного исследования педагоги с более высоким коэффициентом позитива сообщали о том, что ощущают большую вовлеченность в свою деятельность, ее осмысленность и возможность для личностного роста в работе — а также большую способность принимать себя как есть и положительный настрой в отношениях (Rusu, Colomeischi 2020). В еще одном исследовании с участием будущих учителей исследователи выявили у них заметную связь между уверенностью в своих силах и оптимизмом по поводу карьеры (McLennan et al. 2017). Результаты этого исследования предполагают, что, переживая даже небольшие успехи в преподавании и учебе и активно признавая их, мы со временем развиваем в себе все больший оптимизм, и вполне вероятно, что этот оптимизм, в свою очередь, питает нашу веру в себя как учителей.

Если учительский оптимизм способен повлиять на способность учащихся к усвоению знаний, то какую роль играет оптимизм самих учеников? Группа исследователей обнаружила, что школьники (в возрасте от 12 до 15 лет) с высоким коэффициентом позитива имеют более развитые навыки самоконтроля (способность достигать личных целей, преодолевать трудности, не ожидать немедленного вознаграждения, справляться с психологическими проблемами и так далее), и эти навыки, по-видимому, лучше развиваются при поддержке родителей и сверстников (Orkibi et al. 2018). Все эти открытия указывают на то, как важно ценить то хорошее, что с нами происходит.

Дополнительные материалы

- David S. False Positive Emotions // URL: www.youtube.com/watch?v=piRqRnAdcNk
- Barbara F. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life



Месяц 5



**Развивайте
устойчивость**



**Невозможно контролировать все, что с вами происходит, но
можно решить не падать духом.**

Майя Энджелу





Вы уже знаете, что простое осознание мыслей и эмоций является ключом к более счастливой жизни, однако сложно плыть по течению спокойно, благодушно и отрешенно, когда испытываешь стресс. Да, можно стремиться замечать хорошее, но плохое тоже случается — все время.

Настоящая работа начинается, когда мы учимся справляться с конфликтными мыслями и эмоциями по поводу событий в жизни. «Что, мне не послышалось — автор сказал именно *это*? Что это значит для *меня*? Как я *должен* реагировать?» Наши внутренние системы коммуникации — наводненные разнообразными убеждениями, тревогами и самокритикой — могут подтачивать наш потенциал психологической устойчивости и развития.

Начиная выявлять и понимать мысли и убеждения, которые влияют на наши поступки, мы можем корректировать их, культивируя доброжелательность и сострадание к себе в повседневной жизни.



Выявление убеждений по поводу эмоций

Будучи ребенком, какие сообщения вы получали об эмоциях? Например, внушали ли вам, что эмоции — это «плохо»? Если да, то до какой степени? Результаты некоторых исследований говорят о том, что убеждение в полной неуправляемости эмоций может привести к симптомам депрессии, а представление о том, что эмоции — это вообще что-то плохое, является признаком слабого психологического здоровья (Ford, Gross 2019). Все мы выросли в различных семьях и культурах, и, без сомнения, наше воспитание очень серьезно повлияло на наши убеждения по поводу эмоций.

Теперь, когда я изучаю этот вопрос с научной точки зрения, я понимаю, что «сообщения», которые я получала об эмоциях (и их выражении), транслировались косвенно. Никто не говорил мне прямо, что не нужно плакать или кричать, но, будучи старшей дочерью священника, я училась всегда жизнерадостно улыбаться и вести себя соответственно — особенно на публике. Ощущение некоего долга перед семьей сопровождало меня везде.

Я живо помню, как однажды во время спора за семейным столом отцу позвонил кто-то из его прихожан; он вскочил из-за стола, чтобы взять трубку, и его тон мгновенно сменился с гневного на учтивый. Без сомнения, все люди стремятся соблюдать социальные нормы вежливости и обходительности, но тот случай в подростковом возрасте

мне хорошо запомнился. В тот момент я решила, что живу в семье притворщиков, которые по жизни неискренни. Косвенно я получила такое сообщение: «Никто не должен знать, что у нас тоже есть проблемы».

Теперь я также больше знаю об «эмоциональном труде»: нужно приложить много усилий, чтобы жесты, тон голоса и выражение лица выглядели приемлемо. При таком подходе человек скрывает то, что чувствует, или притворяется, что чувствует нечто, чего не испытывает. Постоянное притворство истощает и тело, и разум, приводя к ощущению неискренности, стрессу и выгоранию (Hochschild 1983).



Путь решения проблемы

Как примирить усвоенные культурные представления о «подобающем» выражении эмоций с тем, что мы на самом деле чувствуем каждый день?

На этот счет есть одна интересная теория. Джин Цай (Tsai 2017) изучает отношения между идеальными и реальными эмоциями, и результаты ее исследований говорят о том, что *желательные эмоции* (идеальный аффект) зачастую отличаются от того, что мы чувствуем на самом деле (*реальный аффект*). Особенности культуры и воспитания влияют на то, что мы хотели бы испытывать, однако реальные эмоции обусловлены скорее нашим темпераментом и особенностями личности.

Например, мой отец-священник вырос в чопорной британской и крайне религиозной культуре, поэтому он усвоил не только то, что должен *подавлять* гнев, но и что гнев сам по себе является *грехом*. Однако в детстве и подростковом возрасте он часто испытывал гнев и фрустрацию. В его семье и культуре ценились покой и тишина, однако его разум и тело не всегда вели себя спокойно и тихо. Когда культурный идеал (подавление эмоций) и реальность (выражение эмоций) порождают внутренний конфликт, это приводит к усилению тревоги или депрессии (Tsai 2017).

Конфликт между идеалом и реальностью также может возникать в отношениях в школьной среде. Например, реальное спонтанное выражение эмоций вашим учеником или коллегой может отличаться от той формы выражения, которую лично вы считаете идеальной — или которую вас научили считать приемлемой. А может быть, наоборот, ваш коллега-учитель редко напрямую говорит о своих эмоциях, а вы усвоили, что важно открыто выражать их — и даже описывать либо называть.

Также возможна ситуация «идеального совпадения аффектов» с другим человеком. Например, если вы цените спокойное и расслабленное эмоциональное выражение (в противовес слишком широким натужным улыбкам), вы будете тянуться к тем, чье лицо выражает спокойствие. Согласно данным исследований, вы не только сочтете такого человека достойным доверия, но и будете вести себя по отношению к нему более великодушно (Park et al. 2017).

Давайте сделаем еще один шаг вперед. Подумайте о том, как вы, взаимодействуя с учениками и коллегами, возможно, подсознательно подкрепляете собственные культурные представления о выражении эмоций. Например, вам комфортнее общаться с теми, кто интенсивно выражает жизнерадостность — смеется, ведет себя как экстраверт, широко и открыто улыбается, — или же с теми, кто улыбается молча и спокойно.

Подведем итог: ваш *идеальный* аффект (ваши убеждения по поводу эмоций) наверняка более подвержен изменениям, нежели ваш *реальный* аффект, то есть изменить свои убеждения вполне возможно.

В том, что касается культурного влияния на ценности и убеждения, легко поддаться искушению сделать поспешные выводы об определенной культуре. Во всех странах, культурах и контекстах царит такое разнообразие человеческих проявлений, что «обобщения» и «стереотипизация» другой культуры могут быть очень вредны. Некоторые ученые изучают культурные различия в выражении эмоций как раз для того, чтобы мы могли пойти дальше упрощенных выводов, основанных на обобщениях (например, о характере белого населения запада Соединенных Штатов).

Вот несколько различий, обнаруженных в ходе последних исследований. Майя Тамир и ее коллеги (Tamir et al. 2015), опросив

более двух тысяч людей из восьми стран, выяснили, что люди стремятся испытывать эмоции, соответствующие их ценностям. Например, люди, которые ценят готовность к переменам, хотят переживать возбуждение и интерес, в то время как ценящие стабильность хотели бы чувствовать больше спокойствия и меньше страха. Эта команда исследователей также обнаружила, что те, кто ценит самотрансценденцию — или способность мысленно выходить за пределы собственного «Я», хотели бы испытывать больше эмпатии и сострадания к людям. С другой стороны, те, для кого ценностью является самоутверждение (развитие личной силы), хотели бы чувствовать больше гнева и гордости.

Как все это применимо к школе? Например, ученик, который ценит готовность к переменам, будет увлекаться новыми творческими проектами и занятиями, а тому, кто ценит стабильность, будет комфортнее традиционный подход к обучению (лекции, письменные работы). Коллега, ценящий самотрансценденцию, возможно, отличается эмпатией и умеет активно слушать, а тот, кто ценит самоутверждение, будет отстаивать свое мнение чаще и более настойчиво.

Исследования Джин Цай говорят о том, что американская и некоторые восточноазиатские культуры различаются отношением к подчеркнuto позитивным аффективным состояниям (возбуждение, энтузиазм) и менее активно выражаемым позитивным состояниям (спокойствие, умиротворение) (Tsai et al. 2006). Многие американские учителя ощущают бóльшую мотивацию к работе, когда ученики выглядят довольными и заинтересованными в активных дискуссиях, в то время как их коллеги восточноазиатского происхождения предпочитают в ходе группового взаимодействия спокойные и вдумчивые реакции.

С учетом сказанного подумайте, как ваше собственное воспитание повлияло на ваши представления о приемлемом эмоциональном выражении. Анализируя свои убеждения, вы заметите, как они (зачастую косвенно) определяют ваши суждения о других.



Действие

На этой неделе воспользуйтесь возможностью поглубже исследовать свои убеждения по поводу эмоций. Насколько вы в настоящий момент согласны или не согласны со следующими утверждениями (Ford, Gross 2019)? Оцените свой уровень согласия по шкале от 1 до 10.

- Эмоции — это вообще плохо.
- Эмоции нельзя выразить словами.
- Я не могу изменить то, что чувствую.
- Сильные эмоции опасны.
- Выражать эмоции при учениках неприемлемо.
- Выражать эмоции при коллегах неприемлемо.
- Очень сильные эмоции невозможно контролировать.



Вопросы для размышления

Каковы ваши самые твердые и влиятельные убеждения? Если бы вы могли изменить лишь одно из них, какое бы вы выбрали? Почему?

Уделите время тому, чтобы подумать о возможных преимуществах трансформации этого убеждения. Например, если вы усвоили, что любая форма эмоционального выражения — это «плохо», что произойдет, если вы начнете думать иначе? Как может эта перемена сказаться на вашем психологическом благополучии и ваших отношениях с другими людьми? Опишите эти возможности.

Трансформация убеждений может даваться тяжело и занимает много времени. Так почему важно это делать? Потому что учителя, которые подавляют неприемлемые, с их точки зрения, эмоции, платят за это эмоциональным истощением (Donker et al. 2020). Кроме того, исследователи выяснили, что подавление неприятных эмоций может быть связано с усилением тревоги, гнева и фрустрации (M. Lee et al. 2016).



Преимущества

Нейтрализация вредных убеждений способствует повышению эмоциональной уравновешенности. Главная хорошая новость заключается в том, что учителям намного полезнее менять свои представления об эмоциях, нежели подавлять то, что они чувствуют. При таком подходе они ощущают меньше усталости, тревоги и гнева, а также получают больше удовольствия от работы (Donker et al. 2020; M. Lee et al. 2016).

Как изменить свои убеждения? Начните с осознания внутреннего голоса, который выносит суждения («Ты слаб, потому что сейчас грустишь»), и ставьте под сомнение его вердикты («А почему грустить плохо?»). Можно научиться примиряться с эмоциями, осознав, насколько они легитимны. И, как уже было сказано, эмоции несут информацию и поэтому могут помочь в принятии решений и выборе поведения.

Дополнительные материалы

- Teaching Your Heart Out: Emotional Labor and the Need for Systemic Change // Edutopia. URL: www.edutopia.org/article/teaching-your-heart-out-emotional-labor-and-need-systemic-change
- Tsai J. How Culture Influences Emotion. URL: stanfordconnects.stanford.edu/watch/how-culture-influences-emotion/



Трансформация мыслей и убеждений

«Я не могу наладить контакт с этим учеником. У меня нет больше на это сил. Я плохой учитель». Какие из этих утверждений отзываются в вас? Как правило, мы говорим себе нечто подобное после стрессовой ситуации: например, положив трубку после напряженного разговора с родителем, или после особенно трудного урока либо рабочего дня, или когда стараемся каждый день изо всех сил, но испытываем недостаток времени, методик, умений или эмоциональной устойчивости.

В трудные времена нас могут переполнять гнев, фрустрация, страх или отчаяние, поэтому некоторые вещи, сказанные самим себе, *кажутся* правдивыми. Проблема в том, что, если подобный внутренний монолог продолжится («Я не могу сделать это!»), утверждения могут превратиться в *убеждения* о самих себе.



Путь решения проблемы

Однако можно взглянуть на ситуацию — разговор с родителем, отсутствие интереса учеников при дистанционном обучении или кризис здравоохранения — несколько отрешенно. Трудности

случаются — но что происходит с нами, когда все идет не так, как мы надеялись или планировали?

Исследования убеждают в том, что наши мысли о том, что с нами происходит, могут оказывать значительное влияние на наши эмоции и поступки (Beck 1996) — они запускают целый цикл реакций, как в приведенном примере.

1. Событие: я получаю выговор от начальства.
2. Мысль: я говорю себе нечто вроде «У меня это никогда не получится».
3. Эмоция: я испытываю стыд, фрустрацию, гнев, страх, отвращение — или все вместе.
4. Поведение: я делаю что-то — агрессивно реагирую, ухожу в себя и избегаю общения с руководством или на некоторое время теряю интерес к работе.

Этот цикл мыслей — эмоций — действий можно прервать, и один из способов сделать это — регулярно сознательно подвергать свои мысли сомнению. *Когнитивная переоценка* — один из самых хорошо изученных методов обработки стрессового опыта — помогает изменить собственное толкование ситуации, благодаря чему уменьшается острота эмоциональных и физических симптомов тревоги, снижая депрессию (Hofmann et al. 2012). При регулярной когнитивной переоценке формируется навык корректировки своих суждений, максимально снижается интенсивность эмоций, и в результате реакции в общении с учениками или коллегами становятся более обдуманными.

Например, если ученик в классе кричит на вас, вы можете подумать: «Это ужасно, когда на тебя кричат перед всем классом. Чем я это заслужила?» Однако если сделать паузу и переоценить ситуацию — сразу или чуть позже, то можно заметить, как начинается корректировка мышления. Например: «Что в худшем случае могло произойти? Что, как мне кажется, это значит? Моя мысль справедлива и точна? Могу я рассмотреть гнев этого ученика с другой точки зрения?» И в результате может получиться: «Это было неприятно, но похоже, что у этого ученика сейчас серьезные трудности. Его гнев не был направлен лично на меня». С такой позиции вы вряд ли будете

злиться в ответ — и выше вероятность того, что вы поможете ученику найти более конструктивный выход для его гнева.

Изменение точки зрения требует некоторых усилий, но, задав себе несколько коротких вопросов, вы можете обнаружить, что интерпретируете обстоятельства иначе, а интенсивность эмоций снизилась.



Действие

Вспомните недавнюю ситуацию на работе, которая была сложной для вас в эмоциональном плане и вызвала иррациональные мысли. Опишите эту ситуацию в дневнике, а затем ответьте на следующие вопросы.

- Что я думаю, представляю и говорю себе о данной ситуации?
- Что я чувствую в связи с этими мыслями?
- Что заставляет меня думать, что эти мысли справедливы и точны?
- Что заставляет меня считать эти мысли неверными или хотя бы не совсем справедливыми?
- Можно ли посмотреть на ситуацию иначе? Каким образом?
- Что я могу сделать прямо сейчас, после изменения точки зрения?



Вопросы для размышления

Опишите, как изменились ваши эмоции или мысли по поводу ситуации после ответов на все вопросы. Какие вопросы оказались наиболее полезны? Когда вам может понадобиться снова ответить на них?



Преимущества

Поскольку когнитивная переоценка также помогает снизить уровень депрессии и тревоги (Llewellyn et al. 2013; Troy et al. 2010), исследователи изучают ее роль в повседневной жизни учителей. В ходе недавнего исследования измерялся уровень кортизола в крови учителей средней школы на протяжении учебного года. Уровень кортизола, химического индикатора стресса, повышался весной и снова падал осенью. При этом ученые обнаружили, что когнитивная переоценка весь год помогала учителям уменьшать остроту стрессовой реакции — намного эффективнее, чем подавление эмоций (Katz et al. 2018).

Эта стратегия управления эмоциями может стать одним из самых эффективных инструментов в вашем арсенале. Однако, как и в случае с физическими тренировками, применить ее один-два раза недостаточно — нужна постоянная практика.

Начав регулярно корректировать свое мышление, вы заметите изменение интенсивности ваших эмоций. А говорить себе «Я плохой учитель» в разгар глобального кризиса может даже показаться неразумным, если признать реальные сложности, возникающие на вашем пути. Очень полезно также проявить доброту к себе и снизить свои ожидания. Мы, учителя, делаем все возможное, используя все доступные нам ресурсы, и каждый день — это победа, когда мы демонстрируем лучшее, что можем предложить.

Дополнительные материалы

- Challenging Your Thoughts and Beliefs // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/challenging-your-thoughts-and-beliefs
- Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond
- Burns D. Feeling Great: The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety



Проявление доброты к себе

Теперь, когда вы лучше осознаете некоторые вещи, которые себе говорите, начните учиться более доброму отношению к себе.

Те, кто имеет призвание к педагогике, наверняка прекрасно умеют проявлять доброту и сострадание к ученикам, но как насчет самих себя? Преподаватель навыков осознанного внимания Джек Корнфилд напоминает: «Если ваше сострадание не распространяется на вас самих, оно развито не полностью». Порой этому мешают наши собственные мрачные и тревожные мысли.

При столкновении с потенциальной физической угрозой (например, когда на нас несется автомобиль) мы переживаем реакцию борьбы или бегства, в ходе которой запускается ряд химических реакций, призванных защитить нас от возможного вреда. Так действует древняя рептильная часть нашего мозга, развившаяся еще на ранней стадии эволюции человека, когда угрозой был голодный хищник, а не машина.

Однако, когда у нас появляются самокритичные мысли («Я не могу соответствовать всем этим требованиям!») или «Я плохой учитель!»), мы *тоже* воспринимаем это как ощутимую угрозу — нашему самовосприятию. Наше тело не понимает разницу — и эта угроза запускает ту же стрессовую реакцию в древней части мозга. И в этом смысле самокритика создает существенную проблему — мы

одновременно становимся и тем, кто атакует, и тем, кто подвергается атаке.

Специалист по состраданию Пол Гилберт (Gilbert 2009) говорит, что нашей нервной системе в ситуации угрозы полезно призвать на помощь «млекопитающего» и включить систему самоуспокоения. Научившись задействовать ее, чтобы успокоить рептильную систему обнаружения угрозы, мы снижаем интенсивность стыда, беспокойства и навязчивых тревожных мыслей — естественных человеческих реакций на угрожающие мысли и убеждения.



Путь решения проблемы

Сострадание к себе может стать спасением от мрачных мыслей. Исследователь Кристин Нефф (Neff 2011) описывает самосострадание как «практику приглушения голоса внутреннего критика и замены его на голос более дружелюбный, понимающий и заботливый». Другими словами, практикуя его, вы относитесь к себе как к близкому другу, попавшему в беду.

Давайте представим, что ваш друг, ведущий урок математики, только что понял, что допустил ошибку. Он чувствует себя глупо, он смущен, ему стыдно. Что бы вы сказали ему? Что бы сделали? Я бы спокойно подошла и сказала что-то вроде: «Я вижу, ты чувствуешь себя скверно. Это нормально. Всякое бывает. У нескольких моих друзей было так же, и я постоянно делаю ошибки, как и все мы. А ты замечательный и ответственный учитель. Надеюсь, ты будешь к себе добрее и снисходительнее». Затем я бы, наверное, мягко и ободряюще сжала руку или плечо этого человека либо обняла его. А что, если так же отнестись к себе?

Сострадание к себе как практика задействует систему ухода за млекопитающими, побуждая нас проявлять теплоту, говорить мягко и прикасаться нежно. Мы так устроены, что успокаиваемся от подобных вещей. Возможно, вам трудно представить, как можно реагировать на собственное успокаивающее прикосновение или спокойный голос, но вспомните, как реагируют люди на повышенный и на спокойный тон и

почему часто советуют «похлопать себя по плечу». Многих из нас в детстве не брали на руки и не обнимали, когда нам было плохо, однако на прикосновение и проявление участия реагируют все (Linden 2015).

Кристин Нефф и Крис Гермер (Neff, Germer 2013) выделяют три составляющие самосострадания в ситуации переживания эмоциональной боли: осознанное внимание, общечеловеческий взгляд и доброта к себе. Прежде всего, нужно открыто признать свое страдание, заняв беспристрастную позицию по отношению к своим воображаемым недостаткам (не подавляя и не преувеличивая своих переживаний); затем нужно вспомнить, что другие тоже испытывают такие страдания, что вы не одиноки в этом; и наконец, нужно проявить доброту к себе.

Представьте, что у вас выдался особенно трудный день. Вы ведете занятия дистанционно, и ученики с каждым днем все невнимательнее. Это выбивает из колеи — даже кажется, что они редко отвечают вслух на ваши вопросы.

В таком случае стоит выделить в перерыве несколько минут, чтобы определить, что вы чувствуете, и подбодрить себя.

- Осознанное внимание — признание страданий: «Как тяжело чувствовать, что ученики перестают работать. Я сейчас ощущаю свое бессилие».
- Общечеловеческий взгляд — вы не одиноки: «Без сомнения, другие учителя тоже чувствуют такое. Дистанционное обучение не всегда позволяет вовлечь учеников в работу — как и очное!»
- Доброта к себе — будьте добрее к себе: «Сейчас мне тяжело, так что стоит себя поддержать. Я ответственный учитель, и я делаю все возможное — и все будет хорошо, все понемногу наладится».

Возможно, все это для вас звучит немного слащаво. Многие из нас привыкли думать, что нужно пожестче обращаться с собой, это лучше мотивирует. Некоторые критики самосострадания утверждают, что оно побуждает человека потакать своим слабостям и даже превращает в эгоиста. Однако исследования в этой области говорят о прямо противоположном. Люди, которые проявляют сострадание к себе, более мотивированны и физически здоровы, менее подвержены выгоранию и более отзывчивы (Breines, Chen 2012; Dunne et al. 2018;

Neff, Pommier 2013; Terry, Leary 2011), поскольку они меньше боятся поражения и лучше ощущают личную ответственность.

Если вы видите в этом противоречие, представьте, как кого-то ругают за несоответствие ожиданиям (например, родитель ученика выговаривает ему за несданный экзамен по испанскому языку). Насколько хорошо это мотивирует? Если бы родитель просто признал факт провала на экзамене («О, это плохо. Очень жаль»), заверил ребенка в том, что не он один переживал подобное («Мне тоже испанский давался с трудом») и предложил поддержку («Как я могу помочь? Что тебе нужно сейчас?»), то ребенок наверняка ощутил бы надежду — и спланировал бы следующие шаги.

Конечно, несколько мгновений сострадания к себе не смогут резко изменить ваш взгляд на самих себя, но со временем можно приобрести такой навык. И это даст еще несколько преимуществ: такой подход способствует повышению удовлетворенности жизнью, счастья, уверенности в себе и общего благополучия (Zessin et al. 2015) и одновременно снижению уровня тревоги, депрессии, стресса, перфекционизма, стыда, недовольства своим телом, а также помогает справляться с расстройствами пищевого поведения (T. D. Braun et al. 2016). Способные на самосострадание работники сферы услуг — например консультирования — также сообщают о снижении усталости и выгорания по сравнению с коллегами, которые страдают себе в меньшей степени (Beaumont et al. 2016).



Действие

Теперь, когда вы знаете, как практиковать самосострадание и чем оно может быть полезно, пришло время потренироваться. На этой неделе, столкнувшись с неприятной ситуацией или мыслью дома или в школе, скажите себе: «Все это для меня трудно». Затем признайте, что не вы один столкнулись с такой проблемой, с другими это тоже случается. И наконец, найдите для себя слова поддержки, похлопайте себя по плечу или обнимите. Постарайтесь проделать это несколько

раз в течение недели и посмотрите, как эта практика повлияет на ваши разум и тело.



Вопросы для размышления

Что вам понравилось в этой практике? Как вы говорили с собой? Изменение тона голоса или нежное прикосновение успокаивали и подбадривали вас или внушали ощущение неловкости? Почему да или почему нет?

Вы заметили какие-либо изменения в работе нервной системы до и после этой практики — как изменились дыхание, сердцебиение, мышечное напряжение? Как вы реагировали на каждый из трех элементов сострадания к себе: осознанное внимание, общечеловеческий взгляд — сознание того, что вы не одни в беде, и проявление доброты к себе? Когда эта практика была вам наиболее полезна? Почему?



Преимущества

В этом мире мы слишком часто сталкиваемся с ожиданиями и оценками, и неудивительно, что многие из нас усваивают их как свои собственные. Нацеленные на достижение максимальных результатов, мы тратим массу времени на то, чтобы справляться с потенциальными угрозами нашему «успеху».

Никто не хочет чувствовать себя неполноценным или изгоем. Самосострадание в корне меняет ситуацию: проявляя сострадание к себе, мы принимаем как факт, что однажды нам будет больно и мы совершим ошибки. И что это нормально. Независимо от ситуации — опоздали сдать работу или невнятно изложили материал на уроке — мы просто хлопаем себя по плечу и идем дальше.

Что будет, если вы полностью признаете ценность *самих себя*, а не своих *достижений*? Что, если вы сможете подружиться со своим

реальным, несовершенным, но прекрасным «Я»?

Дополнительные материалы

- Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself
- Self-Compassion for Adults // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/my-well-being/self-compassion-for-adults/#tab



Разработка плана по обеспечению устойчивости

На прошлой неделе, когда я вела вебинар о важности заботы о себе и эмоциональной устойчивости, один из участников, глава района, как бы шутя написал в чате комментарий: «Мне не нужен еще один пункт в списке дел. Само упоминание о таких списках вызывает у меня стресс». Без сомнения, вы можете с ним согласиться — да я и сама согласна. Однако вы наверняка приобрели эту книгу потому, что хотите повысить уровень своего благополучия и понимаете, что забота о себе необходима. Между прочим, ученые утверждают, что забота о себе — это этический императив. «Забота о себе — это не роскошь. Это необходимый навык человека и профессионала и этический императив» (Norcross and Guy 2007). Почему же?



Путь решения проблемы

Дети приобретают социально-эмоциональные навыки, прежде всего наблюдая за поведением взрослых и подражая ему. Состояние их нервной системы связано с нашей: недавние исследования связывают учительское выгорание со стрессом учеников. Исследователи из

Британской Колумбии собрали образцы слюны у более чем 400 учеников начальных классов в 17 школах и замерили уровень кортизола. Выяснилось, что в тех классах, где учителя испытывали выгорание или эмоциональное истощение, уровень кортизола учеников был выше (Oberle, Schonert-Reichl 2016). Кроме того, в результате пилотного исследования 171 ребенка в детских садах и 33 преподавателей ученые обнаружили связь стресса педагогов с исполнительными функциями мозга детей (ментальными процессами, обеспечивающими планирование, запоминание, гибкость мышления и контроль импульсов). В школах с низким уровнем бедности (в отличие от школ с высоким уровнем) исполнительные функции были менее активны, если учителя переживали сильный стресс (Neuenschwander et al. 2017).

Стресс может быть заразителен, но заразительным может быть и спокойствие. Когда учителя осваивают стратегии управления эмоциями и техники осознанного внимания, они отмечают улучшение личного благополучия и способности обеспечить эмоциональную поддержку ученикам (Jennings 2015). Кроме того, они эффективнее используют учебное время, а их ученики проявляют больше интереса и мотивации к учебе. Таким образом, приоритет собственного благополучия может обеспечить бóльшую эффективность преподавания и взаимодействия с учениками и коллегами. Вы заслуживаете этого — а плоды ваших трудов принесут пользу и ученикам.

К настоящему моменту вы уже знаете о способах разобраться в своих эмоциях и справиться с ними (месяц 1), научились более осознанному восприятию своего опыта (месяц 2) и узнали о стратегиях признания и наслаждения позитивным опытом (месяцы 3 и 4). В этом месяце вы исследовали собственные убеждения по поводу эмоций и эмоционального выражения, подвергали сомнению свои мысли и представления, а также проявляли доброту и сострадание к себе в трудные моменты. Безусловно, эффективные стратегии развития эмоциональной устойчивости также включают регулярные физические нагрузки, социальную активность, хорошее питание и стабильный режим сна (Ozbay et al. 2007; Penedo, Dahn 2005).

Однако все эти виды деятельности требуют регулярной практики. Одно дело знать о них, и совсем другое — осознанно применять. Поэтому, чтобы наметить следующие шаги, пришло время свериться с самими собой. Если вашими приоритетами являются эмоциональная устойчивость и благополучие, возможно, у вас уже есть привычки, позволяющие их обеспечивать (Galla, Duckworth 2015): например, вы соблюдаете режим питания или регулярно встречаетесь с другом. Может быть, стоит немного скорректировать свои цели? Что еще вы хотели бы сделать своими приоритетами?

Если же у вас нет полезных привычек, это не проблема — у вас есть возможность их развить. Забота о себе не должна быть очередным пунктом в списке дел — это то, что легко вписывается в повседневную жизнь. Не усложняйте эту задачу.



Действие

Из всех еженедельных действий, предпринятых в течение нескольких прошедших месяцев, какие стратегии и практики вы хотели бы включить в повседневную жизнь? Эти занятия могут стать частью простого и понятного личного плана по обеспечению эмоциональной устойчивости. Попробуйте сделать следующее:

1. Выберите одну из практик заботы о себе и каждый день (или почти каждый) уделяйте ей хотя бы пять минут. (Что вас больше привлекает в это время учебного года?)
2. Опишите эту практику (стратегия наслаждения позитивом, практика осознанного внимания, передышка для сострадания к себе). Что вы будете делать?
3. Решите, когда и где вы будете применять эту стратегию (например, сканировать тело, прослушивая запись этого упражнения на своем телефоне, или каждое утро заниматься идентификацией и критикой одной-двух неприятных мыслей в своем дневнике). Здесь важно точно формулировать конкретные вещи, но и одного предложения будет достаточно.



Вопросы для размышления

Новую привычку выбрать не так сложно, правда? Трудности появляются при столкновении с факторами стресса и препятствиями, которые могут помешать придерживаться ее. Люди, успешно меняющие привычки, умеют предвосхищать проблемы и планировать пути их решения (Orbell, Sheeran 2000). Прежде чем начать, задайте себе следующие вопросы.

- Каких препятствий можно ожидать (забывание, слишком сильный стресс, нетерпение, самокритика)?
- Какими способами можно обойти эти препятствия?
- Кто может помочь мне придерживаться этого простого плана?

В конце недели вернитесь к этим вопросам. С какими препятствиями вы столкнулись? Как поступите дальше?

Вам помогут несколько подтвержденных исследованиями рекомендаций по формированию устойчивых привычек.

- Измените окружающую обстановку, устранив отвлекающие факторы (найдите тихое место для практики осознанного внимания или установите границы для утренней и вечерней коммуникации).
- Обеспечьте физические способы напоминания о необходимости соблюдать привычки (настройте уведомления в телефоне, поставьте будильник или прикрепите стикер к экрану компьютера) (Norcross et al. 2002).
- Пусть ваши друзья и знакомые поддержат и смотивируют вас (можно вместе заниматься физическими упражнениями, делиться с коллегой ежедневными «восторгками» или каждый день вместе с учениками записывать три хорошие вещи на доске в классе) (Kramer et al. 2014).
- Время от времени поддерживайте себя ободряющими посланиями и позитивными аффирмациями (повторяйте любимую цитату или говорите себе то, что сказали бы другу, после того как он писал в свой журнал благодарности три дня подряд — или не делал

этого). Можно формулировать сообщения себе таким образом, чтобы мотивировать к действию, подчеркивая преимущества привычки, к обретению которой мы стремимся («Еще один день здорового питания означает, что я чувствую себя легче и у меня больше сил!») (Gerend, Maner 2011).



Преимущества

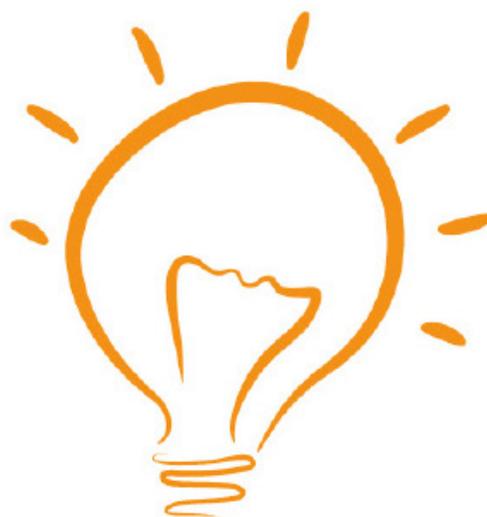
Вы важны. Ваша работа важна. И ваше благополучие тоже имеет значение. Предпринимая эти простые шаги каждый день, вы наверняка заметите, как меняется ваше настроение (Mazzucchelli et al. 2010), а ваши усилия будут полезны не только вам, но и тем, кто вас окружает.

Ежедневные акты заботы о себе — ваши и ваших коллег — могут иметь долгосрочный преобразующий эффект, обеспечивая более масштабные системные изменения. Согласно докладу Фонда Роберта Вуда Джонсона, одно из шести основных препятствий для равенства в области образования — «стресс и выгорание учителей» (Simmons et al. 2018).

Пожалуй, неудивительно, что Елена Агилер, автор книг о педагогике, говорит: «Чтобы построить справедливое и равноправное общество, к чему, я знаю, многие из нас стремятся, нам нужны огромные запасы устойчивости». Если мы хотим осуществить изменения в области образования, нам нужно начинать с себя — с культуры заботы о себе.

Дополнительные материалы

- To Change Yourself, Change Your World // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/to_change_yourself_change_your_world
- My Well-Being // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/my-well-being/self-compassion-for-adults/#tab_3



Месяц 6



**Признавайте
свои сильные
стороны**



**Что-то билось в глубине моей души —
пламя или утраченные крылья,
и я пошел своим путем,
разгадывая тайну
этого огня.**

Пабло Неруда. Поэзия





Моя дочь недавно начала работать в рамках программы по поддержке психологического здоровья подростков. Эта работа очень выматывает эмоционально, но вчера она прислала мне фото записки, которую получила от будущей выпускницы: «Боже мой. С чего начать? Вы помогли мне обрести уверенность в моих навыках, и с вами я всегда ощущала спокойствие посреди хаоса. Я мечтаю быть похожей на вас и очень уважаю вас за независимость. Спасибо за то, что заботились обо мне в хорошие и плохие дни, а также прощу прощения за то, что упала в обморок. (Сердечко)».

Эта записка, без сомнения, станет первой из множества других — у меня самой целый ящик таких. В те дни, когда я перестаю понимать, *зачем* работаю, я перебираю эти драгоценные благодарственные открытки, фото и рисунки. Конечно, мы не всегда получаем внешнее подтверждение от учеников и коллег, которого так жаждем, поэтому так важно регулярно вспоминать, прояснять и признавать то, что *мы* привносим в свою работу.

На протяжении последних нескольких месяцев мы рассматривали шаги, которые вы можете предпринять для того, чтобы справиться со стрессами в своей жизни, и вы учились находить и признавать хорошее в мире. В этом месяце мы будем искать хорошее в вас, признавая ваши ценности и сильные стороны характера, поговорим о том, что важно для вас в жизни и карьере и как можно прояснить и конкретизировать цель вашей работы.



Признание своих ценностей

Прошлый месяц мы завершили разговором о самосострадании — готовности относиться к своему человеческому, несовершенному «Я» как к хорошему другу. Сострадание к себе позволяет нам просто *быть* и принимать себя, независимо от достижений в жизни. Проявляя его, вы не связываете свою ценность с тем, *что* вы делаете и *насколько хорошо*, а принимаете и «хорошее», и «плохое», признавая себя целиком — особенно когда оступаетесь.

Однако может быть сложно увидеть собственные недостатки как угрозу нашему благополучию. Наверняка вы помните понятие негативных искажений, которого мы касались несколько недель назад: люди устроены так, что запоминают плохое, потому что наши тела автоматически реагируют на потенциальные угрозы физической и психологической безопасности (Hanson 2009). Другими словами, вы можете не помнить 10 хвалебных отзывов о вашей работе, но не забудете один неприятный комментарий от ученика, которому не понравился ваш стиль преподавания.

В этом месяце мы применим иной подход: вместо стрессов, угроз и трудностей — которые, безусловно, имеют место — мы сосредоточимся на ваших сильных сторонах. Однако речь пойдет не о ваших навыках или талантах — сейчас будет важно не то, что и как вы делаете.



Путь решения проблемы

Несколько десятилетий назад психолог Мартин Селигман представил новый подход к психологии, который многое изменил в этой области. Вместо того чтобы фокусироваться на таких состояниях, как тревога и депрессия, он предложил направить внимание человека совершенно иначе — на его сильные стороны. Идеи, которые он озвучил в 1998 году, в статусе президента Американской психологической ассоциации, воплотились в то, что называется позитивной психологией. Она призвана сделать жизнь более осмысленной и приносящей удовлетворение — в качестве альтернативы просто избавлению от негативных психологических состояний. С тех пор многие психологи и социальные работники активно предлагают фокусироваться на нашем потенциале для процветания, что включает позитивные эмоции, вовлеченность в деятельность, отношения, достижения и ощущение осмысленности бытия (см. «Дополнительные материалы»).

Главная предпосылка при таком подходе, ориентированном на сильные стороны, заключается в том, что у всех людей есть ресурсы и способности, благодаря которым можно повысить уровень своего благополучия (Saleebey 2008). Вы, как профессиональный педагог, возможно, уже знакомы с позитивной психологией. Если нет, вы все равно можете быть сторонником фокусирования на сильных сторонах — особенно в том, что касается освоения учениками знаний и их личностного роста. Однако стоит подумать и о том, как этот подход применим к вашему личному и профессиональному развитию.

Вместо того чтобы заикливаться на решении проблем или «практических сложностях» преподавания и политики в сфере образования, стоит обратить внимание и сделать упор на собственные сильные стороны. При этом мы расширим сферу нашего обсуждения, поговорив о ценностях и личных принципах, которыми руководствуемся в своей работе. Другими словами, ваше знание предмета и методическая подкованность попадают в категорию для отдельного обсуждения. Прямо сейчас важно рассмотреть принципы

(или достоинства), которые лежат в основе ваших рабочих и личных отношений. Например, исследователи, опрашивая учителей об их личных достоинствах, обнаружили, что эти качества попадают в три обширные категории: сильные стороны в работе — например выносливость, в отношениях — например эмпатия, и в эмоциональной сфере — например энтузиазм и любовь (Arthur et al. 2015). В ответах на просьбу назвать идеальные качества учителя в первую шестерку вошли справедливость, любовь к знаниям, творческое начало, юмор, упорство и лидерские качества.

Исследование с участием 600 учителей в Турции говорит о том, что такие качества, как учительский оптимизм, надежда и любовь к работе, являются признаками уверенности в своих силах и успехе (Sezgin, Erdogan 2015). В ходе еще одного наблюдения с участием нескольких сотен итальянских педагогов ученые выявили связь учительских ценностей с ощущением уверенности в своих силах, а также с более успешными результатами обучения (Barni et al. 2019). Этот магический элемент «уверенности в своих силах», то есть убежденности, что вы сможете сделать свою работу хорошо, способен стать реальной движущей силой в поддержании мотивации к труду. Связывая все эти факторы — ценности, сильные стороны, уверенность в своих силах и мотивацию, исследователи утверждают, что фокусирование на своих достоинствах позволит будущим учителям прояснить свои убеждения и ценности, одновременно повышая мотивацию и эффективность преподавания в самом начале карьеры (He 2009). Какими ценностями вы руководствуетесь в своей работе? Как они проявляются в ваших ежедневных взаимодействиях?

Крис Петерсон и Мартин Селигман (Peterson, Seligman 2004) разработали широко применяемый метод определения ценностей «Ценности в действии» (VIA)[1]. Эта система классификации — в отличие от руководств по диагностике и статистике душевных расстройств, используемых для определения человеческих недостатков, — включает в себя 24 универсально ценные черты характера, которые разделены на шесть категорий согласно обобщающим их достоинствам. Исследования связывают эти 24 качества с такими признаками благополучия, как удовлетворенность жизнью, ощущение ее осмысленности и уверенность в себе (Niemiec

2013). Вы можете самостоятельно определить свои ценности с помощью этой системы, это бесплатно.



Действие

Выделите 15 – 20 минут на то, чтобы пройти бесплатный опрос VIA и определить сильные стороны характера, которые наиболее важны для вас (см. ссылку в «Дополнительных материалах»).

Затем поразмышляйте о результатах, ответив на следующие вопросы. (Одно дело — пройти быстрый опрос, и совсем другое — разобраться в том, почему у вас выделяются эти сильные стороны. Я рекомендую отвечать на приведенные ниже вопросы как можно более обдуманно.)



Вопросы для размышления

1. Согласно опросу VIA, каковы ваши пять основных ценностей (или сильных черт характера) в действии?
2. Перечислите их и опишите, чем для вас важна каждая из них.
3. Опишите, каким образом вы в настоящее время воплощаете эту ценность — как дома, так и на работе.
4. Какие ощущения вызывают у вас размышления об этих ценностях в действии? Каким образом они придают вам сил и мотивируют?
5. И наконец, определите одну ценность в действии, которая является для вас приоритетом, но не была выявлена при опросе как одна из пяти основных. Почему она важна? Как вы воплощаете ее дома и на работе? И каким образом можно уделять ей больше внимания? Приведите несколько примеров.



Преимущества

К настоящему моменту вы наверняка ощущаете значимость выявления своих ценностей, поскольку это помогает ощутить смысл работы преподавателем. Перестав воспринимать свою деятельность как технический навык, определяемый стандартами и оцениваемый по внешним показателям, и рассматривая ее как процесс передачи знаний — поддерживаемый вашими ценностями, сильными качествами и реализуемый в динамичных, полных жизни отношениях, — вы будете работать на совершенно новом уровне энергии и мотивации.

Сильные стороны вашего характера не только служат вам ориентирами, но и мотивируют и вдохновляют ваших учеников. Когда исследователи попросили студентов колледжа поразмышлять о характерах их учителей и о том, какое позитивное влияние те на них оказали, то опрошенные чаще всего называли такие качества, как «мудрость и знания», «гуманность» и «способность к трансценденции» — то есть способность думать о чем-то кроме собственных интересов и действовать с позиции эмпатии и сострадания к другим (Majid et al. 2014).

Безусловно, универсальные сильные черты характера, которые вы цените, необязательно будут столь же ценны для ваших учеников и коллег — главное, чтобы они ощущались верными и действительно присутствующими вам. Одна из моих любимых цитат из речей философа и активиста в области образования Паркера Палмера звучит просто: «Мы преподаем то, что мы есть».

Выявление и активизация ценностей с ощущением цельности своей личности позволят вам почувствовать бóльшую осмысленность и значимость своей работы, а когда вы будете взаимодействовать с другими с четким ощущением своей идентичности, они тоже ее почувствуют.

Дополнительные материалы

- The VIA Character Strengths Survey. URL: www.viacharacter.org/survey/account/register
- Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being

- Palmer P. The Courage to Teach

Values In Action («ценности в действии»).



Утверждение сильных черт характера

На совместной прогулке этим утром муж рассказал мне о миссис Картер. После развода родителей он, ученик шестого класса, переехал в новый район. Дома его мать-алкоголичка почти все время была «в отключке», зато в школе была миссис Картер. Когда она делилась с классом своей любовью к знаниям, в ее карих глазах сверкали искры любопытства, и это зачаровывало мальчика — ее любопытство передалось и ему. «Она была первым человеком, который меня действительно видел», — сказал муж. И тогда он впервые почувствовал в школе прилив энергии — что выразилось в его твердых пятерках. Возможно, в вашем прошлом тоже была такая миссис Картер — учитель, который разжег вашу собственную «искру».

Вы определили и обдумали некоторые ценности, которые определяют вашу страсть к обучению, — в виде сильных сторон характера. Пришло время задуматься о том, как они реализуются в ваших отношениях в школе и дома.



Путь решения проблемы

Давайте продолжим наше исследование и подумаем о том, что значит воплощать свои сильные стороны в жизни. Согласно данным Института характера VIA, «сильные стороны характера — это позитивные элементы личности, которые влияют на то, что вы думаете, чувствуете, как себя ведете» (<https://viacharacter.org/character-strengths-via>). Пройдя опрос на прошлой неделе, возможно, вы выяснили, что ваши пять основных ценностей — это надежда, скромность, честность, доброта и упорство. Поразмышляв над ними, вы лучше понимаете, почему они вас мотивируют. Например, вы не можете представить преподавание без чувства надежды на своих учеников или на то, чтобы изменить школьную систему и политику на благо учащихся. Или, может быть, вы точно знаете, что в основе всех ваших отношений лежит честность, поскольку вы стремитесь к надежным, доверительным связям с учениками и коллегами.

Позитивная психология фокусируется в основном на вашем обладании сильными качествами и их воплощении, а ряд исследований дает представление о том, как выглядит и ощущается реализация этих качеств в работе. Алекс М. Вуд и его коллеги (Wood et al. 2011) разработали шкалу реализации сильных качеств и протестировали ее, чтобы понять, приводит ли их реализация к повышению уровня благополучия. Трижды опросив на протяжении шести месяцев более 200 человек, они обнаружили, что реализация сильных сторон способствует снижению стресса и переживанию более позитивных эмоций, повышению самооценки и уровня жизненных сил.

Результаты еще одного исследования показывают, что люди, которые целенаправленно реализуют в работе свои сильные стороны, получают более позитивный опыт, в том числе испытывают удовлетворение и удовольствие от работы, более вовлечены в процесс и ощущают в нем больше смысла, а также острее чувствуют свое призвание к работе (Harzer, Ruch 2012). Интересно, что участники исследования сообщали о больших преимуществах реализации четырех-семи своих сильных качеств, нежели трех и менее. На самом деле из 24 сильных сторон, предлагаемых в опросе VIA, большинство из нас имеют от трех до семи «знаковых» качеств, которые мы обычно с удовольствием реализуем (Peterson, Seligman 2004).

Если задуматься о реализации сильных черт характера именно в преподавании, ситуация становится еще интереснее. Например, два сотрудника Университета штата Аризона использовали опрос VIA как повод для рефлексии личного и профессионального развития педагогов (McGovern, Miller 2008). Они предложили инновационный подход: связать знаковые качества из этого опроса со списком из такого же количества учительских качеств и соответствующих видов поведения (Keeley et al. 2006) — чтобы учителя могли подумать о том, как более эффективно реализовать сильные личностные и профессиональные качества в учебном процессе.

Например, если среди ваших ценных качеств была скромность, вероятно, вы легко признаете свои ошибки — а это отличный способ поощрять в учениках готовность к риску, а также обеспечивать психологическую безопасность в классе. Если одной из приоритетных ценностей является творческое мышление, то вы наверняка склонны применять инновационные методы обучения или иллюстрировать материал актуальными примерами из личного опыта. Суть в том, чтобы использовать подобные методы оценки личностных качеств для размышлений о том, как ваши достоинства и ценности могут повысить качество преподавания.



Действие

Один из самых эффективных методов позитивной психологии для выявления и реализации сильных сторон довольно прост (Seligman et al. 2005). На этой неделе выберите одно личное качество, которое вы цените, — смелость, способность к сотрудничеству или юмор (можете взять одно из «знаковых» качеств, выявленных в результате опроса VIA, или то, которое вам хотелось бы проявлять чаще). Затем придумайте простой способ реализовывать его каждый день в течение недели — и воплощайте свою идею при любой возможности. Например, если вам хотелось бы эффективнее проявлять доброту, попробуйте сделать что-то хорошее для коллеги просто так, напишите

поощряющую записку ученику или поучаствуйте в работе местного продовольственного фонда на выходных.



Вопросы для размышления

В конце недели поразмышляйте в дневнике над следующими вопросами.

- Какое сильное качество вы выбрали? Почему?
- Какие действия вы решили предпринять для реализации этого качества?
- Какие ощущения вызывала его ежедневная реализация?
- Что вы узнали о себе, после того как в течение недели сознательно реализовывали это качество во взаимодействии с людьми?



Преимущества

Активизация сильных сторон своей личности может повысить уровень благополучия и снизить симптомы депрессии (Seligman et al. 2005), хотя этот целенаправленный, деятельностный подход к реализации ценностей порой критикуют за механистичность (Banicki 2014).

Однако основная его цель заключается в том, чтобы ваше поведение в мире определялось вашими ценностями и сильными сторонами личности. В этом смысле фокус на сильных чертах характера, предлагаемый позитивной психологией, помогает лучше осознать то, какими нам хотелось бы быть на работе и дома, в том числе являясь примером для учеников. Когда Шон Джинрайт (Ginwright 2018) предложил модель «ориентированных на исцеление» школ и классов, он побудил учителей вместо негативного внутреннего вопроса к ученикам — «Что с тобой не так?» или даже «Что с тобой случилось?» — задаваться позитивным: «Что с тобой *так?*» Всем нам проще

фокусироваться на слабостях и личных трудностях, но, уделив время и силы тому, чтобы максимально реализовать свои положительные качества, мы можем сформировать более прочную самооценку, уверенность в себе и ощутить более тесную связь с другими людьми.



Дополнительные материалы

- Teacher Behavior Checklist. URL: www.usf.edu/atle/documents/handout-qualities-effective-teacher-tbc.pdf
- Use Your Strengths // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/use-your-strengths/#tab_2



Признание значимости своей работы

Многие учителя переживают выгорание, которое характеризуется истощением, цинизмом и ощущением своей неэффективности. Даже если вы преданы своей работе, временами бывает трудно увидеть перспективу в тумане постоянных проблем. Поэтому полезно свериться с собой прямо сейчас, задавшись вопросом: «Что дает мне ощущение значимости моего труда даже в трудные дни?»

Я задавала этот вопрос некоторым друзьям и коллегам, и вот некоторые из их ответов. «Когда мои ученики меня смешат и когда они говорят „а-а-а“, потому что наконец что-то поняли», — призналась учительница пятого класса. «Мою мотивацию поддерживает понимание того, что занимаюсь чем-то более важным, чем я сама», — сказала профессор университета. А двадцатилетняя воспитательница детского сада говорит так: «Те отношения, которые я формирую каждый год, больше всего придают смысл моей работе».

Конечно, у преподавателей часто благородные и самоотверженные идеалы — мы хотим работать ради блага учеников, которые сами по себе уязвимы, а наша забота и наставления защищают их. Однако наше стремление выполнять значимую работу может оборачиваться против нас, когда мы переживаем дополнительный стресс и нам грозит

выгорание. В рамках недавнего опроса, проведенного Томом Бранзеллом и его коллегами (Brunzell et al. 2018), учителя рассказали о некоторых основных трудностях своей работы. Один из них говорит: «Ты думаешь, что будешь просто давать ученикам знания по предметам, но на деле сталкиваешься с людьми с разным типом поведения и представлениями о благополучии». Другой учитель признает: «В эмоциональном плане я никогда не ухожу с работы».



Путь решения проблемы

Бранзелл и его команда (2018) выяснили, что учителя, работающие с учениками, имеющими последствия серьезных травм, выделяют два основных источника ощущения «осмысленности работы», которое помогает им справиться с постоянными факторами стресса, описанными выше. Прежде всего, педагоги определяли свою работу как «осмысленную», когда применяли эффективные обучающие стратегии, чтобы вовлечь учеников в процесс обучения и поддержать позитивное поведение. Во-вторых, учителя находили смысл в своей работе, когда ощущали большее благополучие, в том числе благодаря успешному применению стратегий борьбы со стрессом, позитивному представлению о себе как об учителе и прочным отношениям с коллегами. Когда учителя признавали трудности своей работы и находили источники поддержки — такие как эффективные методы преподавания и практики повышения уровня благополучия, они также чаще отмечали четыре дополнительных аспекта осмысленности своего труда.

Эти четыре аспекта таковы: индивидуация, контрибуция, самоактуализация и интеграция (Rosso et al. 2010). Индивидуация означает, что ваши значимые действия помогают сформировать самоощущение человека, который выполняет важную и достойную работу. Другими словами, то, что вы делаете, определяет то, кем вы являетесь. Контрибуция (вклад в общее дело) означает, что ваши действия служат чему-то большему, не только вам. Вы считаете, что ваша работа оказывает влияние на этот мир. Самоактуализация

означает цельность вашей личности: ваши действия соответствуют вашему представлению о себе. И наконец, интеграция означает, что ваша деятельность позволяет вам пребывать в гармонии с другими людьми и собственными принципами. Например, качество вашей работы может улучшать отношения с учениками и коллегами, а также их отношения друг с другом. Вы при этом ощущаете себя более цельным человеком, действующим в согласии с собственными ценностями и сильными сторонами характера.

Исследователи считают, что некоторые из основных источников ощущения значимости труда находятся внутри самого человека, а другие — в его работе и духовной жизни (Rosso et al. 2010). Вас, конечно, не удивит то, что изучение значимости работы ведется в русле позитивной психологии, а ощущение значимости — одно из главных условий для процветания отдельных людей и сообществ (Seligman, Csikszentmihalyi 2000).

Безусловно, ощущение значимости труда дает и много других преимуществ: оно коррелирует с более высоким уровнем удовлетворенности работой и вовлеченности, с общей удовлетворенностью жизнью и ощущением ее осмысленности, а также с более крепким физическим здоровьем (Allen V.A. et al. 2019). В результате других исследований с участием преподавателей выясняется, что значимость работы помогает снизить остроту рабочих стрессов и одновременно усиливает у педагогов ощущение благополучия, физическое здоровье и эмоциональную устойчивость (Minkkinen et al. 2020; Van Wingerden, Poell 2019). Так что, даже если вы работаете в условиях постоянного стресса, ощущение значимости вашего труда может помочь с ним справиться.



Действие

На данном этапе полезно выяснить, почему вас привлекла педагогическая карьера. Оглядываясь на свою жизнь, можете вспомнить три-пять ключевых моментов, которые могли повлиять на ваше решение работать в сфере образования? Возможно, это было

какое-то внутреннее откровение о самих себе, а быть может, событие или обстоятельство, прояснившее ваши ценности. Обозначьте эти моменты на бумаге в виде символов или иных изображений и кратко опишите.



Вопросы для размышления

Определив эти ключевые моменты в своей жизни, поразмышляйте над каждым из них и выясните их отношение к той значимой работе, которую вы выполняете. Вот несколько вопросов, на которые можно ответить в дневнике.

- Какие из следующих факторов повлияли на ваше решение начать карьеру в образовании: вы сами, другие люди, опыт работы или личные обстоятельства, что-то еще?
- Подумайте о том, почему эти влияния были значимы для вас.
- Когда вы продолжили работу в этой сфере, какие из четырех аспектов (индивидуация, контрибуция, самоактуализация и интеграция) пробуждали в вас ощущение значимости этого труда? Почему?
- Что значит для вас работа в классе, в школе или в более крупном сообществе прямо сейчас?



Преимущества

Подумав о том, что привело вас в эту профессию, и об источниках ощущения значимости работы в вашей жизни, вы вряд ли удивитесь тому, что признание и культивирование ощущения значимости способно повысить вашу способность заботиться об учениках. Результаты исследования с участием 33 учителей позволяют связать сообщения учеников о том, что педагоги заботятся о них, с сообщениями учителей об ощущении значимости своего труда. Более того, восприятие учащимися учительской заботы, по-видимому,

положительно влияло на их самооценку, ощущение благополучия и вовлеченность в школьные дела (Lavy, Naama-Ghanayim 2020).

Майкл Стегер (Steger 2019) напоминает нам о том, что значимость работы может быть «возобновляемым ресурсом», но не тогда, когда мы день за днем тратим всю энергию на других. Прежде всего мы должны быть способны вкладываться в себя, стремиться к «гармонии жизни и работы» и честно признавать, как наша работа может негативно сказываться на нашем благополучии, что в итоге требует коллективных действий (см. «Дополнительные материалы».)

Для того чтобы выполнять значимую работу, нам необходима разного рода поддержка, в том числе чтобы наши рабочие обязанности, условия и отношения с коллегами улучшали нашу способность преподавать и взаимодействовать с учениками, а также возможности для профессионального развития, которые помогают ощущать себя значимыми в профессиональном плане (Janik, Rothmann 2015). Нужно приветствовать и культивировать все то, что вдыхает жизнь в нашу деятельность, одновременно добиваясь необходимой поддержки, чтобы значимость работы стала возобновляемым ресурсом.

Дополнительные материалы

- Dik В., Byrne Z., Steger M. (eds.) Purpose and Meaning in the Workplace
- Does a Meaningful Job Need to Burn You Out? // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/does_a_meaningful_job_need_to_burn_you_out
- The Meaning in Life Questionnaire. URL: www.michaelfsteger.com/?page_id=13



Прояснение жизненной цели

Когда мне было 16 лет, мисс Флора Келлог пригласила меня вести занятия по английской литературе в День ученика и учителя. Мне нужно было рассказывать о поэме Кольриджа «*Песнь древнего морехода*» — не самой моей любимой. И я живо помню, как в конце того дня откинулась на спинку ее учительского кресла, ощущая странную смесь огромной усталости, прилива сил и радости. Я так устала, что даже плакала, но тот момент приблизил меня к моей жизненной цели. Конечно, я любила литературу и искусство, но осознала, что просто расцветаю в ситуации, в которой могу проводить дискуссии по этим предметам. Что значит быть живым человеком в этом мире? Как стремиться к взаимному пониманию *вместе*? Многие другие моменты в жизни определяют мою цель, и вы тоже уже выявили как минимум три ключевых эпизода в своей жизни, которые привели вас на эту стезю.

Существует позитивная связь между значимостью своего труда и ощущением призвания или жизненной цели. Это ощущение значимости, переживаемое на работе, можно поддерживать и культивировать собственными сознательными действиями, направляя себя к тому, что «ценно» — для нас самих и для других (Rosso et al. 2010; Willemse, Deacon 2015).



Путь решения проблемы

Так что такое на самом деле жизненная цель? Психологи утверждают, что это намерение достичь долгосрочной цели, имеющей личную значимость и подразумевающей вклад в благополучие мира (Damon et al. 2003). Стремление к жизненной цели характеризуют четыре аспекта: приверженность ей, ее личная значимость, целенаправленность и неограниченность собственными интересами (Bronk et al. 2019).

Наверняка вы сознаете особую важность целей (и даже побуждаете своих учеников регулярно их себе ставить). Любопытно, что у людей, имеющих жизненную цель, она всегда конкретна. Опросив 1200 взрослых американцев, исследователи Стэнфордского университета обнаружили, что люди с выраженным ощущением личного благополучия преследовали цели «вне личных интересов» по сравнению с людьми, стремящимися к другим целям. Иными словами, если вы сосредоточены на том, как помочь другим (например, своим ученикам), вы чувствуете себя лучше, чем люди с другими типами целей (Bundick et al. 2021).

Исследования связывают четкое осознание своей цели в жизни со снижением уровня стресса, улучшением физического здоровья, высших когнитивных функций и увеличением продолжительности жизни (Fogelman, Canli 2015; Hill, Turiano 2014; Lewis et al. 2017). Если у вас есть высшая цель, которая ведет вас по жизни — то, ради чего вы живете, — вы наверняка заботитесь о себе ради ее достижения.

Однако исследования говорят о том, что педагоги вовсе не обязательно определяют жизненную цель так же, как исследователи, используя такие понятия, как «личная значимость» и «вне личных интересов» (Quinn В.Р. 2016). Впрочем, ученым из Стэнфордского университета, например Хизер Малин (Malin 2018), похоже, удается уловить то, что важно для людей, с помощью нескольких простых вопросов (см. раздел «Действие»).

Исследования показывают, что при очевидных преимуществах понимания того, *зачем* жить и работать, люди находят жизненную цель

в своей работе, оценивая то, как эта работа соответствует их сильным сторонам, приоритетам и увлечениям. Эми Вржесневски и ее команда (Wrzesniewski et al. 2013) называют этот процесс «сотворение работы». Попробуйте пересмотреть свои рабочие обязанности и отношения — и свои представления о них — так, чтобы ощущать бóльшую вовлеченность и удовлетворенность работой.

Регулярно и сознательно напоминая себе о том, *зачем* (и *как*) работать, мы способствуем усилению ощущения благополучия и мотивации в работе и жизни — и наши ученики тоже получают от этого пользу. Сознывая свою цель и заражая целеустремленностью коллег и учеников, мы можем пробудить в них такую же личную страсть и решительность.



Действие

Следующие вопросы, сформулированные исследователями из Стэнфорда, помогают учителям прояснить свою жизненную цель (Malin 2018). Записывайте ответ на каждый вопрос в течение нескольких минут.

Личная жизнь:

- Какие три вещи наиболее значимы для вас?
- Почему они так значимы?
- Когда они стали для вас значимы и как долго будут значимы?
- Как эти вещи мотивируют вас и заряжают энергией?

Профессиональная жизнь:

- Ответьте на те же четыре вопроса.

Цели и занятия:

- Какие конкретные цели и занятия имеют отношение к вашим ответам на вопросы выше?
- Какие цели для вас сейчас наиболее важны?
- Каким занятиям вы уделяете больше всего времени и энергии?



Вопросы для размышления

Как те вещи, которые наиболее значимы для вас, соотносятся с вашими профессиональными целями и деятельностью? Подумайте, какие коррективы можно внести в свое расписание, чтобы ощущать больше вдохновения и энтузиазма во время работы?



Преимущества

В ходе одного недавнего исследования учителя старших классов определили две основные вещи, формирующие их ощущение жизненной цели в работе: 1) их предметная область и 2) отношения с учениками (Quinn В.Р. 2016). Кроме того, учителя, которых я неофициально опрашивала, в основном отмечали радость от того, что ученик что-то понял и начал делать успехи, ощущение причастности важному делу и глубокое удовлетворение от формирования отношений. Известно, что ощущение значимости и стремление к жизненной цели способствуют позитивному отношению учителей к своему труду (Willemse, Deacon 2015). Нам всем полезна поддержка в улучшении качества значимой для нас работы — наряду с возможностями двигаться к общим целям, совместно проясняя их видение.

Дополнительные материалы

- How to Find Your Purpose in Life // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_find_your_purpose_in_life
- Malin H. Teaching for Purpose: Preparing Students for Lives of Meaning



Месяц 7



**Развивайте
творческие
способности**



**Занимаясь любым искусством, не важно, насколько хорошо
или плохо это получается, вы помогаете своей душе
развиваться — так делайте это.**

Курт Воннегут





Когда меня начинает утомлять рутина и работа выматывает, меня тянет к искусству. Я преподаватель, но также я... хотела бы быть художником, и меня восхищают люди, живущие творчеством. Преподавание — моя зона комфорта, но искусство, литература, музыка, кино, театр — все эти проявления жизненной силы — питают и поддерживают меня. Очарование какой-нибудь историей, фотографией, картиной, моментом творчества — это прекрасный и возвышающий опыт, помогающий вернуться в себя и снова почувствовать связь с миром.

Недавно я беседовала с опытным педагогом Еленой Агилер, автором книги о развитии эмоциональной устойчивости для учителей, и мы говорили с ней о том, что творчество наполняет энергией и помогает развивать устойчивость. «Множество вещей, которые делают люди, заслуживают осуждения, но при этом люди же создают прекрасные наскальные рисунки, скульптуры, строят величественные храмы, создают ткани, украшения и различные блюда. Творчество позволяет мне не терять веру в человечество. Мы любим красоту просто за красоту». Поскольку искусство для Елены означает стремление человека к красоте, она исследует новые способы творить — придумывает новые рецепты, пишет, рисует и делает открытки.

Возможно, вы не профессиональный художник, но в вашей жизни могут быть мгновения, когда вас захватывает какая-то деятельность, которая доставляет большое удовольствие, — это может быть писательство, вязание, садоводство, танцы или резьба по дереву. Даже когда вы просто наводите порядок в шкафу, в гараже или на кухне, это уже приносит удовлетворение. Придавая структуру хаосу (внутреннему или внешнему), глядя на вещи по-новому, решая проблемы, создавая что-то или по-новому оформляя пространство, мы прибегаем к творчеству как к противоядию от ощущения «застоя» — духовной инерции, наводящей тоску. Искусство и творчество

возвращают нас к самим себе, и в этом месяце мы будем возрождать эти движущие силы в нашей жизни.



Умение ценить «нечто третье»¹

¹ *Third things* (англ.), дословно «третьи вещи» — понятие, означающее все то, что определяет личность, помимо принадлежности семье (*first thing* — «первая вещь») и профессиональной принадлежности (*second thing* — «вторая вещь»).

В аспирантуре я наслаждалась тем, что работа над диссертацией стимулирует меня интеллектуально и я встретила новых друзей, однако ряд аспектов институциональной жизни огорчал меня. Политические распри, высокомерие и фальшь настолько удручали, что я порой спрашивала себя: «А что я здесь делаю? Зачем все это?»

А потом я приняла одно из лучших решений в своей жизни. Я записалась на курс релаксации для руководителей образовательных учреждений. Каждый день кураторы создавали нам комфортные условия для размышления над тем, как наша работа соответствует более широкому представлению о цели в жизни.

Не всегда легко обнаруживать свои слабости, сокровенные желания и сомнения. Я ощущаю это как священнодействие, которое требует доверия. Когда мы действительно глубоко искренни друг с другом, это всегда приносит невероятные результаты.



Путь решения проблемы

«Нечто третье» позволяет достичь большей глубины и осмысленности взаимодействия. Кураторы курса релаксации в Центре мужества и обновления (*Center for Courage and Renewal*) использовали для побуждения к размышлению стихотворения, притчи из разных культур, случаи из жизни или произведения искусства. Несколько слов Мэри Оливер или Мэй Сартон выразили нечто, что я не могла сформулировать для себя, а одно изображение, которое я выбрала из серии фотографий, отчасти отражало мой эмоциональный опыт учителя.

Философ и активист в сфере образования Паркер Палмер (Palmer 2003) поясняет, что «нечто третье» «воплощает или несет в себе то, на чем мы хотим сосредоточиться, — и позволяет застенчивой душе говорить об этом, не боясь оказаться в ситуации быстрого и сухого „прохождения тем“, столь характерного для учебной ситуации» (393). «Нечто третье» становится для нас возможностью обеспечить достаточную психологическую безопасность, чтобы «говорить правду, но делать это уклончиво», как советует Эмили Дикинсон.

Сидя в кругу таких же преподавателей, которых ты никогда не встречал, и постепенно приближаясь к тому, чтобы сказать что-то откровенное, можно ощущать себя довольно уязвимым. Однако, делясь друг с другом потаенными страхами и мечтами, мы приобретаем очень много.

В то время я мало что знала об исследованиях, связывающих искусство с благополучием. Стоит отметить, что 48 000 человек из 33 стран, которые занимались творческой деятельностью — читали, слушали музыку или посещали культурные мероприятия, обнаруживали позитивную связь этого опыта с ощущением счастья (Wang, Wong 2014). В рамках менее масштабного исследования ученые, изучавшие влияние творческой рефлексии на психологическое благополучие учителей, выяснили, что она помогала педагогам выявлять и выражать свои мысли и эмоции, а также находить внутренние и внешние ресурсы для поддержания психологической устойчивости (McKay, Barton 2018). И наконец, анализ ряда исследований с участием взрослых показывает, что деятельность

гуманитарного характера может усиливать ощущение психологического благополучия напрямую благодаря насыщенному впечатлениями и содержанием опыту — и косвенно за счет развития, приобретения навыков, например «межличностного взаимодействия, саморегуляции и управления эмоциями» (Westgate 2020).



Действие

На этой неделе я предлагаю вам заняться двумя вещами. Прежде всего собрать небольшую коллекцию ценных «третьих вещей» — историй из жизни, стихотворений, произведений искусства или музыки. Может быть, слова какой-то песни всегда с вами? У вас есть любимая картина? А возможно, ничего не приходит на ум. Если так, тоже замечательно! Пришло время что-то вспомнить. Найдите как минимум три значимых для вас произведения искусства.

Далее выделите время на то, чтобы поделиться одной или несколькими из этих вещей с другом, членом семьи, кем-то из коллег или даже учеников. И конечно, если время позволяет, можете предложить им сделать то же самое.



Вопросы для размышления

Выбрав свое «нечто третье», откройте дневник и запишите в него свои размышления.

- Опишите каждый из выбранных объектов.
- Почему они значимы для вас? Что они говорят о вас?
- Как вы могли бы объяснить их значимость коллегам или ученикам?

По возможности поделившись своим «третьим» с другими, напишите:

- Каково было поделиться чем-то важным для вас? Кратко опишите, как это происходило.
- Какова была реакция?
- Что-то удивило вас в начавшейся беседе?



Преимущества

На создание комфортного пространства для коллективного размышления нужно время, и «нечто третье» дает возможность сформировать доверие и ощущение общечеловеческого единства. Я до сих пор считаю, что тот курс оказал большое влияние на мое личностное и профессиональное развитие. Он проводился Центром мужества и обновления (см. «Дополнительные материалы»), чтобы способствовать созданию более «справедливого, сострадательного и здорового мира, культивируя личностную и профессиональную целостность и смелость действовать в согласии с ней».

Имея смелость раскрыться перед другими, мы ощущаем более глубокую близость с ними и обретаем более ясное представление о себе в личностном и профессиональном плане. Искусство служит проводником в этом процессе, позволяя нам найти точки соприкосновения. Если мы «преподаем то, что мы есть», как говорит Паркер Палмер, то познание себя и способность разделить себя с другими — это основа нашей работы.

Дополнительные материалы

- Center for Courage and Renewal. URL: couragerenewal.org
- Palmer P. Common Ground and Third Things. URL: www.youtube.com/watch?v=vEkqIBgXlOU
- Palmer P. A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life



Внимание к словам

Учителя всегда не в ладах со временем. Все должно быть эффективно организовано и расписано — занятия, экзамены, телефонные звонки, конференции — под тиканье безжалостных часов на стене класса. Ощущение постоянной срочности в работе и жизни мешает замечать то, что находится прямо перед нами, и наслаждаться этим.

Выходные дают передышку, но по понедельникам всегда тяжело. Если вам страшно снова погружаться в эту вечную суету, можно придумать спокойный, но эмоционально заряжающий способ «разогреться». Когда я занималась обучением учителей в университете, я ввела простой еженедельный ритуал (который соблюдался годами). Я назвала его «Поэтичное утро понедельника» — каждую неделю заспанные студенты и профессора собирались в аудитории с чашками кофе или чая в руках, чтобы почитать вслух перед публикой любимые стихотворения (Eva et al. 2014).



Путь решения проблемы

Процесс был устроен просто: мы садились в круг, слушали и тихо аплодировали в конце каждого выступления. Мы вместе внимали образам и звучанию стихотворений, но не обсуждали их, никакой анализ не требовался. Студенты говорили мне, что эти еженедельные встречи помогали им успокоиться, сознательно объединиться с другими и подумать о том, что для них действительно важно. Во время этих собраний эмоциональный туман рассеивался, мы все находились здесь и сейчас, сосредоточившись на словах, которые произносили, — и друг на друге.

Чтение хорошей поэзии может успокаивать и восстанавливать душевные силы. Содержательность поэзии призывает к сосредоточенности: ее язык, зачастую наполненный множеством образов, требует пристального внимания и вдумчивого размышления. Изящная музыка слов рассказывает нам о нашей жизни. Поэтический язык может подарить новое видение и представление о чем-либо — и усилить ощущение резонанса с окружающими людьми.

Билли Коллинз, бывший поэт-лауреат Соединенных Штатов, утверждает, что изучение поэзии — это метод познания: «Когда мы читаем стихотворение, мы входим в сознание другого, и для того, чтобы понять его точку зрения, нужно расширить свои привычные представления — это модель своего рода интеллектуальной открытости и концептуальной симпатии, к которой стремится либеральное образование» (Eva et al. 2014).

Результаты исследований говорят о том, что чтение (и сочинение) поэтических произведений усиливает эмпатию в случаях, когда трудно понять людей, непохожих на нас (Ingram 2003; Kidd, Castana 2013; Mar et al. 2009). «Поэтическая терапия» в классе (чтение стихов, описание своих впечатлений от них и написание собственных стихотворений) может усиливать ощущение благополучия и снижать уровень тревоги, депрессии и стресса (Baker, Mazza 2004; Williams 2011).

Я больше всего чувствую себя живой, когда сбавляю темп, замечаю и ценю все человеческое вокруг. По всем названным причинам я считаю, что чтение поэзии — это своего рода духовная практика. Теодор Ретке сказал: «Нужно верить в то, что стихотворение священно — хорошее стихотворение, конечно». Чтение поэзии — как и ведение дневника, пребывание на природе или наслаждение отличной едой с друзьями —

поддерживает духовно. Шэрон Олдс была уверена, что «каждое стихотворение — это молитва против одиночества», а В. Х. Оден однажды сказал, что сущность молитвы — «уделять внимание чему-то или кому-то кроме себя».



Действие

Сосредоточенное чтение основано на средневековой монашеской практике под названием *Lectio Divina* (лат. «божественное чтение»). Эта практика включает в себя внимательное чтение (*lectio*), размышление (*meditatio*), ответное высказывание (*oratio*) и переживание покоя и мудрости (*contemplatio*).

- Выберите короткое стихотворение для прочтения вслух (вот три моих любимых: «Дикие гуси» Мэри Оливер, «Постоялый двор» Руми и «Плечи» Наоми Шихаб Най).
- Посидите в тишине одну-две минуты, расслабляясь мысленно и физически.
- Прочтите медленно — и вслух — одну-две фразы или строки подряд. Затем сделайте короткую паузу и подумайте в тишине.
- Продолжайте читать и делать паузы таким образом, пока не закончите стихотворение.
- В завершение отметьте слова или фразы, которые вам запомнились.
- Завершите чтение минутой тишины.

Примечание. Если вы хотели бы устроить групповое чтение, ознакомьтесь с описанием групповой практики на сайте Центра созерцательного сознания в обществе (см. «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

После практики сосредоточенного чтения (по возможности хотя бы раз в день на этой неделе) ответьте в дневнике на следующие вопросы: каково было читать стихотворение (или другое письменное произведение) медленно и сознательно? Чем полезен такой подход к чтению? Чем он может быть также полезен вашим ученикам или коллегам?



Преимущества

Совместное чтение стихотворений, этих «третьих вещей», сближает людей. В своем стихотворении «Ритуал чтения друг другу» Уильям Стаффорд напоминает нам о том, что всегда нужно помнить, как мало мы знаем друг о друге — наши предположения могут быть ошибочны.

Литература побуждает нас, как людей и преподавателей, *видеть* своих учеников, их семьи и самих себя несколько иначе — более отчетливо и с большим состраданием, — именно поэтому на двери моего кабинета всегда прикреплен листок с надписью: «Поэзия необходима». Я лучше как учитель, когда сосредоточена на учениках всем своим существом.

Дополнительные материалы

- Keator M. Lectio Divina as Contemplative Pedagogy: Re-Appropriating Monastic Practice for the Humanities
- Lectio Divina // The Center for Contemplative Mind in Society. URL: www.contemplativemind.org/practices/tree/lectiodivina



Когда мне было 10 лет, я решила, что у меня не очень хорошо получается рисовать. Помню, с какой гордостью я украшала орнаментами свою работу по каллиграфии. Когда учительница проходила по классу, комментируя работы других учеников, она ненадолго склонилась надо мной, а затем похвалила мою соседку Эби. Я не помню, сказала ли она мне что-то или лишь недоуменно пожала плечами. В том году я получила по рисованию четверку с минусом.

В моей семье есть художники, и поэтому, решив заняться рисованием, я сразу слышу голос в голове: «Эми, ты не художник». Постепенно я начинаю понимать, что в творчестве необязательно добиваться превосходных результатов — можно заниматься им просто для удовольствия.



Путь решения проблемы

Учителям нужно знать, насколько важно формировать у учеников ориентацию на развитие, чтобы они в процессе обучения чувствовали уверенность в своих силах. Проводится все больше исследований, указывающих на социальные, эмоциональные и академические

преимущества обучения творческим навыкам. Например, в результате одного масштабного исследования в штате Техас с участием более 10 000 студентов, выяснилось, что те участники, которые обучались искусствам, проявляли больше сострадания, меньше нарушали дисциплину, а также имели более высокие баллы при выполнении стандартных тестов (Bowen, Kisida 2020).

Но давайте сейчас сосредоточимся на нас — преподавателях — и на том, как *мы* выражаем себя в творчестве. Если забыть обо всех попытках добиться чего-то на творческом поприще и последовать призыву Оскара Уайльда заниматься «искусством ради искусства», то станет проще творчески выражать себя как в личном, так и в профессиональном плане, и это принесет пользу и нам самим, и нашим ученикам.

Ученые выяснили, что занятия искусством усиливали позитивный настрой, когда участники исследования не рассматривали процесс в критическом ключе (Futterman Collier, Wayment 2021). Кроме того, отмечается важность подготовительной деятельности для переключения внимания с самого себя на процесс творчества. В ходе упомянутого исследования взрослые слушали записи, поощряющие развитие «отрешенного внимания» — «полноценного проживания настоящего момента с позиции открытости и непредвзятости» — по описанию это очень похоже на осознанное внимание (Wayment 2015). Это исследование предполагает, что, занимаясь искусством скорее в виде практики созерцательного внимания, мы в большей степени способны думать не только о себе и ощущать связь с другими.

Концентрация на самом творческом процессе, а не его результате также пробуждает позитивные эмоции. Текст на веб-странице Центра созерцательного сознания в обществе, посвященной «созерцательному искусству», гласит: «Процесс создания произведения искусства важнее всего — результат этой практики не важен. Созерцательное искусство может особенно раскрепощать тех, кому кажется, что им недостает художественного таланта или навыков, поскольку цель практики не в том, чтобы создать „хорошее“ искусство, а в том, чтобы понаблюдать за своим сознанием в творческом процессе» (см. «Дополнительные материалы»).

При опросе учителей о практиках творческой рефлексии и созерцательного творчества ученые выявили несколько тем: значимость контакта с другими и заботы о себе, ценность природного мира и потребность в том, чтобы образовательные учреждения обеспечивали поддержку благополучия преподавателей (Crowder et al. 2020). В ходе другого исследования с участием будущих педагогов студенты сообщали о том, что созерцательные практики, такие как музыкальная медитация, визуализация, осознанное движение и ведение дневника, помогали ощущать дух сплоченности и сотрудничества, развивали социальное и эмоциональное самосознание, способствовали благополучию и умению сострадать себе и другим (Scida, Jones 2017).



Действие

Теперь ваша очередь создавать произведение искусства с позиции созерцания — это может быть коллаж, рисунок или абстрактная картина, а может быть, вам захочется написать стихотворение или заняться осознанным танцем или движением? Главное — сосредоточиться на процессе. Прежде чем начать, подготовьтесь к тому, чтобы присутствовать в моменте без оценочных суждений. Начав, не торопитесь и следите за своим дыханием — обращайтесь внимание не только на свое произведение, но и на сам процесс его создания.



Вопросы для размышления

Возьмите дневник и поразмышляйте в нем о следующем.

- Как вы чувствовали себя до начала процесса? Что вы думаете и чувствуете сейчас?
- Каково было наслаждаться созданием чего-либо (вместо того чтобы фокусироваться на результате)? Опишите этот опыт.

- Что вы узнали о себе благодаря этой практике?



Преимущества

Художественное самовыражение во всех четырех областях творчества — музицировании, изобразительном искусстве, самовыражении через движение и экспрессивном письме — снижает уровень стресса, тревоги, повышает настроение, а также есть свидетельства тому, что эти занятия полезны для физического здоровья (Stuckey, Nobel 2010). Когда ученые исследовали влияние творческих занятий учителей на процесс преподавания, выяснилось, что вера в то, что каждый (включая их самих) обладает творческим потенциалом, позволяла учителям более уверенно внедрять творческие практики в процесс обучения (Paek, Sumners 2019).

Вовлекаясь в творческий процесс с позиции открытости и осознанного созерцания, мы глубже погружаемся в наслаждение творчеством, одновременно ощущая свою связь с другими. Теолог и философ Мейстер Экхарт как-то прекрасно сказал, что все, что мы «вбираем в себя при созерцании», мы «отдаем вовне любовью».

Дополнительные материалы

- New Studies Link the Arts to Crucial Cognitive Skills // Edutopia.
URL: www.edutopia.org/video/new-studies-link-arts-crucial-cognitive-skills
- Contemplative Art // The Center for Contemplative Mind in Society.
URL: www.contemplativemind.org/practices/tree/contemplativeart



Включение своего творческого «потока»

Многие учителя говорят, что ценят творчество в учебном процессе, однако результаты исследования показали, что большинство из них считают, что творческие навыки для учащихся менее ценны, чем остальные (Kettler et al. 2018). Мы понимаем значимость творчества, но живем в мире, который не всегда поддерживает творческие устремления — особенно в школе. Недостаток времени, ощущение постоянного давления и страх поражения душат творческие порывы.

Некоторые элементы процесса преподавания — написание докладов, выставление оценок и проведение стандартизированных тестов — могут сильно выматывать психологически, лишая нас возможности предложить ученикам более осмысленные занятия. Однако учителя в принципе являются *создателями* — и для процветания нам необходимо развивать свое творческое начало.



Путь решения проблемы

По словам психолога Михая Чиксентмихайи, «творчество заключается в идее или произведении, которые являются

оригинальными, ценными и претворенными в жизнь» (Csikszentmihalyi 2014, 162). Кроме того, творчество определяется как форма нестандартного мышления, требующая ментальной гибкости и оригинальности, а также ориентации на открытия — склонности обнаруживать проблемы и находить решения (Runco 1991).

Помните, как несколько недель назад вы оценивали сильные стороны своего характера? В этой хорошо исследованной системе творчество — ключевой элемент, ассоциированный с любопытством, любовью к знаниям, рассуждением и способностью смотреть в будущее; все эти качества объединяет добродетель «мудрости» (Peterson, Seligman 2004). Еще одно исследование непосредственно связывает творчество с жизненной силой и независимостью (Yu et al. 2020).

Поэтому, если вы хотите развивать свое творческое начало, начните рисовать просто из любопытства — это близкая к творчеству черта характера. Результаты исследования с участием взрослых, выполнявших задание по рисованию, говорят о том, что любопытство ассоциируется с более сильным ощущением «потока» — или радостного погружения в деятельность — и усиление потока напрямую связано с творчеством (Schutte, Malouffe 2020). Другие исследования подтверждают, что ощущение «потока» в работе также ассоциируется с творчеством (Zubair, Kamal 2015).

Чиксентмихайи, изобретатель термина «поток», много лет изучал его свойства. Опрашивая тысячи людей — включая художников, спортсменов и обычных людей, он хотел понять, почему они вкладывали так много сил и времени в чистое удовольствие от таких видов деятельности, как сочинение песни, продумывание эксперимента или разбивка сада, не нуждаясь ни в каком внешнем поощрении. Этот психолог и его команда выяснили, что «поток» как «оптимальное состояние развития» характеризуется поглощенностью процессом и высочайшей концентрацией. Как правило, задачи, включающие «поток», имеют ясные цели с автоматической обратной связью в рамках самого занятия. Поток также может возникать, когда мы ощущаем, что наши навыки подходят для решения творческой задачи или того, чтобы воспользоваться той или иной возможностью. В этом случае мы перестаем сомневаться в себе и беспокоиться и

просто наслаждаемся тем, что делаем, даже теряя чувство времени (Csikszentmihalyi 2014).

Я часто ощущаю включение «потока», когда пишу по утрам. Порой процесс формулирования мысли или идеи захватывает настолько, что только будильник, который звонит в девять утра в начале официального рабочего дня, возвращает меня к реальности. Хотя написание этой книги может показаться не таким «творческим» занятием, как сочинение стихотворения, я знаю свою цель и имею представление о том, чем буду делиться с вами каждую неделю. Размышляя над своими идеями, я погружаюсь в какой-то органический процесс — слова появляются сами, рождается моя речь. Конечно, в этом процессе бывают ошибки, иногда приходится пересматривать свои мысли, но сам текст на странице вдохновляет меня на дальнейшие размышления и поиск их лучшего выражения. Разрабатывая различные практики для учеников, я ощущаю то же стремление к ясности изложения, одновременно ища новые способы представления какого-то понятия или навыка — это очень волнующее, вдохновляющее и благодарное занятие.



Действие

Теперь ваша очередь. Что приносит вам радость? Опишите те виды деятельности (личной и профессиональной, в прошлом и настоящем), которые сообщают вам ощущение нахождения в «потоке» — или в «зоне». Вы теряете чувство времени, когда танцуете, вяжете, высаживаете растения, рисуете или строите что-то? Случается ли вам полностью погружаться в беседы (личные или интеллектуальные) с учениками или коллегами? Вы с удовольствием ищете материал для лекции или оформляете новую доску для заметок?

Постарайтесь на этой неделе выделить время для пребывания в «потоке» как в личном, так и в профессиональном плане (два раза, от 20 минут до часа).



Вопросы для размышления

Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы.

- Какие виды деятельности вы выбрали? Почему?
- Вы ощущали какие-либо признаки «потока» (удовольствие или радость, потерю самоконтроля, отсутствие тревоги и чувства времени)? Почему да или почему нет?
- Какие мысли или эмоции посещали вас в ходе этих занятий? А после них?



Преимущества

Если вы до сих пор не догадались, пребывание в «потоке» напрямую питает вашу мотивацию изнутри — особенно когда вы видите возможность действовать («Это растение я высажу сюда» или «Вот самый подходящий цвет для этой стены») и ощущаете, что ваших способностей или навыков достаточно для решения задачи.

Польза этого опыта велика — как для учителей, так и для учеников. Иногда можно чувствовать ограниченность творческих способностей, и это нормально. Однако, найдя занятия по душе — осмысленные и приносящие удовлетворение, мы можем ощутить радость, прилив энергии и вдохновение. Майя Энджелоу напоминает: «Творческий потенциал невозможно исчерпать — чем больше вы его реализуете, тем больше он становится».

Дополнительные материалы

- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience
- How to Combat America's Creativity Crisis // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_combat_americas_creativity_crisis



Месяц 8



**Исследуйте свою
культурную
идентичность**



**Сила нашей культуры всегда была в разнообразии
представлений и опыта.**

Йо Йо Ма

A handwritten signature in blue ink, consisting of three stylized, overlapping loops that resemble the letters 'Y', 'Y', and 'M'.



Меня, как психолога в сфере образования, всегда интересовало, как мы учимся. Конечно, то, что мы учим, тоже важно — однако сложная динамика учебного процесса в школе, большое разнообразие людей-игроков в этом «гостевом» пространстве всегда завораживали меня. Что за «особенности» объединяют нас в этом пространстве освоения новых идей и способов жизни в мире?

Невозможно изучать психологию учебного процесса в классе, не учитывая весь спектр опыта и индивидуальностей, создающих это пространство. Каждый из нас выполняет множество ролей внутри и за пределами школы — и то, *кто мы есть*, определяет характер ежедневных взаимодействий. Если вы учите подростков, вопрос «Кто я?» становится основным: *кто я для себя и кто я для них?* Мы, педагоги, должны относиться к этому напряженному поиску с чуткостью и заботой.

В этом месяце мы поговорим о различных социальных ролях и идентичностях, о том, как они неизбежно влияют на наши представления, и о том, как можно было бы примирить кажущиеся различия между нами. Мы учителя и являемся ключевыми фигурами в школе и классе, что требует от нас постоянной открытости, саморефлексии и скромности в исследовании собственных проблем идентичности, искаженных представлений и того, как они выражаются в наших отношениях. Эта работа может казаться рискованной, но, как говорит Джеймс Болдуин: «Не все, с чем мы сталкиваемся, можно изменить, но ничего нельзя изменить, не столкнувшись с этим».



Изучение социальной идентичности

Когда профессор Шон Джинрайт (Ginwright 2018) вел курс профессионального развития в моем университете, он попросил преподавателей разделить на пары и ответить друг другу на вопрос: «Кто вы?» В аудитории повисла мрачная тишина, и в каждой паре кто-то повторял вопрос: «Кто ты?» Дискомфорт был почти осязаем, однако ответы становились с каждым разом все более личными: «Я ректор... Я глава... Я женщина... Я черная женщина... Я человек, переживший травму».

Вы можете быть учителем, администратором, учебным консультантом или специалистом по душевному здоровью, но *кто* вы за пределами этой рабочей роли? Исследования говорят о том, что программы обучения учителей, как правило, представляют идентичность «однобоко» — не признавая все множество наших интересных ролей, влияющих на нашу работу (Pugach et al. 2019). Мы многогранные люди, и все наши идентичности, соревнуясь друг с другом, влияют на то, как мы видим себя и других.



Путь решения проблемы

Несколько десятилетий назад Генри Тайфель и Джон Тёрнер описали эту многогранность «Я» как «социальную идентичность»: мы определяем, кто мы есть, на основе принадлежности группе (группам). Принадлежность группе дает ощущение причастности чему-то большему, чувство гордости и устойчивую самооценку, однако само понятие принадлежности к группе естественным образом подразумевает категоризацию и сравнения — появляются «мы» и «они» (Tajfel, Turner 1986).

Как правило, принадлежность группе ассоциируется с такими понятиями, как раса, возраст, пол и сексуальность. Когда исследователи в течение учебного года опрашивали группу будущих учителей, выяснилось, что кандидаты в учителя с трудом понимали и признавали связь между сексуальностью и расой, что в итоге определяло характер их взаимодействий со сверстниками (Shelton, Barnes 2016). Еще одно исследование профессиональной и социальной идентичности учителей начальной школы показало, что учителя оценивают друг друга по критериям «особенности», «старшинства» и «иерархии» (Koutouzis, Spyriadou 2017).

Другие исследования говорят о том, что, когда социальная идентичность подвергается угрозе (особенно публично, когда мы знаем, что за нами наблюдают), мы пытаемся усилить ощущение своего «Я» (White et al. 2018). Если на каком-то мероприятии некто заявит, что учителя стоят ниже юристов или что политическая партия не заботится о решении главных социальных проблем, я наверняка буду защищать то, что мне близко, и подчеркивать связь с ним: «Вот кто я, и вот почему».

Начиная сознавать то, как мы видим других — а также то, как другие видят нас, — мы лучше понимаем и то, как множество наших идентичностей пересекаются с идентичностями коллег и учеников. Ученые провели эксперимент, в ходе которого участники попеременно пользовались зеркалом, маской и изучали свое генеалогическое древо — актуальное самосознание участника менялось от восприятия себя как индивидуума до признания своих социальных идентичностей (Mullen et al. 2003). То, как мы воспринимаем себя (то есть через маску, зеркало или генеалогически), выражается различными

способами и потенциально влияет на каждодневные решения и поступки.



Действие

На этой неделе я предлагаю вам определить и исследовать все множество своих идентичностей. Начните с составления их списка (социально-экономический статус, пол, сексуальная ориентация, этническая принадлежность, способности или их отсутствие, первый язык, возраст, национальность, религиозная или духовная принадлежность и так далее). В качестве дополнительного материала для размышлений можете воспользоваться схемой определения социальных идентичностей (см. «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

Назвав каждую идентичность, ответьте в своем дневнике на следующие вопросы.

- О каких идентичностях вы вспоминаете чаще или реже всего? Почему?
- Какая из них оказывает самое сильное влияние на ваше самовосприятие?
- Какая из них больше всего определяет то, как другие воспринимают вас?
- Думая о том, как могут пересекаться социальные идентичности — ваши и ваших коллег и учеников, — к каким выводам вы приходите?



Преимущества

Осознавая множество своих социальных идентичностей, мы начинаем видеть, как они влияют на то, что с нами происходит, на наши убеждения и ценности. Ученые утверждают, что социальная идентичность и интерсекциональность — основные понятия обучения социальной справедливости (Tаррег 2013); интерсекциональность — это представление о том, как аспекты социальных идентичностей человека сочетаются, создавая различные формы дискриминации и привилегий (Crenshaw 1989). В процессе общения с коллегами и учащимися ваши идентичности пересекаются с их идентичностями, создавая сложные ситуации взаимодействия.

Преподаватели педагогики Джон Пауэрс и Бет Даффи (Powers, Duffy 2016) описывают способы создания «достаточно безопасных» пространств для того, чтобы пересечение идентичностей было более выраженным. Например, они предлагают будущим учителям проиграть выражение той или иной идентичности в игровых театральные постановках, а также в реальных и идеальных ситуациях в учебных аудиториях. В ходе этой практики будущие учителя обнаруживали, что при конкретном воплощении различных социальных идентичностей и динамики взаимодействия в классе информация запоминается гораздо лучше, чем при прочтении статьи или обсуждении понятия.

Профессор Калифорнийского университета в Беркли Джон А. Пауэлл признает следующее: «Мы находимся во внутреннем конфликте, о котором почти никогда не говорим, но который проецируем вовне. Часть проблемы заключается в том, чтобы... поладить с разными аспектами самих себя. Таким образом, речь идет не просто о политической или психологической работе, но о глубоко духовной». Этот прекрасный и сложный труд требует смелости и скромности.

Дополнительные материалы

- Social Identity Wheel // LSA Inclusive Teaching: University of Michigan. URL: sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/social-identity-wheel

- Social Justice Standards: Unpacking Identity // Learning for Justice. URL: www.learningforjustice.org/professional-development/social-justice-standards-unpacking-identity.
- Crenshaw K. The Urgency of Intersectionality. URL: www.youtube.com/watch?v=akOe5-UsQ2o



Выявление предрассудков

В книге «*Это вода*» Дэвида Фостера Уоллеса есть такая аналогия: «Плывут две юные рыбки, и вот им встречается рыба постарше, плывущая в другую сторону; она кивает им и говорит: „Доброе утро, ребятки. Как вам водичка?“ Молодые рыбки плывут дальше, и одна из них, глядя на другую, говорит: „А что такое водичка?“»

Я знаю, что плаваю в культурных водах, которые не замечаю; я не распознаю автоматически все те политики и системы, которые ставят мои права выше прав других. Поэтому мне кажется логичным простое предложение Робина Дианджелло: «Вместо того чтобы интересоваться, влияют ли на вас эти системы, спросите себя, как они на вас повлияли» (Shapiro 2020).

Если мы хотим всего наилучшего для своих учеников, коллег и школ, крайне важно признавать те культурные силы, которые влияют на нас, и сознавать свои скрытые предрассудки — «позиции или стереотипы, влияющие на наши представления, поведение и решения на уровне подсознания» (Staats 2016, 29).

На прошлой неделе мы обсуждали социальные идентичности и то, как они формируют наши убеждения и поведение. На этой неделе мы копнем немного поглубже, чтобы выявить скрытые позиции и предубеждения, определяющие наш выбор.



Путь решения проблемы

Важно пояснить способ формирования скрытых предрассудков. Наш мозг обрабатывает более 10 миллионов единиц информации в секунду, и большая часть этого процесса происходит неосознанно (Hanson 2009). Сознательно отслеживать такой объем информации просто невозможно. Однако этот поток входящих данных может активизировать скрытые ассоциации или предрассудки, которые повлияют на наши решения. Более того, когда мы устали, подавлены или испытываем дефицит информации, мы еще более подвержены влиянию бессознательных ассоциаций.

У учителей нет магической защиты от скрытых предрассудков. Педагоги в целом склонны выражать более позитивные расовые убеждения в сравнении с не педагогами (D. M. Quinn 2017). Однако при сопоставлении учителей с другими взрослыми людьми с похожими характеристиками выяснилось, что как учителя, так и не учителя имеют явные и скрытые расовые предрассудки, в том числе представления о превосходстве белой расы (Starck et al. 2020). Еще одно исследование говорит о том, что скрытые предрассудки учителей различаются в зависимости от гендерной и расовой принадлежности — и этот уровень меньше в тех регионах, где больше чернокожих учеников. При этом разница в успеваемости и соблюдении дисциплины белых и черных наблюдалась в тех регионах, где учителя ставили отметки под влиянием расовых предрассудков (Chin et al. 2020).

Вывод: скрытые расовые предрассудки учителей могут влиять на разницу в показателях успеваемости учеников, а также соблюдении дисциплины — даже когда белые и черные ученики ведут себя одинаково (Van den Bergh et al. 2010; Okonofua, Eberhardt 2015). С учетом этих фактов выявление скрытых предрассудков представляется первоочередной задачей. Распознав свои предубеждения, мы будем лучше понимать, как они влияют на наши ежедневные взаимодействия в школе.



Действие

Поскольку скрытые предрассудки сложно выявить, психологи Гарварда, Университета Вирджинии и Университета штата Вашингтон в ходе совместных исследований разработали систему под названием «Тесты на скрытые ассоциации» и проверяли ее надежность в течение 20 лет. Они фиксируют скорость реакции человека на пары изображений и связанные с ними слова, таким образом определяя позитивные или негативные убеждения и позиции.

Я предлагаю вам пройти в интернете один-два из этих бесплатных тестов, помогающих выявить скрытые ассоциации с расой, гендером, сексуальной ориентацией и другими социальными идентичностями (см. «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

Несмотря на то что данный метод, возможно, не на 100 % точен и надежен, он побуждает к саморефлексии. Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы.

- Какие ощущения вы испытывали при прохождении этого теста? Опишите свой опыт.
- Вы замечали у себя какие-то мысли или беспокойство до или после того, как увидели результаты?
- Что вы узнали о себе?
- Какие еще вопросы у вас возникли?



Преимущества

Когда Патрисия Кларк и Ева Зигмунт (Clark, Zygmont 2014) изучали реакции учителей на результаты «Тестов на скрытые ассоциации», они

выделили пять типов реакции: пренебрежение, недоверие, дискомфорт, потрясение и принятие. Вам тоже стоит отметить свою реакцию. Лично мне научный подход к выявлению скрытых предрассудков принес облегчение: я знаю, что у меня есть предрассудки, и хочу сознавать их, чтобы активно их прорабатывать.

Кроме осознания, есть и иные способы снизить влияние расовых предрассудков в школах: не спеша обдумывать принятие решений, вдумчиво обсуждать успеваемость своих учеников с коллегами и переосмысливать школьные и районные политики и практики — особенно в области дисциплины (Staats 2016). Эта работа требует постоянной и искренней преданности своим ученикам.

Дополнительные материалы

- Harvard Implicit Association Test. URL: implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html
- Common Beliefs Survey: Teaching Racially and Ethnically Diverse Students // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/common-beliefs-survey-teaching-racially-and-ethnically-diverse-students/



Примирение различий

При обучении педагогов я часто прошу своих слушателей перечислить все страхи и тревоги, которые им запомнились в первый день в школе. Обычно их ощущения варьируются от некоторого волнения до дрожи в коленках от страха. Иногда у учителя всплывает воспоминание о том, как он стоял в обеденный перерыв с подносом в руках, робко осматривал занятые столы в кафетерии и думал: «Где мне следует сесть? Где мне будут рады? Где мое место?»

Это естественно — искать возможности влиться в коллектив, поскольку это дает ощущение безопасности, и все мы к этому склонны. Однако мы также склонны объединяться, основываясь на собственных страхах. «Этот человек выглядит не как другие. Я в безопасности? Эти люди примут меня?» Бевэри Татум рассматривает феномен самооценки в своей книге *«Почему все черные ребята сидят вместе в кафе?»*. Формирование групп на основе расы — или любой другой общей идентичности — не помогает преодолеть страх различий. Теперь, когда напряжение между людьми разных рас ощутимо как никогда прежде, ученики и учителя в школах нуждаются в чувстве сплоченности и безопасности.



Путь решения проблемы

Нет ничего шокирующего в самом существовании предрассудков: наш мозг реагирует на людей другой группы как на *физическую угрозу* (Wheeler, Fiske 2005). Однако эту проблему можно решить, сознательно практикуя принятие иной точки зрения и осознание стереотипов. Например, в ходе одного исследования белые будущие учителя читали о том, с какими проявлениями расизма сталкивались их сверстники, и пытались представить, что они сами бы чувствовали и как реагировали в подобных ситуациях; в результате эти учителя демонстрировали меньше расовых предрассудков (Whitford, Emerson 2019). Будущие преподаватели, которые выявляли у себя и обсуждали некоторые распространенные стереотипы, а затем участвовали в продолжительном образовательном проекте, проявляли бóльшую способность к саморегуляции в отношении склонности к стереотипам (Pang, Park 2003).

Наши предрассудки проявляются во взаимодействии с другими социальными идентичностями и группами, и исследователи утверждают, что принадлежность к разным группам — одно из главных препятствий для проявления заботы и сострадания друг к другу: мы менее склонны помогать кому-то, если этот человек не принадлежит нашей группе. В ходе исследования поведения футбольных фанатов ученые обнаружили, что участники были менее настроены помочь человеку, получившему травму на пробежке, если на нем была футболка с названием команды противника. При этом другое исследование показало, что, когда людям предложили определить себя как футбольных фанатов, они проявляли больше участия к пострадавшему бегуну в одежде с названием футбольной команды (даже не той, за кого они болеют), чем к тому, на чьей одежде не было никаких названий (Levine et al. 2005).

Хорошая новость заключается в том, что состав «нашей» группы может меняться. В ходе одного исследования было обнаружено, что, когда участники фокусировались больше на том, какие овощи предпочитает человек, а не на социальных категориях (таких как возраст или раса), интенсивность реакции на угрозу в их мозге снижалась (Wheeler, Fiske 2005). Другими словами, мы более открыты друг другу, когда выясняем, что нас объединяет в общечеловеческом плане.

Один из лучших способов выяснить эти общности — межгрупповой контакт, то есть практика времяпровождения с людьми, которые обычно не входят в вашу социальную группу (например, для этого можно присоединиться к духовному сообществу, правозащитной организации, записаться на курсы, посещать фитнес в другом районе либо пригласить коллег, не похожих на вас, в книжный клуб или клуб любителей кино). Это может показаться слишком простым, но обзор результатов более 515 исследований межгрупповых контактов показал, что эта практика помогает снизить уровень предрассудков, связанных с расой, сексуальной ориентацией, ограниченными способностями и душевными болезнями. Однако для этого необходимы определенные условия. Прежде всего, у вас должна быть общая цель: например, борьба за права животных, если вы общаетесь с волонтерами приюта, или совместные пробежки с группой разных людей в качестве подготовки к марафону. Во-вторых, ваш контакт с другими должен быть одобрен авторитетными для вас фигурами — учителями, наставниками, родителями, священниками или политиками — теми, чье мнение важно для вас (Vöhm et al. 2020).



Действие

В то же время отношения порождают конфликты и непонимание. Если вы человек, которому не все равно, вы, без сомнения, испытываете проблемы с пониманием некоторых своих коллег и учеников.

Для практики выберите кого-то, с кем работаете или кого учите. На этой неделе подумайте о том, что вас объединяет с этим человеком, и попытайтесь выделить общие цели или интересы (более подробную версию этого упражнения можно найти по ссылке в «Дополнительных материалах»).



Вопросы для размышления

После того как вы составите в дневнике список возможных общих интересов и целей, ответьте на следующие вопросы.

- Чем вам было полезно это упражнение?
- Какие трудности возникли при его выполнении?
- Это упражнение как-то изменило образ ваших мыслей? Если да, то как?
- Как этот список мог бы повлиять на ваше поведение при общении с этим человеком в следующий раз?

Это простое упражнение для размышления даст вам представление о возможных точках соприкосновения с этим человеком, даже если вы затаили в его адрес гнев, страх или сомнения, — эта рефлексия будет полезна для начала.



Преимущества

Безусловно, невозможно примирить противоречия, не потратив силы и время на то, чтобы понять и поучиться друг у друга. Ученики лучше учатся — и даже делают блестящие успехи — в условиях расового разнообразия. Исследования указывают на рост успеваемости представителей каждой расы в школах со смешанным расовым составом (Siegel-Hawley 2012). Кроме того, двуязычное образование также может способствовать успехам в учебе, одновременно утверждая этническую принадлежность, улучшая самооценку и самовосприятие (Rolstad et al. 2005).

И речь не только о разнообразии в школах вообще. Смешение рас полезно для успеваемости учеников даже на уровне одного класса. В ходе исследования с участием более 4000 учащихся средней школы в Южной Калифорнии ученые выяснили, что ученики классов с равномерным расовым составом ощущают себя в большей безопасности, менее одинокими и меньше дразнят друг друга. При этом они не избегают, а стремятся к дружбе со сверстниками другой

расы (Juvonen et al. 2018). Поэтесса Одри Лорд так формулирует проблему: «Нас разделяют не различия, а неспособность признать, принять и уважать эти различия». Мы все только выиграем от создания комфортных пространств, где наши ученики смогут учиться друг у друга.

Дополнительные материалы

- Bridging Differences Playbook // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Bridging_Differences_Playbook-Final.pdf
- Shared Identity // Greater Good in Action. URL: ggia.berkeley.edu/practice/shared_identity
- Six Ways to Be an Anti-Racist Educator // Edutopia. URL: www.edutopia.org/video/Six-ways-be-antiracist-educator



Развитие скромности

Две ассистентки преподавателя азиатского происхождения вошли в мой кабинет, закрыв за собой дверь. Они рассказали, что одна белая коллега отпустила на их счет в классе враждебный комментарий. Девушки почувствовали себя униженными, и их беспокоило, как этот эпизод скажется на учениках. Они хотели, чтобы их коллега поняла, каково им было это слышать — и как это может быть воспринято в группе учеников, принадлежащих разным культурам. Они подошли к той девушке и попытались спокойно, но уверенно объяснить ей свои чувства по поводу ситуации, но она, к сожалению, отнеслась к их обиде с пренебрежением и упорно настаивала на своем: «Нет, именно это я и хотела сказать — я действительно это имела в виду».

Люди часто встают в позицию самозащиты, фокусируясь на своем намерении, а не на том, как отзываются их слова и поступки. В идеале, чтобы понять полученную информацию и сопутствующие эмоции, стоит сделать паузу, глубоко вдохнуть и внимательно выслушать другого. К сожалению, защитная реакция той преподавательницы лишь усилила фрустрацию и страхи двух ее коллег.

Я, конечно, никогда не стремлюсь обидеть или задеть своих учеников, но знаю, что порой, вероятно, делаю это, поскольку моя расовая социализация для меня естественна как воздух, которым я дышу, и потому мои представления как белой гетеросексуальной

женщины среднего класса могут мешать мне воспринять опыт других — несмотря на все попытки учиться и развиваться.



Путь решения проблемы

На протяжении последних десятилетий учителям пришлось столкнуться со стремительными изменениями расовой и культурной демографии в школах; они стремились к обретению культурной грамотности, что требует обширных знаний о разнообразных потребностях учеников любого класса или членов сообщества. Страшно даже предположить, что кто-то может обладать такими знаниями. Культурная скромность как способ бытия представляет собой более здоровую и реалистичную альтернативу. «Грамотность» подразумевает понимание того, как реагировать на некоего «другого». Однако преподаватели, обладающие культурной скромностью, способны признать, что являются частью более крупной системы с ее ограничениями и неравноправием позиций, а это требует принятия личной ответственности за постоянную саморефлексию (Fisher-Vorne et al. 2015). Иными словами, они готовы признать, что их слова могут негативно повлиять на учеников и коллег.

Исследователи определяют культурную скромность как одновременно внутриличностный и межличностный *процесс*. Вы признаете свои ограничения и понимаете, что никогда полностью не поймете другого человека. В то же время вы можете с уважением относиться к другим в процессе ежедневного взаимодействия (Hook and Davis 2019). Кроме того, культурная скромность — это эмоциональный опыт, характеризующийся «взаимным воодушевлением и уважением, партнерством, оптимальной заботой и готовностью учиться всю жизнь» (Foronda et al. 2016, 214). Учителям необходимо понять, как их собственное воспитание влияет на то, как они оценивают учеников, которые от них отличаются.

Некоторые преподаватели, обучающие педагогов, целенаправленно включают в свои курсы практики, которые развивают как критическое мышление, так и культурную скромность. Например, Браун и ее

коллеги (Brown 2016) используют для развития рефлексии такие методы, как оценка предрассудков и стереотипов и выявление предубеждений, основанные на ситуативных сценариях работы в классе и семейного общения, анализе случаев из практики и подробных интервью членов семьи в домашней обстановке.

Другие программы делают упор на сотрудничество с общественными учреждениями, чтобы организовать для будущих преподавателей такую учебную практику, которая поможет им лучше понять себя в отношениях с учениками. Будущие педагоги, проводящие время в местных сообществах, отмечают значимость «открытий благодаря историям, заботливой поддержке сильных качеств и познанию во взаимодействии» (Tinkler, Tinkler 2016). В ходе еще одного исследования с участием будущих учителей те сообщали о повышении уровня самосознания, способности оценить сильные стороны личности детей иммигрантов и развитии культурной скромности (Lund, Lee 2015).



Действие

Возможно, на этой неделе у вас не будет времени на погружение в другую культуру, но вы найдете иные способы развития культурной скромности (см. «Дополнительные материалы»). Пройдите тест на скромность онлайн, а затем поразмышляйте над следующими вопросами.



Вопросы для размышления

- Вы принимаете сознательное решение действовать, проявляя скромность (сознательная скромность), или вы ощущаете скромность на эмоциональном уровне (эмоциональная скромность). Где вы видите себя в этом процессе?

- Какие составляющие скромности вам осваивать проще всего (самосознание, ориентация на «другого», отсутствие превосходства и так далее)?
- Какие составляющие вызывают трудности?

Завершив оценку, вспомните случай, когда вы вели себя не очень скромно.

- Опишите это событие или обстоятельства.
- Как вы чувствовали себя несколько дней после этого события?
- Что происходило с тех пор? Как изменились ваши ощущения или поведение?



Преимущества

Участники исследования, выполнившие все задания, сообщали о повышении уровня скромности, терпения и способности прощать, а также о снижении уровня негатива в целом (Lavelock et al. 2014). Конечно, развитие скромности — это путь длиною в жизнь, требующий постоянного стремления к открытости, самосознания и саморефлексии.

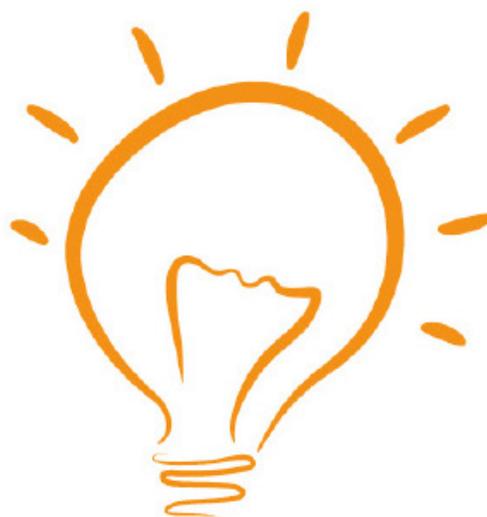
Скромность улучшает наши отношения с учениками и коллегами, с которыми мы постоянно взаимодействуем в процессе учебы. Если мы отбросим высокомерную уверенность в обладании культурными «знаниями» и будем искренне стремиться к познанию через отношения, наши ученики, коллеги и школы от этого только выиграют. «Гордость делает нас фальшивыми, а скромность — настоящими», — говорит Томас Мертон. Отбросив все искусственное и положившись на то, что истинно внутри нас, мы станем более «настоящими» и живыми для других.

Дополнительные материалы

- Lavelock C. et al. The Path to Humility: Self-Directed Learning Workbook. URL: static1.squarespace.com/static/518a85e9e4b04323d507813b/t/533c6c0

[de4b047d0e06ba268/1396468749812/the-path-to-humility-six-practical-sections-for-becoming-a-more-humble-person.pdf](https://www.humilityscience.com/de4b047d0e06ba268/1396468749812/the-path-to-humility-six-practical-sections-for-becoming-a-more-humble-person.pdf)

- Humility Survey. URL: [humilityscience.com/survey](https://www.humilityscience.com/survey).



Месяц 9



**Проявляйте
участие к другим**



Прямая спина. Ласковый взгляд. Горячее сердце.

Брене Браун





Наверняка вы знаете, что такое проявлять участие к ученикам. Многие знакомые учителя имеют «ласковый взгляд» и «горячее сердце», но не всегда у них есть «прямая спина».

Мне всегда было трудно достичь такого баланса, и я знаю, что, если каждый день стремиться смиренно помогать другим, забыв о себе, я мало что смогу дать, поэтому я часто начинаю день с практики осознанного внимания, которая помогает справиться с этой трудной задачей.

В своем видео на канале *YouTube* Энджел Киодо Уильямс предлагает для обретения «внутреннего достоинства» сесть, держа спину прямо и концентрируясь на своих главных ценностях. Далее вы постепенно начинаете сознавать происходящее в помещении, какие люди и энергии вас окружают и как вы к ним относитесь. Прямая спина прежде всего — и лишь затем открытость к другим. Сначала вертикаль, потом горизонталь.

Ощущая свое тело, позу и присутствие таким образом, я научилась поддерживать более здоровые отношения с другими. В этом месяце мы рассмотрим стратегии урегулирования эмоциональных переживаний по поводу страданий других людей; мы будем тренироваться проявлять сострадание к себе и другим, чтобы проявлять участие с позиции доброты и щедрости.



Изучение эмпатических переживаний

Я всегда хорошо чувствовала качество энергии в помещении. Проблема в том, что я *ощущала* ее в своем теле, как бы заражалась ею. Вам это знакомо? Психолог Дэниел Гоулман (Goleman 2006) говорит, что все мы обладаем «беспроводной нервной системой», которая улавливает социальные сигналы в окружающей обстановке.

Можно прийти на вечеринку и почувствовать позитивную энергию. Можно войти в помещение, где проходит собрание, немного опоздав, и станет любопытно, что только что прозвучало, потому что общее напряжение так осязаемо, что почти ощущается на вкус. Или, например, ваша коллега в другом конце комнаты испытывает глубокую эмоциональную боль, и вы ощущаете эту боль глубоко в собственном теле. Несмотря на все сострадание, невозможно помочь человеку, если вы и сами страдаете.

Эмпатия — способность «сочувствовать» и понимать эмоции других — сближает нас друг с другом. В то же время переживание за других может разрывать сердце, порой это невыносимо. Некоторые из нас в большей степени подвержены «эмоциональному заражению», то есть склонны автоматически перенимать эмоциональное состояние другого человека (Bernhardt, Singer 2012).

Если честно, я много лет страдала от побочных эффектов эмпатии и как учитель, и как мать, поэтому эта тема мне очень близка. К счастью,

теперь я освоила практические навыки урегулирования своих чувств, которыми хочу поделиться с вами. Со временем благодаря тренировкам и повышению уровня самосознания вы научитесь справляться с эмоциональными переживаниями за других, чтобы помогать им с позиции силы.



Путь решения проблемы

Для начала необходимо признать имеющуюся между людьми связь: исследования образов, создаваемых мозгом, говорят о том, что человек, испытывающий боль, и тот, кто ему сочувствует, имеют сходные паттерны активизации мозга (Lamm et al. 2011). Неудивительно, что некоторым из нас тяжело видеть чужие страдания. Наши эмпатические реакции идут по одному или двум нервным путям — в направлении эмпатической боли или эмпатической заботы.

Когда человек испытывает эмпатическую боль, он склонен фокусироваться на собственных негативных переживаниях, что часто приводит к избеганию, выгоранию и ухудшению здоровья. Те же, кто испытывает эмпатическую заботу, умеют отделять свои личные чувства по поводу чужой боли и справляться с ними, что позволяет им испытывать более позитивные эмоции, желание помочь и способствует сохранению здоровья (Klimecki, Singer 2011). Кроме того, люди, испытывающие эмпатическую заботу, как правило, проявляют больше щедрости, например чаще жертвуют на благотворительность (Ashar et al. 2017).

Психологическое дистанцирование, по-видимому, является основным фактором урегулирования эмоциональных порывов и перехода от эмпатической боли к заботе. Есть множество способов сделать шаг назад и занять более отстраненную позицию. Два из них мы уже рассматривали: определение и называние эмоций, а также переформулирование своих мыслей (неделя 1 и неделя 19). Однако есть и другие способы отстраниться от текущей ситуации и принять иную точку зрения.

- *Представьте наблюдателя.* Это может быть хоть муха на стене, или внимательный друг, или ваш пример для подражания. Подумайте, что этот внешний наблюдатель мог бы вам посоветовать.
- *Старайтесь не употреблять местоимение «я».* Используя для описания ситуации местоимения третьего лица, вы сами отстраняетесь из ситуации (вместо «Я чувствовала себя подавленной» — «Она чувствовала себя подавленной»).
- *Опишите ситуацию, которая вызвала у вас эмоциональную боль.* Начиная описывать ситуацию в виде рассказа, вы неизбежно отстраняетесь от события.
- *Сосредоточьтесь на себе в будущем.* В трудный момент спросите себя: «Что я буду чувствовать по этому поводу через неделю или 10 лет?»



Действие

Вспомните ситуацию, в которой вам было трудно сопереживать страданиям коллеги, ученика, друга или члена семьи — и выберите как минимум две из четырех описанных выше стратегий для создания психологической дистанции при воспоминании о том времени.



Вопросы для размышления

Опишите это событие в своем дневнике.

- Что произошло? Что вы ощущали в своем теле? Какие мысли вас посещали? Что вы делали в тот момент?
- Теперь отстранитесь от события и взгляните на него иначе, используя одну из стратегий. Затем примените вторую стратегию.
- Какой метод психологического дистанцирования кажется вам наиболее эффективным? Почему? Как можно применить его в следующий раз, когда вы будете сами испытывать страдания?



Преимущества

Исследователи выяснили, что четыре стратегии самодистанцирования, описанные выше, эффективно помогают людям справиться с эмоциональной болью. Так, при исследовании метода представления наблюдателя выяснилось, что пятилетние дети, которые воображали Бэтмена и задавались вопросом: «А что сделал бы Бэтмен?», лучше могли дистанцироваться от ситуации (White, Carlson 2015). Замена местоимения, экспрессивное письмо и концентрация на себе в будущем (дистанция во времени) — тоже полезные инструменты, чтобы изменить точку зрения на трудную ситуацию и поместить ее в иной контекст (Bruehlman-Senecal, Ayduk 2015; Kross et al. 2014; Park et al. 2016)

Однако самая изученная и эффективная стратегия из всех — научиться практиковать и *переживать* сострадание, то ощущение, которое возникает при виде страданий другого и рождает желание облегчить эти страдания (Goetz et al. 2010).

Дополнительные материалы

- How to Avoid the Empathy Trap // Greater Good. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_avoid_the_empathy_trap
- How Empathic Are You? // Greater Good. URL: https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_%E2%80%8Bquiz/empathy



Проявление сострадания

В финале пятилетней битвы моей лучшей подруги с онкологическим заболеванием я много сидела рядом с ней — во время химиотерапии, на ступеньках крыльца, на диване и возле ее постели. Я была свидетелем глубокой физической и психологической боли, понимая, что ничего не могу сделать, чтобы облегчить ее страдания. Порой я чувствовала, как сама тону в эмоциях, и пыталась снова обрести присутствие духа, чтобы поддерживать ее. Со временем я поняла, что лучший способ успокоиться и унять собственную боль — это практика осознанного внимания на основе сострадания.

Существуют стратегии, помогающие дистанцироваться от собственных переживаний — в том числе сознательный пересмотр ситуации, — и есть в целом способы бытия, которым можно научиться.



Путь решения проблемы

На прошлой неделе мы говорили об опасностях эмпатической боли, которая неизбежно вынуждает сосредоточиться на себе, запирая нас в собственной голове и теле. При этом эмпатическая забота, также

известная как сострадание, позволяет ощущать бóльшую уравновешенность, присутствие в настоящем моменте и способность делать что-то для того, кто в нас нуждается.

Сострадание — это эмоция, возникающая тогда, когда вы видите чужое страдание и хотите облегчить его. Это эмпатия плюс желание помочь (Goetz et al. 2010). И хорошая новость состоит в том, что можно обучить свой мозг реагировать более сострадательно. Существуют практики осознанного внимания, побуждающие к состраданию к себе, семье и друзьям, «нейтральным людям» (например, незнакомцам) и даже тем, кто нам не особенно нравится.

Изучая мозговую деятельность людей, давно практикующих медитацию, в ситуации восприятия чьего-то страдания, ученые выяснили, что у них активизируются те структуры мозга, которые отвечают за заботу, ощущение близости и сострадания — а не те, которые отвечают за эмпатическую боль (Lutz et al. 2008). Анализ множества исследований также говорит о том, что практики осознанного внимания и любящей доброты, в ходе которых вы мысленно желаете добра другим, помогают испытывать больше сострадания (Luberto et al. 2018). Любовь и доброту можно выразить, пожелав мира, безопасности, здоровья и счастья ученику, коллеге или начальнику.

Вы уже знаете, что когнитивная переоценка — изменение своей интерпретации события — помогает справиться со стрессом. Однако практики сострадания могут быть более эффективны для проявления заботы в ситуации чужого страдания. Когда Хелен Венг и ее коллеги (Weng et al. 2018) изучали деятельность мозга людей, которым показывали изображения человеческих страданий, выяснилось, что участники, в течение двух недель практиковавшие сострадание, могли дольше концентрироваться на этих визуальных образах при меньшей активности миндалины, чем участники, которые две недели посвятили практике когнитивной переоценки. Кроме того, люди, которые практиковали сострадание, менее эмоционально реагировали на эти изображения.



Действие

Если вам тяжело поддерживать страдающего друга, коллегу или студента — или вас тяготят мысли о множестве страданий в этом мире, — попробуйте вдыхать сострадание к себе и выдыхать сострадание к страдающему человеку или людям. Это практика, которая поможет вам — в данный момент — сохранить равновесие и ощущение умиротворения (см. «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

После практики ответьте в дневнике на следующие вопросы.

- Каково было вдыхать сострадание к себе и выдыхать сострадание к другим? Заметили какие-либо изменения в телесных ощущениях? Мыслях? Эмоциях?
- Какие конкретные слова или фразы из практики отозвались в вас?
- Как вы чувствуете себя сейчас?



Преимущества

Практики развития сострадания, подобные этой, усиливают позитивные эмоции и ощущение связи с другими людьми, снижают остроту переживания страданий других, а также уменьшают страх перед состраданием к другим (Condon et al. 2013; Klimecki et al. 2013). Сострадание также способствует развитию психологической устойчивости и улучшению отношений, обеспечивая ощущение счастья, повышение иммунного ответа перед лицом стресса и снижение уровня тревоги (Jazaieri et al. 2014; Leiberg et al. 2011; Pace et al. 2009).

Нужно уметь справляться с эмоциями в ситуациях, когда чужое страдание находится вне нашего контроля. Можно, конечно, сражаться с ветряными мельницами, тревожиться и накручивать себя, но, если вы

действительно кого-то любите, вы хотите облегчить их страдания — хотя порой мало что от нас зависит. Но мы всегда можем сделать несколько глубоких вдохов и просто посидеть с этим человеком рядом, *побыть* с ним.

Когда Лиза умирала, я регулярно прибегала к этой практике сострадания, сидя возле нее. Несмотря на постоянную эмпатическую боль, практика помогала мне. Моя подруга тоже испытывала умиротворение и выражала глубокую благодарность, ощущая «простоту бытия», что помогало ей эмоционально. Когда я вспоминаю Лизу и последние несколько месяцев ее жизни, я вижу, как мы молча сидим рядом, в этом священном пространстве сострадания.

Дополнительные материалы

- Brach T. Radical Compassion
- Breathing Compassion In and Out // Mindful Magazine. URL: www.mindful.org/breathing-compassion-in-and-out
- Loving-kindness for Adults // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/loving-kindness-for-adults



Практика доброты

Мне немного неловко говорить о «доброте» — возможно, из-за моего религиозного воспитания: я освоила искусство быть «хорошей девочкой» в совершенстве. А может быть, потому, что «доброта» кажется чем-то поверхностным, ничего не стоящим, а иногда и фальшивым. И сейчас, когда я пишу эти строки, я чувствую, как во мне закипает гнев.

Я не могу справиться с ощущением того, что «доброта», какой меня учили, — нечто слишком слащавое и благодушное для того, чтобы повлиять на мир, погрязший в расовой несправедливости, политических конфликтах и глубоких психологических травмах. Чтобы исцелить этот мир, недостаточно «хорошести». Однако такие свойства, как эмпатия, сострадание и доброта — очень ценные, деликатные, но мощные, — позволяют нам видеть друг друга более ясно, общаться более эффективно и помогают разрешать реальные конфликты и напряженные отношения в школе и за ее пределами.

Конечно, одно дело — ощущать эмпатию или даже сострадание, и совсем другое — реально проявлять участие друг к другу. Мы, как педагоги, можем не иметь возможности что-то улучшить, но всегда есть то, что можно сделать, — и многое уже делается.



Путь решения проблемы

Без сомнения, в педагогику вас привело сострадание — ваше желание внести вклад во что-то большее, чем вы сами, чтобы помочь другим. Как и сострадание, доброта подразумевает стремление помочь, но акт доброты может чего-то стоить и даже быть рискованным. Может потребоваться своего рода личная жертва — временем, энергией или деньгами. И это необязательно мягкое и деликатное поведение, доброта — это сила.

Несмотря на издержки, вы уже проявляете доброту множеством полезных способов, некоторые из которых, возможно, даже не замечаете. Может быть, вы работаете волонтером в продовольственном банке или приюте для животных либо жертвуете на помощь бедным детям. А может быть, вы тот самый человек, который помнит дни рождения коллег и всегда успеет подарить красивую открытку. Независимо от того, как вы помогаете людям за пределами ближнего круга, ваш выбор карьеры говорит о том, что вы склонны к формированию связей.

Наша биология также может спланировать нас и питать проявления доброты. Вы уже знаете о структуре мозга, отвечающей за эмпатию, то есть способность видеть и чувствовать чужую боль (Lamm et al. 2011). Исследователи также связывают гормон окситоцин с сотрудничеством, командной работой и доверием (Bartz et al. 2011). Наш организм производит окситоцин, также известный как «молекула нравственности» или «гормон объятий», когда мы проявляем участие к другому человеку мягким ободряющим жестом поддержки.

Кроме того, в нашем организме есть блуждающий нерв, основной канал нашей успокаивающей парасимпатической нервной системы, обеспечивающей отдых и пищеварение. Когда этот нерв активизируется, у человека снижаются частота сердцебиения и артериальное давление, а также ему становится проще восстановить ровное дыхание. Если вам интересно, почему человеческая близость вызывает приятные ощущения, блуждающий нерв отчасти отвечает на этот вопрос. Как выяснили ученые, помимо пользы для здоровья, активность блуждающего нерва связана с переживанием позитивных

эмоций, состраданием и ощущением себя частью социума (Porges 2011).

Иногда кажется невыгодным вкладывать время и энергию в других (особенно когда их самим не хватает), однако это всегда многократно окупается как для нас самих, так и для людей, которым мы помогаем. Повинуясь своей естественной склонности к доброте, мы не только более отзывчивы к потребностям других, но и живем более радостной, осмысленной жизнью.

В данный момент вам может казаться, что вы и так отдаете достаточно и большая часть вашего невидимого труда дома и в школе остается незамеченной — и наверняка это правда. Если это так, то я рекомендую вам лучше сознавать то, как именно вы проявляете доброту, и наслаждаться этими моментами. Возможно, вы также ощущаете некоторое отчуждение от других — в этом случае, как говорят исследования, спонтанные проявления доброты помогают усилить ощущение благополучия (Curry et al. 2018).



Действие

На этой неделе решите, что хорошего вы можете сделать для одного ученика и одного коллеги. Например, можно утром принести коллеге любимый горячий напиток, взять на себя обязанности на перемене либо послать благодарственную записку. Ученику можно уделить дополнительное время — проявить внимание, посетить футбольный матч с его участием или внимательно выслушать его рассказ о любимом хобби. Наслаждайтесь проявлением участия к этим двум людям на этой неделе.



Вопросы для размышления

Размышляя над своим опытом, ответьте в дневнике на следующие вопросы.

- Опишите два своих проявления доброты. Почему вы выбрали именно их?
- Как отреагировали коллега и ученик?
- Какие ощущения вызывали у вас эти проявления доброты?



Преимущества

Находя время для размышлений о проявлениях доброты, мы чувствуем себя счастливее (Otake et al. 2006). Кроме того, доброта улучшает физическое и душевное здоровье. Например, работа волонтеров, по данным исследований, снижает артериальное давление и уровень депрессии (Hopper 2016; Musick, Wilson 2003). А наши ученики, проявляя доброту, тоже могут ощутить позитивные изменения в плане благополучия, повышения успеваемости, улучшения навыков общения и принятия сверстников, а также более активного участия в школьных делах (Caprara et al. 2000; Datu, Park 2019; Flook et al. 2015; Layous et al. 2012; Scheier et al. 2013).

Согласно множеству исследований, когда мы проявляем доброту или показываем пример социально полезных действий, может возникнуть волновой эффект (Jung et al. 2020). В школах доброта и ощущение сплоченности в итоге снижают уровень агрессии и конфликтов. Поэтесса Майя Энджелу в своем стихотворении «Продолжайте» призывает нас продолжать потрясать ожесточившийся мир своими проявлениями доброты.

Дополнительные материалы

- Zaki J. The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World
- Teaching and Learning for the Greater Good // Greater Good Science Center. URL: greatergood.catalog.instructure.com/courses/teaching-and-learning-for-the-greater-good-2
- Making Kinder Classrooms and Schools // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/making-kinder-classrooms-and-schools



Получение удовольствия от щедрости

Вчера я встретила одну пенсионерку на острове Уидби, где я хотела бы жить когда-нибудь. Когда я проходила мимо ее дома, она оторвалась от стрижки газона, просто чтобы поздороваться со мной. Дальше она стала хвалить свою газонокосилку, а также соседа, который только что одолжил ее. Мы несколько минут поболтали о городской и островной жизни Сиэтла, и она с жаром поведала мне об отзывчивости жителей ее городка: «Люди помогают пожилым с ремонтом дома и садом, и есть фонды срочной помощи, которые готовы поддержать кого угодно в любой момент».

Я живу в Сиэтле, где люди часто выглядят отчужденно и постоянно живут в безумной спешке. Большинство из них идут по тротуарам не глядя друг на друга. «Почему в городе все иначе? — спросила я свою новую подругу. — Может, дело в жадности?» Она помолчала и, прослезившись, сказала: «Дело во времени. Люди не хотят тратить время друг на друга».



Путь решения проблемы

Темп жизни в школах очень похож на городской — учителя говорят о постоянном дефиците времени как одном из основных факторов стресса на работе (Jennings et al. 2013). Однако есть простые вещи, которые можно спокойно делать на благо своего сообщества.

Возможно, идея проявления еще большей щедрости к другим не вызывает у вас энтузиазма, ведь вы и так уже много отдаете своим ученикам. Однако эта щедрость приятна и вам самим. Когда мы проявляем щедрость, механизмы поощрения в нашем мозге активизируются так же, как и тогда, когда мы едим вкусную пищу или переживаем сексуальную близость. Этот биологический феномен предполагает, что делать добро важно для нашего выживания как вида. В ходе одного исследования выяснилось, что, даже если людей заставить отдавать деньги другим, это вызовет усиление нервной активности, связанной с удовлетворением, хотя физиологическое поощрение еще более заметно, когда деньги отдают добровольно (Harbaugh et al. 2007).

Представьте, что у вас есть подарочная карта в местной кофейне. От чего вы стали бы счастливее — если бы потратили эти деньги на себя (в присутствии друга), подарили карту кому-то или угостили кого-то кофе? Лара Акнин и ее команда (Akpin et al. 2011) выяснили, что участники, которые поделились картой и своим временем с кем-то еще, ощущали себя счастливее других. Дарить приятно, а также очень приятно делиться опытом дарения.

В теории все это звучит прекрасно, однако, в то время как я финансово поддерживаю благотворительные организации, мне трудно найти время для других, поэтому я учусь сбавлять темп жизни и делать щедрость более осознанной. К счастью, есть несколько способов побудить себя и коллег заняться благотворительностью.

Прежде всего исследования указывают на то, что люди склонны проявлять больше щедрости и заботы, если им напомнить о взаимосвязи с другими людьми (Pavey et al. 2011). Можно разместить в классе цитаты о том, как важны сплоченность и общая цель, или украсить коридоры изображениями проявлений дружеского тепла и любви. Простые подсказки в окружающей обстановке могут побудить к щедрости и доброте всех находящихся в школе.

Кроме того, наша способность к проявлению щедрости зависит от того, как мы воспринимаем страдания других и ощущаем ли в себе силы помочь. Когда мы знаем о трудностях конкретного человека, а не просто статистику социальной проблемы, мы помогаем охотнее. Прочитав историю девочки, живущей в нищете, люди с большей вероятностью жертвуют на благотворительность, нежели просто ознакомившись со статистикой бедности (Small et al. 2007). И наконец, размышляя о том, как наша щедрость может помочь кому-то еще, и самостоятельно выбирая, как помочь, мы испытываем большее удовлетворение (Aknin et al. 2013; Weinstein and Ryan 2010).



Действие

На этой неделе, вместо того чтобы отправить деньги на благотворительность, попробуйте помочь человеку в своем сообществе, который получит непосредственную пользу от вашего внимания и доброты. Выберите один простой способ поддержать этого человека. Может быть, подвезти его куда-то или помочь с делами? Или заехать к нему с цветами, вместе прогуляться и поговорить?



Вопросы для размышления

Проявив щедрость к кому-то из вашего сообщества, поразмышляйте об этом в дневнике.

- Опишите свой дар. Как он был воспринят?
- Каково это — делиться временем, а не деньгами?
- Вы заметили какие-либо изменения в плане эмоций, мыслей или поведения до, во время и после этого опыта?



Преимущества

Если расширить свои представления о щедрости, включив в них способность поделиться временем — а не только деньгами, — это будет очень похоже на доброту. Наслаждение радостью другого человека может ощущаться очень значимым, а проявления щедрости, во множестве ее форм, способствуют улучшению как физического, так и душевного здоровья (S. Allen 2018b). Более того, щедрость может быть заразительна — наблюдение за тем, как кто-то проявляет великодушие, может побудить других делать то же самое (Nook et al. 2016).

Моя подруга с острова Уидби интуитивно поняла то, о чем говорят нам исследования: способность делиться друг с другом — особенно временем — это большая сила. Я хотела бы более осознанно проживать те моменты, когда искренне проявляю участие к другому.

Дополнительные материалы

- Reminders of Connectedness // Greater Good in Action. URL: ggia.berkeley.edu/practice/reminders_of_connectedness
- Putting a Face on Human Suffering // Greater Good in Action. URL: ggia.berkeley.edu/practice/putting_a_human_face_on_suffering

Месяц 10. Развивайте отношения

Каждый друг представляет мир внутри нас, мир, который, возможно, не родился бы без него, и только благодаря этой встрече рождается новый мир.

Анаис Нин

Одно из самых моих удивительных впечатлений от первого года преподавания в старших классах — это сильное ощущение одиночества, несмотря на ежедневное общение с 163 учениками. За пределами класса я жила своей частной жизнью, погружаясь в водоворот ежедневных событий. Я редко обедала вместе с коллегами, пытаясь успеть все, и избегала тех самых отношений, к которым так стремилась.

В кромешной суете наших дней мы нуждаемся друг в друге. Даже если у нас мало времени, можно насладиться недолгими мгновениями, проведенными вместе. В этом месяце мы поговорим о поддержании простых связей и будем учиться сбавлять темп жизни, чтобы общаться более эффективно, выслушивать точки зрения других и разделять их радость.

Пандемия, усиление расовых конфликтов и политическая поляризация — все эти проблемы порождают гневные реактивные высказывания, которые наводняют социальные сети, просачиваются на наши рабочие собрания и создают напряжение в личных разговорах. Как педагоги, мы знаем, что эффективная коммуникация — это основа нашей работы, однако нам приходится иметь дело с нарастанием противоречий в окружающем мире.

Большинство из нас в трудной беседе сосредотачиваются на том, *что* говорить. «Что мне сказать дальше?» «Что будет лучшим аргументом?» «Почему они не понимают? Это выводит меня из себя!» Погрязнув в словах, мы теряем друг друга — поэтому давайте на этой неделе сосредоточимся на том, *как* общаться.

Путь решения проблемы

Есть одна вещь, подвластная нам, — это то, что мы привносим в разговор или взаимодействие. Ранее мы уже говорили об осознанном внимании, но здесь этот навык можно применить еще интереснее. Можно практиковать осознанное внимание в комфортной обстановке своего дома или офиса, что я и делала много лет, но способность прибегнуть к этому навыку в процессе сложного разговора требует еще больше времени и большей концентрации — а также скромности.

Исследователи измеряют осознанность межличностной коммуникации — способность быть осознанно внимательными при социальном взаимодействии — с помощью опроса, который выявляет наличие трех главных составляющих осознанного внимания: отсутствие осуждения, осознание себя и других и отсутствие реактивности (Medvedev et al. 2020). Например, можете ли вы выслушать другого человека, не осуждая и не критикуя его (или себя)? Вы сознаете тон своего голоса, обращаете внимание на язык тела и выражение лица собеседника? Вы сознаете собственные ощущения, не будучи полностью погружены в них?

Результаты недавнего исследования связывают ключевые аспекты осознанного внимания с эмпатией и активным слушанием (Jones et al. 2019). Если вы полностью сосредоточены в процессе взаимодействия на себе и других, то вам лучше удастся не спешить и как бы выходить за пределы общения для наблюдения и описания происходящего. А если вы не вспыльчивы и не осуждаете себя и других, то вы, без сомнения, проявляете больше эмпатии и искренне готовы выслушать собеседника.

Когда студенты колледжа описывали свое самое главное разочарование в учебе в присутствии специально подготовленных слушателей, они предпочитали «активных» и внимательных слушателей (которые перефразировали их слова и просили рассказать все подробнее) тем слушателям, кто давал советы, и тем, кто просто кивал в ответ или реагировал односложно: «Понимаю» или «Ясно» (Weger et al. 2014).

Орен Софер в своей книге по осознанной коммуникации выделяет несколько ключевых навыков для повышения уровня «осознанности в отношениях». Когда вы осознанно ведете себя в отношениях, вы поддерживаете «баланс внутреннего и внешнего осознания» (Sofer 2018, 54) и учитесь управлять потоком общения более целенаправленно.

Действие

В процессе общения на этой неделе постарайтесь концентрироваться на «как», а не на «что», учась сознавать процесс взаимодействия. Примените один или более из следующих навыков осознанности, которые описывает Софер (Sofer 2018), и отметьте, как это повлияло на ход общения.

- Смена режимов общения: выбирайте подходящие моменты, чтобы слушать или говорить.
- Паузы: периодически сбавляйте темп беседы и делайте в разговоре продолжительные, а не короткие паузы.
- Темп речи: выберите такой темп речи, чтобы лучше сознавать то, как вы говорите.

Вопросы для размышления

Экспериментируя с потоком общения, записывайте свои мысли по этому поводу.

- Вы замечали, когда лучше сосредоточиться на словах партнера, или все время испытывали потребность говорить?
- Какие ощущения вызывали продолжительные паузы? Как это влияло на ход разговора?
- Что вы заметили в отношении своего темпа речи и речи своего партнера? Как это повлияло на ход разговора?
- Концентрация на том, «как» говорить, казалась вам чем-то надуманным? Если да, почему? Что вы узнали о себе?

Преимущества

Сочетание осознанного внимания и активного слушания развивает эмпатию, что приводит к большей близости, пониманию и доверию в общении. Большое количество исследований указывает на то, что навыки осознанного внимания играют роль в ослаблении предрассудков в отношении других групп людей (Oyler et al. 2021).

Навыки осознанной межличностной коммуникации коррелируют с качеством дружбы и отношений в целом (Pratscher et al. 2018). Руководители, практикующие осознанную коммуникацию на работе, тем самым способствуют большей удовлетворенности подчиненных своим руководством (Arendt et al. 2019). Даже учащиеся считают, что их способность слушать способствует успехам в учебе и будущей работе (Eggenberger 2021). Вместо того чтобы просто думать о том, *что* мы говорим друг другу, стоит уделять больше внимания тому, *как* мы участвуем в разговоре. Мы можем научиться не торопиться и создавать пространство для того, чтобы слушать — себя и друг друга.

Дополнительные материалы

- Sofer O. Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication

- How Mindful Communication Makes Us More Compassionate // Mindful Magazine. URL: www.mindful.org/stop-go-wait

Неделя 38. Умение поставить себя на место другого

«Да знаю я, что ты чувствуешь», — сказала коллега и, отмахнувшись так от моей проблемы, начала рассказывать свою жуткую историю. Я почувствовала себя эмоционально отверженной и неслышанной. Однако я порой делаю то же самое: в своем стремлении достучаться до других я регулярно прерываю их, чтобы дать понять, как хорошо я их «понимаю» и как «переживаю». Ой.

Такие навыки, как эмпатия, позволяют нам услышать других. Способность встать на точку зрения другого, когнитивная составляющая эмпатии, способствует формированию отношений, помогая нам понять других, поставив себя на их место. При этом исследования говорят о том, что восприятие чужой точки зрения может быть ошибочным, поскольку неизбежно смешивается с собственными мыслями и эмоциями. Улыбка на лице ученика может выражать неловкость, а не радость, а раздраженные жесты коллеги могут отражать не гнев, а усталость. Анализ 25 исследований в этой области подтверждает, что принятие чужой точки зрения стоило бы назвать «перевертывание точки зрения», потому что участники всех экспериментов часто делали неверные предположения о других (Eyal et al. 2018).

Путь решения проблемы

Ученые выделяют два способа принятия чужой точки зрения. В первом случае мы представляем себя на месте другого, а во втором просто представляем другого (Watson et al. 1997). Очевидно, что если сосредоточиться только на представлении другого, то будет проще сознательно дистанцироваться от собственных мнений, ценностей и привычных способов мышления. Иными словами, это попытка утратить эго — что не всегда просто сделать. Ситуацию лишь усложняет то, что люди более склонны сострадать тем, кто входит в их

социальную группу, а не наоборот (Levine et al. 2005). Таким образом, эмпатия имеет границы.

Недавно мы обсудили опасность эмпатической боли, а теперь нужно признать, что человеческое так называемое понимание и принятие точки зрения могут быть неточными и эгоистичными. После 40 лет исследований Дэниел Батсон утверждает, что эмпатия с высокой вероятностью вызывает желание помочь человеку (Watson et al. 2005), но этому могут помешать несколько факторов. Например, эмпатия и сострадание даются с трудом в ходе серьезного конфликта, а также при низком уровне доверия между группами и в условиях борьбы за власть.

В своей книге «Парадокс власти» психолог Дакер Келтнер (Keltner 2016a) анализирует ряд исследований и в конечном итоге приходит к следующему выводу: чем больше у человека власти и денег, тем менее он способен к эмпатии. Эмпатия может усугублять и даже закреплять неравноправие позиций, опасным образом переходя в жалость и снисхождение — или даже в доминирование. Учитывая это, стоит проанализировать работу администрации в наших школах, чтобы выяснить, как она может ограничивать возможности для эмпатии, сострадания и установления отношений.

Кроме того, если вы обладаете властью в ситуации конфликта, лучше просто слушать противоположную сторону, нежели предполагать, что понимаете мысли и эмоции других. В ходе одного исследования принятия чужой точки зрения как способа разрешить коллективный конфликт (например, между палестинцами и израильтянами, мексиканскими иммигрантами и коренными жителями Аризоны) ученые определили, что людям, которых часто притесняют, важнее поделиться своей точкой зрения, а не то, что другие ее «примут» (Bruneau, Saxe 2012).

Главный вывод из сказанного: лучше фокусироваться на выслушивании точки зрения, а не на ее принятии. Развивайте скромность, не делайте ложных предположений на основе своих ограниченных представлений, участвуйте в разговоре, задавайте много вопросов и внимательно слушайте.

Действие

Исследование Чезаре Уоррена (Warren 2018) в учебных заведениях говорит о том, что культурная эмпатия имеет две составляющие. Прежде всего, педагоги стараются «представить другого» в ходе учебных занятий, переключек и прочих ритуалов, которые помогают им лучше узнать учеников. Во-вторых, преподаватели привыкают к постоянной обратной связи от учеников и активно реагируют.

На этой неделе попробуйте принять чужую точку зрения в режиме «представить другого». Затем соберите дополнительную информацию или задайте вопросы, чтобы понять, что ваш ученик (или коллега) испытывает на самом деле.

Вопросы для размышления

- В контексте недавней практики принятия чужой точки зрения опишите, как вы пытались представить, что думает и чувствует другой человек.
- Ваши предположения были верны?
- Какие методы помогли вам изучить точку зрения другого? Чему вы научились? Как будете реагировать в дальнейшем?

Преимущества

Несмотря на ограничения когнитивной эмпатии, анализ ряда исследований связывает ее со снижением уровня расовых предрассудков, добротой и отзывчивостью, эффективной коммуникацией и разрешением конфликтов, а также с укреплением отношений между социальными группами и внутри них (Klimecki 2019; Todd et al. 2011).

Неудивительно, что учащиеся считают эмпатию одним из самых ценных качеств учителей (Branwhite 1988). А когда наши ученики сами практикуют эмпатию, они проявляют бóльшую заинтересованность в учебе и формируют более прочные, дружелюбные и инклюзивные отношения в школе (Santos et al. 2011; Spinrad and Eisenberg 2009).

Дополнительные материалы

- What Happens When You Tell Your Story and I Tell Mine? // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/What_Happens_When_You_Tell_Your_Story_and_Tell_Mine
- Active Listening for School Staff // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/active-listening-for-school-staff/#tab_1

Неделя 39. Переживание эмпатической радости

Мое первое впечатление от Джереми было тяжелым: будучи стажером, он постоянно пытался управлять поведением учеников средних классов на уроке словесности. Он будто погонял мулов: «Луи, сядь», «Лашонда, твой карандаш уже заточен; вернись на свое место, пожалуйста», «Эрик и Уильям, прекратите болтать».

Дети периодически нарушали дисциплину, и Джереми пытался урезонить их — одного за другим. Главный страх начинающего учителя — сможет ли он справиться с дисциплиной в классе, и эта задача занимала все внимание Джереми в течение того часа, что я за ним наблюдала. В результате урок словесности, который он собирался преподать, неизбежно опускался все ниже в списке его приоритетов.

Потом мы обсудили с ним эту ситуацию и решили попробовать полностью изменить подход.

Путь решения проблемы

Для начинающего учителя (да и вообще для человека, если уж на то пошло) естественно испытывать страх. Также люди склонны замечать и запоминать негатив (замечания, поступки). Мы запрограммированы реагировать на потенциальные угрозы — и защищаем себя в пылу эмоций. Мы неизбежно замечаем, что не так в мире (или в нашем классе) — и если поведение ученика непонятно, незнакомо или неожиданно, как на него реагировать?

Возможно, главное, что стоит сделать, — проверить адекватность своего восприятия ситуации. Пол Горски (Gorksi 2011) говорит, что «самый деструктивный эффект от восприятия недостатка возникает тогда, когда мы принимаем отличие — особенно отличие от самих себя — за недостаток». А психолог Шон Джинрайт (Ginwright 2018)

побуждает нас перейти от подобного мышления к ответу, «ориентированному на исцеление»: «А что хорошего я вижу? Вижу ли я твои сильные стороны? Ты сам их видишь? Как можно использовать их прямо сейчас?» Как правило, учащиеся откликаются на эту сознательную смену восприятия с негативного на позитивное.

Изучив поведение 1200 учителей в США (преимущественно белых), которые работали в школах со смешанным этническим составом, исследователи выяснили, что эмпатическая радость учителей — или позитивная эмпатия — играет существенную роль в учебном процессе (Pittinsky, Montoya 2016). Она переворачивает традиционное понятие эмпатии с ног на голову: в то время как эмпатия обычно подразумевает переживание или понимание страданий другого, эмпатическая радость — это способность разделить и понять позитивные эмоции. Когда наши ученики счастливы, мы тоже счастливы. Когда они переживают успех («Я сделал это!»), мы радуемся вместе с ними. Как гласит шведская поговорка, «разделенная радость — двойная радость».

Так почему бы не насладиться приятными эмоциями на этой неделе? Сосредоточьтесь на эмпатической радости и почувствуйте позитивные эмоции своих учеников.

Действие

На этой неделе попробуйте хотя бы одним способом признать и поощрить положительные эмоции и опыт ваших учеников. Записывайте и цените те моменты, которые вам было приятно наблюдать: как один ученик жестом подбадривает другого по завершении совместной работы, как другой сосредоточенно решает задачу по математике — что угодно, что вас вдохновляет. Например, можно каждый день оставлять ободряющие записки на партах учеников или отправлять открытки им домой, чтобы подчеркнуть позитив в эмоциях и действиях учеников и то, какую радость это вам доставило. Также можно придумать ритуал признания позитива и проводить его в конце школьного дня (или занятий); в ходе этого ритуала вы и ваши ученики можете отмечать успехи или эффективное

взаимодействие. В общем, выберите тот подход, который кажется вам самым привлекательным — и который поможет вам с учениками признавать и переживать совместные радости.

Вопросы для размышления

Прежде чем приступить к названным выше действиям, вспомните, когда вам приходилось делить радость со своими учениками. (Например, их глаза загорались, когда они что-то поняли? Возбужденная болтовня в группе учеников, с нетерпением ждущих начала дебатов? Сияющее лицо ученика, получившего письмо о приеме в колледж?) Когда и как вы испытывали эмпатическую радость? Где? С кем? Ваши ученики чувствовали, что вы разделяете их радость? Как они об этом узнавали?

Преимущества

Тодд Питтински и Р. Мэтью Монтойя (Pittinsky, Montoya 2016) выяснили, что, когда учителя поощряют и моделируют позитивное взаимодействие учеников различных рас, этнической и гендерной принадлежности, а также разного уровня способностей, это способствует повышению их успеваемости. Выражение эмпатической радости в классе может многое изменить, поскольку способствует не только успехам в учебе, но и созданию более здоровой атмосферы в школе, а также улучшению качества жизни учеников в целом. В частности, ученые связывают позитивную эмпатию с личным благополучием, ощущением социальной сплоченности и проявлениями доброты и отзывчивости (социально значимым поведением) (Morelli et al. 2015).

И давайте вернемся к моему стажеру Джереми. Постепенно он изменил свой подход к преподаванию, скорректировав восприятие и научившись радоваться тому хорошему, что происходит каждый день. Разделяя маленькие личные радости и гордость за достижения своих

учеников, он транслировал эту позитивную энергию в класс — поощряя и хваля учеников, а не постоянно поправляя. Активность и вовлеченность в учебный процесс его учеников росли — это случилось не в одночасье, но все же произошло.

Дополнительные материалы

- Fredrickson B. Positivity: Discover the Upward Spiral That Will Change Your Life

- How to Overcome Stress by Seeing Other People's Joy // Greater Good.
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_overcome_stress_by_seeing_other_peoples_joy

Неделя 40. Поддержание социальных связей

Мое самое яркое воспоминание о первом году работы учителем старших классов — это ощущение одиночества. Помню, как лежала на полу своего кабинета в обеденное время, закрыв дверь и выключив свет, — совершенно одна и безумно уставшая.

Начинающие учителя наиболее подвержены стрессу — в основном потому, что склонны ожидать от себя слишком много. Вместо того чтобы обратиться за помощью при стрессе, они стараются скрыть его и работать еще усерднее (Skaalvik, Skaalvik 2015) — именно поэтому я лежала распростертой на бетонном полу, переживая выгорание в первый год преподавания. Я всегда умела заботиться о других, однако что мне давалось тяжело (и порой до сих пор дается) — это просить о помощи.

Путь решения проблемы

В этом месяце в поисках устойчивости мы концентрируемся на других, но давайте снова обратим внимание на себя. Преподаватели постоянно отдают другим, поэтому для сохранения равновесия просто необходимо позаботиться о себе. В первый год преподавания в старших классах у меня не было официального наставника, меня редко навещали коллеги, и я получила всего одну формальную оценку от завуча. Ощущение отчужденности, одиночества и нарастающего перфекционизма, которое подавляло меня в том году, в итоге способствовало тому, что я стала преподавателем педагогов, адептом практики осознанного внимания и психологом в области образования, и эта моя деятельность сосредоточена на социальном и эмоциональном благополучии взрослых.

В тот год я поняла, что просто не в состоянии справляться с рабочей нагрузкой в одиночку, мне нужна была поддержка. Социальная

поддержка дает ощущение заботы о себе, собственной ценности и причастности кругу людей, взаимно поддерживающих друг друга (S. E. Taylor 2011). Исследования говорят о том, что социальная поддержка играет роль в уменьшении тяжести рабочих обязанностей, а также эмоционального истощения учителей (Kinman et al. 2011).

В своей книге «Вместе» Вивек Мёрфи объясняет, как мы, люди, развили в процессе эволюции потребность друг в друге и близости, и выделяет три категории близости, которые сообщают смысл и ценность нашей жизни: интимная близость (партнер), личные отношения (друзья) и коллективная близость (сообщество) (см. «Дополнительные материалы»).

Сейчас пришло время вспомнить тех, кто идет с вами по жизни. Есть ли у вас сосед по комнате, супруг или партнер, тот, кто относится к кругу ваших друзей (на работе и за ее пределами) и как вы взаимодействуете с более крупными сообществами — будь то группа поддержки, религиозное сообщество, кикбоксинг-лига или клуб книголюбов? Лично я все время забываю, кому можно позвонить, с кем пошутить, погулять, поговорить по Zoom, поэтому для удобства заново людей, которых знаю и кому доверяю, в свою записную книжку или прикрепляю к компьютеру напоминание о них («Не забыть позвонить Керри» или «Сеанс связи с Кирой в пятницу»). Если у вас не получается вспомнить тех, с кем можно поговорить, то попробуйте посетить занятие по йоге или группу поддержки для учителей — или даже создать такую самостоятельно.

Перечисляя людей, с которыми вы общаетесь по жизни, отмечайте, каким образом они поддерживают вас. Кэролин Катрона и Джулия Сур (Cutrona, Suhr 1992) выделили следующие категории социальной поддержки.

- Информационная поддержка: советы и обратная связь (например, люди, которых вы можете спросить: «Как мне справиться с этой проблемой в преподавании?»).
- Эмоциональная поддержка: симпатия, эмпатия и понимание вашего опыта («Неудивительно, что ты в таком стрессе! Я тебя понимаю»).

- Поддержка самооценки: признание ваших навыков и способностей комплиментами и одобрением («У тебя есть все, что нужно, — ты сильный и волевой лидер»).

- Поддержка социальной сети: доступные интернет-ресурсы на базе сообщества, включая форумы для дискуссии и возможности поговорить с людьми по поводу своих интересов или проблем («Мы здесь для вас! Делитесь своими вопросами и комментариями»).

Возможно, у вас есть веселые приятели или люди, которые всегда дадут полезный совет и помогут, когда вам плохо. Составив список людей, которые вас так или иначе поддерживают, отметьте, сколько среди них ваших коллег. Исследования убеждают нас в том, что рабочие отношения в школе могут быть более эффективны в предотвращении выгорания, чем социальная поддержка за пределами школы (Fiorilli et al. 2019).

Действие

Дружба может дарить ощущение высшей цели и смысла, улучшать здоровье и даже увеличивать продолжительность жизни (Denworth 2020). Однако, если вы заняты, дружба тоже требует планирования.

На этой неделе каждый день тратьте несколько минут на то, чтобы инициировать общение с хотя бы одним человеком (напишите сообщение, электронное письмо, назначьте свидание или сходите выпить чашку чая или кофе). Кроме того, постарайтесь уделять внимание конкретным отношениям на протяжении следующего месяца. Запланируйте время встреч (дистанционно, по телефону или лично).

Вопросы для размышления

А теперь поразмышляйте в своем дневнике над следующими вопросами.

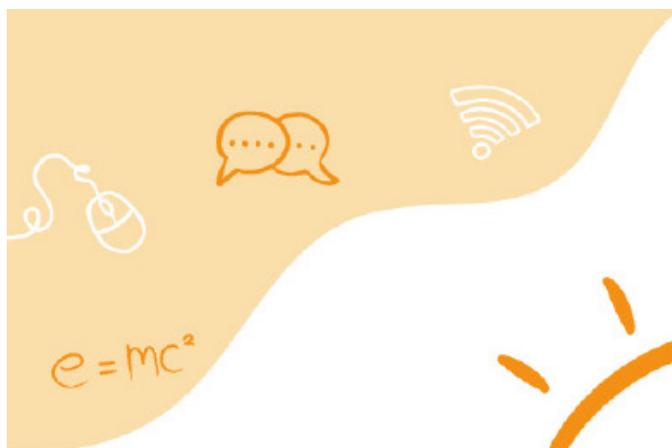
- С кем вы решили пообщаться в течение недели и следующего месяца? Почему?
- Что вы заметили в себе до, во время и после того, как инициировали общение?
- Что вы будете учитывать, поддерживая эти отношения в течение следующего месяца?

Преимущества

В ряде исследований социальную поддержку связывают с улучшением физического и душевного самочувствия, в том числе снижением уровня депрессии и тревоги во время стресса, улучшением состояния при хронических проблемах со здоровьем, снижением когнитивной деградации и уровня смертности (Taylor 2011). Школы играют свою роль в формировании чувства причастности коллективу и социальной поддержки. Когда учителя преданы своей школе и ощущают себя частью ее команды, они воспринимают рабочую нагрузку легче, что снижает стресс (Avanzi et al. 2018). Все больше масштабных и эффективных программ поддержки учителей появляется и за пределами школ — держитесь, вы не одиноки. И имейте смелость обратиться к другим.

Дополнительные материалы

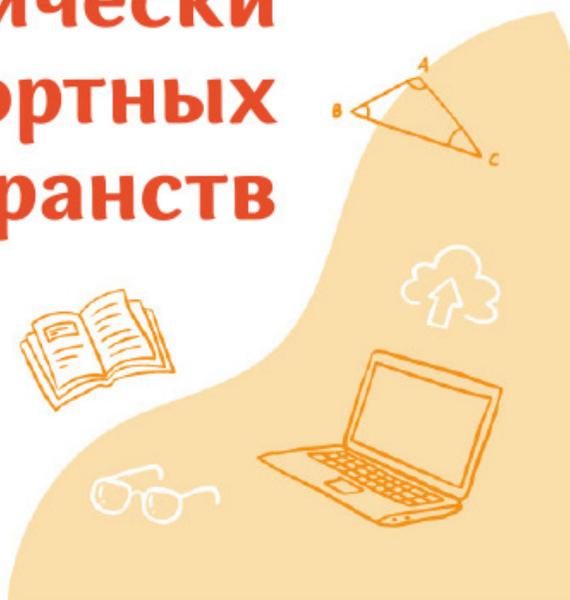
- Murphy V. Together: The Healing Power of Human Connection
- Happy Teacher Revolution. URL: www.happyteacherrevolution.com
- Social Capital Quiz // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/social_capital



Месяц 11



Создание психологически комфортных пространств



Травма — это разлад с самим собой.

Габор Мате

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected loops and a final horizontal stroke.



В этом месяце мы будем говорить о потребности человека в безопасности, участии и исцелении в мире постоянных травм. Однако прежде чем перейти к научным основам травмы — триггерам, знакам, симптомам, — давайте признаем, что эффекты травмы очень личные, очень реальные и очень человеческие. Если травма в основе своей — это «разлад с самим собой», то каким утешением было бы снова оказаться в безопасном месте, где нас будут видеть и признавать.

«Я вижу вас. Все имеют значение». Специалист по осознанному вниманию Ронда Маджи (Magee 2019) рекомендует начинать занятие или собрание с этих фраз. Она предлагает вставать в круг и, если это комфортно, заглядывать в глаза всем присутствующим. Можно улыбаться другим или просто признавать присутствие каждого человека молча, с уважительным вниманием. Исследования говорят о том, что мы более психологически устойчивы, когда ощущаем социальные связи и поддержку — когда находимся в отношениях.



Признание травмы

Ученики приходят в школу со своими историями, опытом и травмами — как и мы сами. Габор Мате, автор книги «Царство голодных духов», говорит: «Я думаю, что нормальность — это миф... Само представление о том, что одни люди имеют патологию, а другие нормальны — оскорбительно». И поскольку все мы связаны единой историей человечества, мы можем испытывать коллективную травму. Травма случается со всеми — прямо или косвенно, когда мы ощущаем угрозу отношениям, своей общественной репутации или окружающей среде. Если мы хотим создавать безопасные комфортные пространства для обучения и развития, необходимо начать с признания реальности широкой распространенности травм.



Путь решения проблемы

По определению Управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (SAMHSA), травма «является результатом события, ряда событий или обстоятельств, которые переживаются индивидуумом как физически или эмоционально вредоносные или угрожающие и которые имеют продолжительное деструктивное влияние на функционирование индивидуума и его физическое, социальное, эмоциональное и духовное благополучие».

Человек может испытывать «травму на основе одного инцидента», например нападения, или «комплексную травму» в результате серии инцидентов, например хронического насилия или эмоционального пренебрежения (Herman 2015).

Как минимум две трети взрослых переживали травму в той или иной форме, и масштабное исследование Центра контроля и профилактики заболеваний (CDC) указывает на то, что чем больше в детстве с человеком происходит травматичных событий (АСЕ[1]) — развод родителей, сексуальное насилие или злоупотребление наркотиками, — тем вероятнее он будет впоследствии иметь проблемы с физическим и психическим здоровьем: болезни сердца, рак, депрессия и тревога (Anda et al. 2006). Исследователи также связывают физическое пренебрежение и эмоциональное насилие с ухудшением памяти и когнитивных функций в целом у взрослых (Majer et al. 2010).

У всех нас есть истории травмы, и, помимо этого, мы можем испытывать вторичный травматический стресс. Узнавая истории травмы учеников, мы можем испытывать страх, подавленность, вину, цинизм или отчуждение, что приводит к эмоциональному выгоранию (National Child Traumatic Stress Network 2011). Однако признание различных форм травмы не означает, что мы должны поддаваться их влиянию. Надин Бёрк Харрис говорит: «Не думаю, что забывать зло или обвинять его полезно. Прежде всего стоит здраво оценить его последствия и риски — рассматривая случившееся не как трагедию или сказку, а как некую реальную и значимую середину». При адекватном восприятии у нас больше возможностей для того, чтобы справиться со своими эмоциями и более эффективно взаимодействовать с другими людьми.



Действие

Пройдите тест на определение травматичных событий в детстве (АСЕ) (см. «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

Подумайте о том, как травма могла повлиять на то, как вы общаетесь с учениками и коллегами, и ответьте на следующие вопросы.

- Определите, какие позитивные отношения и поддержку вы переживали в жизни. Как они повлияли на ваше социально-эмоциональное развитие?
- Как ваша история влияет на те качества, которые вы демонстрируете во время работы в школе?



Преимущества

Несмотря на то что педагоги обычно сосредоточены на нуждах учащихся в плане внимательного отношения к травмам, необходимо признавать и собственную уязвимость, применяя навыки заботы о себе. То, как мы реагируем на стресс в краткосрочной перспективе, может иметь долгосрочные последствия. Практики осознанного внимания снижают эффекты ACE (Whitaker et al. 2014).

Узнавая о том, какие обстоятельства могут вызывать неприятные телесные ощущения или эмоции, мы научимся справляться с этими переживаниями и делиться своими навыками с другими. Последние исследования заботы учителей о себе указывают на важность для нашего благополучия поддержки в сообществе и в личных отношениях — и подхода в стиле «вместе справимся» (Luthar, Mendes 2020). Как коллеги, мы можем создавать *собственные* комфортные пространства для поддержания здоровья и благополучия.

Дополнительные материалы

- Take the ACE Quiz // Harvard University’s Center on the Developing Child. URL: developingchild.harvard.edu/media-coverage/take-the-ace-quiz-and-learn-what-it-does-and-doesnt-mean

- Dimensions of Difference and Similarity Reflection // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/dimensions-of-difference-and-similarity-reflection

Adverse childhood experiences (англ.) — травматичные события детства.



Создание безопасных пространств

Вы когда-нибудь переживали симптомы паники? Я — да: меня переполняет ужас, я с трудом могу дышать, во всем теле поднимается жар. Голова кружится, сердце бешено колотится, и я испытываю отчаянное желание сбежать. Эти симптомы могут появиться совершенно неожиданно, словно тело предает тебя, и это совершенно беспомощное, неуправляемое состояние.

Я также сама была свидетелем полномасштабных панических атак — отчаяние в перевозбужденном теле, сильнейшая тревога и дезориентация, которые длятся от 5 до 20 минут. Симптомы паники могут быть признаком травмы (Bryant, Panasetis 2001). Когда я думаю о коллеге или ребенке, переживающих подобные (или худшие) симптомы в школе, первое, что мне хочется для них сделать, — это обеспечить ощущение безопасности.



Путь решения проблемы

На прошлой неделе мы говорили о том, что события детства могут влиять на наше психическое и физическое здоровье. Теперь давайте рассмотрим то, как травмы прошлого могут влиять на настоящее. При

каждодневном общении с учениками любые стимулы, напоминающие о тяжелом событии, могут спровоцировать изначальные эмоции или способы поведения, которыми мы обычно реагируем на воспоминания о том событии. Например, непредсказуемость, утрата контроля, ощущение отвержения или конфронтации, уязвимости, стыда, страха или смущения могут вызвать ряд телесных реакций — желание плакать, неспособность говорить, учащенное дыхание, сжатые кулаки и напряжение в теле. Травма нарушает нашу физическую, социальную и эмоциональную безопасность. В такие моменты, когда наши тела ощущают угрозу, нам необходимы ресурсы для того, чтобы снова почувствовать себя в безопасности (Dorado et al. 2016).

Как самые взрослые в классе, учителя могут обеспечить ученикам и себе физическое и эмоциональное пространство для восстановления душевного покоя и контроля. Например, можно структурировать процесс обучения так, чтобы он был понятен и предсказуем для учеников. Вместо того чтобы заставить их врасплох неясными целями и занятиями без определенного заранее результата, можно ввести ритуалы, например ежедневные собрания в классе, давать сигналы на перемену с помощью колокольчиков или музыки, а также внятно объяснять предстоящие задачи. Как правило, мы чувствуем себя в большей безопасности, когда знаем, чего ожидать (Dorado, Zakrzewski 2013).

Однако в те напряженные моменты, когда миндалина — эмоциональный центра мозга — активизирует стрессовую систему тела, некоторые люди склонны к диссоциации и чувствуют себя так, как будто находятся вне своих тел. Если вы видите, что ученик испытывает нечто подобное, есть способы помочь ему восстановить ощущение контроля. Дайте определение происходящему (для обеспечения некоторой психологической дистанции), а затем предоставьте ученику выбор. Глубокие медленные вдохи и выдохи помогут снизить частоту сердцебиения, однако у некоторых перенесших травму концентрация только на дыхании может вызвать новые реакции, поэтому важно предложить другие варианты: «Ты выглядишь расстроенным и встревоженным. Может, сделаешь перерыв, выпьешь воды или немного посидишь в школьной библиотеке?» Имея пару разумных вариантов, мы позволяем ученику

сделать выбор в пользу того, что ему больше подходит в данный момент (см. «Дополнительные материалы»).



Действие

На этой неделе попробуйте применить технику, которая помогает сосредоточиться только на чувствах, под названием «Техника сенсорной стабилизации 5–4–3–2–1». Придя в новое место, где вам не очень комфортно, или когда почувствуете угрозу своей социальной, эмоциональной или даже физической безопасности, перенаправьте внимание на свои чувства, отметив те вещи, которые видите (пять), осязаете (четыре), слышите (три), обоняете (две) и чувствуете на вкус (одна).



Вопросы для размышления

После того как попробуете применить эту технику несколько раз, самостоятельно или с группой коллег либо учеников, ответьте на следующие вопросы.

- Что вы заметили в себе, выполняя эти действия? Опишите свой опыт. Если вы применяли эту технику в школе, опрашивали ли участников после? Что они сказали? Что вы заметили?
- Когда, как вам кажется, вы могли бы применить эту технику снова? Почему?



Преимущества

Практики сенсорной стабилизации эффективны, потому что смещают фокус с ментального хаоса, который вы переживаете, на то, что происходит здесь и сейчас — на текущую реальность. Такие

болезненные переживания, как воспоминания о травме или симптомы паники, требуют внимания нашего мозга и тела, однако сенсорная стабилизация помогает постепенно выйти из водоворота эмоций в настоящий момент (Gard et al. 2011).

Со временем хронический стресс и регулярная ретравматизация истощают ресурс системы реагирования на стресс в нашем организме. Однако есть простые инструменты, которые могут помочь и нам, и нашим ученикам. Хорошая новость заключается в том, что наш мозг может меняться и меняется. Нейропластичность — податливость мозга к трансформации — необходима для нашего выживания, адаптации, психологической устойчивости и исцеления от последствий токсичного стресса и травмы. Так что давайте сосредоточимся на нашем потенциале для развития и исцеления.

Дополнительные материалы

- Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score
- A 5-Step Mindfulness Grounding Technique to Ease Anxiety and Why Mindfulness Works // Cognition Today. URL: cognitiontoday.com/5-step-mindfulness-grounding-technique-to-ease-anxiety-why-it-works
- Making a Practice Trauma-Informed // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/making-a-practice-trauma-informed



Развитие чувства принадлежности среде

«Смогу ли я стать своим? Добиться здесь успеха? Примут ли меня?» Беспокойства по поводу принадлежности коллективу очень распространены в школах, и эта проблема стоит еще острее для учеников и коллег, которые часто подвергаются притеснениям. Мы выяснили, что бывает травма одного инцидента и комплексная травма, но есть еще и скрытая травма, которую получают при постоянной маргинализации и объективации на основе расизма, эйджизма, эйблизма, сексизма и других форм репрессий (Root 1992). Майкл Шрейнер определяет скрытую травму как «постоянное, но едва ощутимое похлопывание по плечу» в сравнении с «сильным ударом в лицо» (см. «Дополнительные материалы»). Это постоянное похлопывание может выражаться в ежедневных оскорблениях, насмешках и неявных формах отчуждения — когда пожимают плечами, закатывают глаза и отворачиваются. Скрытая травма может подтачивать самооощение человека и вынуждать его сомневаться в принадлежности той или иной среде.



Путь решения проблемы

Всеобщая потребность в принадлежности среде влияет на способность к обучению и уровень личного благополучия (Baumeister, Leary 1995). Причастность — «это ощущение индивидуума, что он есть или, вероятно, будет принят и уважаем как значимый элемент в конкретной среде» (Bailey, Stroman 2021, 3). Люди ищут в своем окружении признаки того, что их принимают и им рады. Мы оцениваем свои ежедневные взаимодействия с другими, пытаемся определить, каковы неписанные правила в классах и школах, и ищем вокруг примеры с виду успешных людей, которые похожи на нас. Конечно, наше восприятие зависит от особенностей личности и прежнего опыта отчуждения или принятия (Bailey, Stroman 2021). К счастью, ощущение принадлежности может со временем развиваться (Walton, Brady 2021).

Представители традиционно притесняемых групп чаще беспокоятся по поводу принадлежности среде, поскольку регулярно сталкиваются с проявлением стереотипов. Исследователи изучили эмоциональное воздействие негативных стереотипов на успеваемость учеников с темным цветом кожи и женского пола (Steele 2010). Угроза стереотипа — это давление, которое ощущает человек, когда беспокоится о том, что каким-то образом подкрепляет негативный стереотип, а это негативно сказывается на качестве работы (Steele 1997). Это дополнительное беспокойство может отвлекать и провоцировать тревогу, иногда побуждая учеников к социальной изоляции и вызывая потерю интереса к учебе (Walton, Cohen 2007). Большая группа ученых разработала и протестировала успешную технику развития чувства социальной принадлежности в учебных группах со смешанным расовым составом, от средней школы до колледжа.



Действие

Для начала соберите несколько цитат, историй или позитивных результатов опроса об атмосфере в школе в смешанной группе учеников, которые старше по возрасту, чем ваши ученики. Используйте эти сведения для того, чтобы 1) показать, что проблемы и

тревоги, которые испытывают ученики из разных социальных групп, переходя в новый класс или школу, естественны и 2) транслировать идею о том, что ощущение причастности среде может меняться со временем. Если ученики поймут, что их страх по поводу принятия нормален и все может измениться, то негативный опыт в этом отношении не обескуражит их.

Это можно сделать несколькими способами, вот два примера историй (Goyer et al. 2019, 16):

В средней школе поначалу страшно, но потом становится лучше... Я сначала боялся, что не смогу найти свой класс и забуду код от шкафчика в раздевалке, но учителя и персонал позаботятся о вас. Однажды я потерялся, но попросил о помощи, и эти люди подсказали мне, куда идти. Даже когда у меня были неприятности или что-то не получалось на занятии, учителя проявляли уважение ко мне. С ними легко заговорить, и они слушают то, что ты хочешь сказать. Теперь у меня есть хорошие друзья... С учителями тоже хорошие отношения, и я чувствую себя в школе как дома.

В начале шестого класса я боялся сдавать экзамены... Мне казалось, что я не готов и учителя и другие люди решат, что я не очень умный. Иногда, когда нужно было сдавать экзамен, у меня болел живот. Но учителя относились ко мне хорошо, они помогли мне лучше разобраться в материале, даже если не сразу получалось. Теперь я могу доверять людям здесь.

Поделившись этой информацией, попросите учеников написать свой короткий убедительный рассказ, говорящий о том, что переходить в новую школу или класс нестрашно, и подбодрить тем самым будущих учеников. В этом случае учащиеся будут не просто пассивно воспринимать информацию, а смогут сами заверить других в том, что чувство принадлежности со временем развивается.



Вопросы для размышления

А теперь опишите, как все происходило.

- Вы поделились с учащимися цитатами или историями (позитивными данными опросов об атмосфере в школе) во время занятия? Или пригласили нескольких учеников выступить перед вашим классом?
- Как ученики использовали эту информацию, чтобы убедить других в том, что чувство принадлежности развивается со временем?
- Как ваши ученики отозвались об этой практике?



Преимущества

Учащиеся, уверенные в своей принадлежности коллективу, более активно вовлечены в учебный процесс. Кроме того, чувство принадлежности тесно связано со здоровьем, благополучием, достижениями и идентичностью (Walton and Brady 2021). Исследования с участием учеников шестых классов говорят о том, что практика, описанная выше, помогает снизить уровень угрозы стереотипа, дисциплинарных нарушений и прогулов, усилить чувство принадлежности, улучшить оценки и в целом отношение к учебе (Borman et al. 2019; Goyer et al. 2019).

Конечно, проблема с чувством принадлежности среде в школе гораздо шире, чем может охватить одна практика, и стоит прежде всего задаться вопросом, к чему мы хотели бы, чтобы они чувствовали «принадлежность». Один из ключевых факторов неравноправия в школе — недостаток практической работы с травмами (Simmons et al. 2018), но есть множество способов обеспечить более безопасную и дружелюбную атмосферу школьной среды.

Дополнительные материалы

- Menakem R. My Grandmother’s Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies
- Micro Aggression and Insidious Trauma // Evolution Counseling.
URL: evolutioncounseling.com/micro-aggression-and-insidious-

trauma



Поощрение практик, направленных на исцеление

«Ведешь себя как девчонка». «Ты ничего из себя не представляешь». Микроагрессия — это ежедневные тычки, оскорбления достоинства и унижения, намеренные или нет, людей из маргинализированных групп (Sue 2010). Микроагрессия может вызывать симптомы посттравматического стресса, тревогу, депрессию и злоупотребление наркотиками, а также приводить к снижению успеваемости в учебе (Keels et al. 2017). Почему? Потому что люди, подвергающиеся хронической микроагрессии, усваивают то, что слышат, — и эти утверждения ослабляют их ощущение контроля за своей жизнью (Lambert et al. 2009). Поэтому так важно знать, как нам, педагогам, реагировать на проблемы учеников.

Нужно обдумывать реакции на непривычное или неожиданное поведение учащихся. Подход, учитывающий травмы, поможет избежать самозащитной реакции на угрозу («Что с тобой не так?») и более адекватно выяснить, что происходит («Что с тобой случилось?»). А по мнению исследователя Шона Джинрайта (2018), наиболее адекватная внутренняя реакция будет такова: «Что есть в этом хорошего? Вижу ли я сильные стороны своих учеников? А они видят?»



Путь решения проблемы

В своей сенсационной статье Джинрайт (Ginwright 2018) побуждает нас сосредоточиться на «возможности», или благополучии, вместо «патологии», или травмы. Он предлагает сфокусироваться на «вовлечении в деятельность, направленную на исцеление», то есть на «благополучии, которого мы хотим, а не на симптомах, которые мы хотим подавить». Деятельность, направленная на исцеление, строится на подходах, учитывающих травмы, на подчеркивании достоинств и коллективном стремлении к исцелению. Этот целостный подход, в противовес концентрации на индивидуальном опыте травмы, задействует общественные практики исцеления, используемые во всем мире: например, восстановительное правосудие, осознанное внимание и ненасильственная коммуникация, молитвенные кружки и другие общественные собрания, а также такие культурные практики, как игра на барабанах, танцы или пение наряду с более современными городскими практиками искусства перформанса или хип-хопа (Ginwright 2015). Вовлечение в деятельность для исцеления «позволяет признать то, что молодые люди значат гораздо больше, чем самое худшее, что случилось с ними, и рассматривает их опыт, знания, навыки и любопытство как позитивные черты, которые можно улучшать» (Ginwright 2018).

Благодаря этому богатому возможностям и основанному на сильных качествах подходу педагоги могут прекращать в классах сценарии, подчеркивающие недостатки. Это небольшой, но значимый фактор изменения атмосферы в классе. Тодд Питтински рекомендует в качестве альтернативы микроагрессии микроаффирмации — небольшие действия, которые помогут ученикам почувствовать, что им рады, что их ценят и поощряют (Pittinsky 2016): можно кивать, поддерживать зрительный контакт, называть учеников по имени, не отдавать кому-то предпочтение, хвалить за разные действия и употреблять инклюзивные термины, например «семья» вместо «родители». Он предполагает, что микроаффирмации способствуют трансформации — улучшая не только успеваемость, но и повышая

уровень благополучия учеников в целом и формируя в школах позитивную атмосферу.



Действие

На этой неделе попробуйте применить одну или две микроаффирмации: использование инклюзивного языка, поощрение учеников с помощью похвалы или сознательное обращение к ним по имени в ходе классных дискуссий и других занятий.



Вопросы для размышления

- Что вы замечаете в себе и своих учениках, сосредоточившись на микроаффирмациях?
- Какие дополнительные практики, подчеркивающие позитив, вы могли бы включить в процесс обучения?
- Как вы побуждаете к деятельности, направленной на исцеление, своих учеников и коллег в более широком контексте?



Преимущества

В ходе годового исследования с участием более 1200 учителей из 14 штатов Питтински и Монтойя (Pittinsky, Montoya 2016) обнаружили, что успеваемость учеников повышалась, когда белые учителя регулярно поощряли и моделировали дружелюбное и одобряющее поведение среди традиционно притесняемых учеников различных рас, этносов, гендеров и уровня способностей. Джинрайт (Ginwright 2018) напоминает нам о том, что реакция, направленная на исцеление травмы, стремится к фокусированию на «том, что хорошо»,

а не наоборот. Ученики получают пользу от того, что мы меняем свое восприятие с негативного на позитивное.

Большая часть исследований травмы сосредоточена на том, как поддерживать молодых людей *после* травматичного опыта, но мы можем и должны проактивно стремиться к тому, чтобы снизить вред от системных источников травмы до того, как они повредят нашим ученикам. Если мы хотим применить более целостный подход к исцелению, очень важно, чтобы руководство и персонал пересмотрели школьные политики, имея в виду возможные травмы. Например, дисциплинарная политика в вашей школе применяет ограничительные практики (временное отстранение от занятий или исключение) или сосредоточена на исцеляющей, восстановительной деятельности? До какой степени то, как вы делите учеников на группы, может ограничить их способность к обучению? Все ли ученики имеют доступ к материальным и человеческим ресурсам, необходимым им для обучения и развития? Если нет, как это можно исправить? Решая эти проблемы, мы можем сознательно сосредоточиться на благе учеников, поощряя в процессе обучения их сильные стороны и поддерживая дух коллективной заботы (Wilson, Richardson 2020). Вместо того чтобы просто *реагировать* на боль и травму, можно создать условия для радости и развития.

Дополнительные материалы

- Speak Up at School: How to Respond to Everyday Prejudice, Bias, and Stereotypes // Learning for Justice. URL: www.learningforjustice.org/magazine/publications/speak-up-at-school
- Making Classrooms and Schools Trauma-Informed and Healing-Centered // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/trauma-trauma-informed-and-resiliency-informed-schools



Месяц 12



**Проявляйте
заботу о своем
сообществе**



В жизни все на самом деле взаимосвязано... Я не могу быть тем, кем должен, пока вы не станете теми, кем должны.

Мартин Лютер Кинг-младший

A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, connected loops and a final horizontal stroke, representing the name Martin Luther King Jr.



Если вам хочется выполнить приятную «домашнюю работу» по теме этого месяца, посмотрите сериал — лауреат премии «Эмми» *«Тед Лассо»*. Американский футбольный тренер, переехавший в Европу, Тед Лассо может многому научить нас в плане формирования доверия и принадлежности сообществу — даже если кажется, что оно нас не принимает. Его непобедимый позитив и щедрое ежедневное внимание к каждому игроку его команды значат намного больше, чем скромные знания об игре. Отношения — главное для Теда.

Если мы хотим что-то изменить в школах, нам стоит последовать примеру этого героя, с уважением относиться ко всем людям в нашей команде.



Формирование доверительных отношений с коллегами

Все учителя хотят, чтобы собрания были осмысленными и продуктивными, но так бывает не всегда. В моей карьере был период, когда я приходила на собрания, замирая от страха. После смены руководства я начала чувствовать, что меня не ценят (и даже ощущала себя бесполезной), у меня стало меньше рвения к работе и общению с коллегами. Жутковатая тишина в зале вызывала у меня тошноту. Покинув собрание, мы, учителя, обычно возвращались по коридору в свои кабинеты и закрывали двери — так было легче.

Когда мы не уверены в своих силах, ценности в коллективе и педагогической компетентности, мы теряем присутствие духа и мотивацию (Deci, Ryan 2012). В отсутствие прочных отношений с коллегами мы меньше стремимся к сотрудничеству — а от последствий этого страдают наши ученики и школы.



Путь решения проблемы

Основная составляющая качественных отношений в рамках школы — это доверие, а «доверие в отношениях» с коллегами формируется

посредством взаимодействия в коллективе (Bryk, Schneider 2003). Даже в повседневных разговорах мы все равно мысленно оцениваем риски: «Должен ли я озвучивать свои мысли? У этого человека добрые намерения? Могу я быть честным и открытым?» Чем больше позитивного общения, тем сильнее ощущение доверия (Finnegan, Daly 2017).

Для формирования доверия между взрослыми в школе нужно включить элемент позитивного взаимодействия в рабочие собрания — большие и малые. Объединение руководителей школ Окленда и Коллаборация академического, социального и эмоционального обучения (CASEL) разработали формат собраний, включающий три основные практики, способствующие социально-эмоциональному благополучию:

- приветственные ритуалы (примерно 10 минут);
- стратегии вовлечения (примерно 15 минут);
- оптимистичное подведение итогов (примерно 5 минут).

Ритуал приветствия может основываться на прежнем опыте, подключать к общению всю аудиторию и формировать ощущение безопасности и предсказуемости. Стратегии вовлечения могут включать в себя перерывы на размышление, индивидуальное время для обдумывания или стратегии активного общения в парах либо небольших группах. Суть в том, чтобы дать время для осмысленного общения с другими. Наконец, оптимистичное подведение итогов может еще раз подчеркнуть тему дня и побуждать к размышлениям и планированию дальнейшей деятельности в позитивном ключе (см. примеры в «Дополнительных материалах»).



Действие

Попробуйте внедрить приветственный ритуал, стратегию вовлечения или оптимистичное подведение итогов в структуру одного из предстоящих собраний. Если вы с коллегами встречаетесь дистанционно, попросите каждого поделиться фотографией с

телефона, которая доставляет им радость. Предложите коллегам индивидуальное «время на обдумывание» с последующим обсуждением работы учеников, и оптимистично завершите собрание, выразив благодарность кому-то из присутствующих или фразой по такому образцу: «На этой неделе мне внушает надежду то, что...»



Вопросы для размышления

Ответьте в дневнике на один или несколько из следующих вопросов.

- Какие рабочие собрания или коллективные занятия из вашего опыта вам запомнились больше всего? Почему?
- Какие идеи возникли у вас в плане разработки приветственных и укрепляющих отношения практик для внедрения в рабочие собрания?
- Если вы уже внедрили новый ритуал или вид деятельности, что вы выбрали? Как отреагировали ваши коллеги?
- Как распознать формирование атмосферы доверия между членами коллектива?



Преимущества

Брик и Шнайдер (Bryk, Schneider 2003) по итогам десятилетнего изучения процессов в 400 начальных школах Чикаго установили, что «доверие в отношениях» между членами коллектива было ключевым фактором повышения успеваемости учеников. Почему? Для эффективного сотрудничества, совместного обучения, обработки сложной информации и коллективных действий нужен высокий уровень доверия. Недавние исследования подтверждают, что доверие в коллективе и эффективная коммуникация способствуют «беспрецедентному» росту показателей успеваемости (Leis et al. 2017), а когда коллеги-учителя и школьное руководство постоянно выражают заботу и сострадание друг к другу, это снижает уровень выгорания и

повышает удовлетворенность работой и мотивацию (Eldor, Shoshani 2016).

Основываясь на наблюдениях за ежедневным взаимодействием педагогов, ученые также выяснили, что формированию доверия в отношениях способствуют уважение, внимание к человеку, наличие нужной компетентности и цельность личности (Bryk, Schneider 2003). Сознательно создавая для взрослых более дружелюбные, способствующие искреннему общению условия для обмена мнениями, обучения и формирования сообщества, мы *можем* сформировать доверие, от которого будет польза всем — и прежде всего нашим ученикам.

Дополнительные материалы

- SEL Three Signature Practices Playbook // CASEL. URL: schoolguide.casel.org/uploads/2018/12/CASEL_SEL-3-Signature-Practices-Playbook-V3.pdf
- Staff Meeting Rituals That Build Trust and Community // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/practice/staff-meeting-rituals-that-build-trust-and-community.



Формирование более прочных отношений с учениками

В первые годы работы учителем в старших классах меня очень подавляло количество учеников, с которыми я общалась каждый день, — более 160 девяти- и десятиклассников. Как я могла установить контакт с каждым? Конечно, я осваивала стратегии общения и формирования доверия, например стратегию «2 x 10» или диалоговые журналы, а также начала проводить более неформальные переключки и собрания. Также я сознательно старалась поближе познакомиться с одной небольшой группой учеников в неделю (см. «Дополнительные материалы»).

Однако одно-два более тесных взаимодействия посреди суеты рабочего дня — это капля в море, особенно если на вас ложится тяжкое бремя проблем учеников. Например, вы знаете, что кто-то из них в настоящее время не имеет крыши над головой, переживает развод или не чувствует себя дома в безопасности. Кроме того, есть тихие, замкнутые ученики, которые мало что говорят... и вам остается только гадать, что у них на душе.



Путь решения проблемы

Психологически устойчивые дети и подростки имеют в жизни хотя бы одного уравновешенного, заботливого и ответственного взрослого. Исследования говорят о том, что отношения, основанные на поддержке, поощрение развития навыков и позитивный опыт дают бóльшую устойчивость, а преобладание позитивных переживаний над негативными ежедневно обеспечивает силу и способность к адаптации (National Scientific Council on the Developing Child 2015).

Токсичный стресс способствует уменьшению размера и количества нервных связей в мозге, позитивный опыт, наоборот, помогает формировать нервные связи и способствует здоровому развитию мозга. Памела Кантор и ее коллеги говорят о том, что такие ситуации являются «стрессорами», которые обеспечивают развитие мозга, укрепляя имеющиеся нервные пути и создавая новые: «Если межличностное общение насыщено, предсказуемо и имеет знакомые элементы и если стресс не слишком сильный, наш мозг становится со временем более интегрированным и функциональным, что повышает способность адаптироваться к будущим стрессам» (Cantor et al. 2019, 311).

Широкий ряд исследований в области образования говорит о том, что отношения способствуют успешному обучению и развитию. Кроме того, уже известно, какие характеристики отношений учителей и учеников обеспечивают позитивное развитие. Они включают в себя эмоциональную настройку, доверие, последовательность поведения и разнообразие возможностей для обучения. Кроме того, отзывчивость учителей, высокие ожидания и вера в способности учеников способствуют формированию у них позитивного самовосприятия, в контексте учебы в том числе (Osher et al. 2020).

Если вы похожи на меня, вся эта информация может вызвать беспокойство: «Я должна быть искусным составителем учебных программ и создателем эффективных обучающих практик — и при этом исключительно заботливым и отзывчивым учителем?» Самым большим моим заблуждением в начале педагогической карьеры было предположение о том, что я одна отвечаю за удовлетворение потребностей каждого ученика в моем классе. Мы, преподаватели, не

можем выполнять такую работу в одиночку, и в то же время нельзя пускать это на самотек. Тем не менее есть способ обеспечить каждому ученику в вашей школе поддержку и поощрение хотя бы одного взрослого.



Действие

Устройте встречу с группой коллег (командой по обеспечению дисциплины и распределению учащихся по классам) и займитесь «планированием отношений». Составьте список всех учеников ваших классов и определите, кто из вас взаимодействует с ними. Затем выявите тех, кому нужна дополнительная забота и поддержка (хорошо структурированную, адаптируемую версию этой практики, а также готовый рабочий бланк можно найти по ссылкам в разделе «Дополнительные материалы»).



Вопросы для размышления

Просмотрев составленный командой документ, отметьте в дневнике, что вас удивило.

- Есть ли ученики, которые выпадают из зоны внимания?
- Что вас особенно беспокоит по поводу тех, кто нуждается в большей поддержке и заботе?

Разрабатывая план проявления участия к этим ученикам, вспомните о своих учителях, которые вас мотивировали. Напишите, что они сделали для вас.

- Как они относились к вам?
- Почему они сыграли важную роль в вашей жизни?
- Что вы могли бы почерпнуть из опыта общения с ними для решения актуальных задач?



Преимущества

Позитивные отношения учителей и учеников способствуют большему вовлечению последних в учебу, лучшей успеваемости, саморегуляции и социально-эмоциональной компетентности. Стабильные отношения могут стать поддержкой для учеников, у кого есть какие-то проблемы в школе или дома (Osher et al. 2020). Все больше исследователей изучают эффекты учительской заботы. Так, в ходе одного исследования учащихся средней школы выяснилось, что чем более явную заботу проявляют учителя — в виде честности, поддержки и принятия, — тем меньше вероятность девиантного поведения их воспитанников, а также возникновения у них проблем с эмоциями или в отношениях со сверстниками (Zhang et al. 2019). Трудности и травмы, с которыми сталкиваются наши ученики, реальны, и мы можем поддержать их в развитии психологической устойчивости и исцелении, превращая «токсичный» стресс в «переносимый» (National Scientific Council on the Developing Child 2015).

Дополнительные материалы

- Relationship Mapping Strategy // Making Caring Common. URL: mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/relationship-mapping-strategy
- Connecting with Students // Greater Good in Education. URL: ggie.berkeley.edu/collection/connecting-with-students



Установление контакта с семьями учеников

В период работы с будущими учителями значимость общения с родителями зачастую оказывалась в конце моего списка приоритетов: «Кстати, нужно часто и эффективно общаться с семьями, это тоже важно, вот несколько вариантов, как это делать».

Вероятно, у вас похожий опыт. Мы прежде всего заняты учениками, пытаюсь преодолевать обычные для общения с семьями препятствия, включая нехватку времени, ресурсов и навыков культурно-ориентированной коммуникации (Willemse et al. 2018). Конечно, в вашей школе практика активного общения с семьями может быть в приоритете, однако при этом могут быть проблемы, которые возникают из-за разнообразия представлений, имеющих в вашем коллективе о самих семьях и о том, как с ними эффективно общаться.

Изучая ценности, убеждения и отношение к семьям учеников профессиональных педагогов, исследователи выявили две основные позиции: 1) *акцент на недостатках*: эта позиция имеет обвинительный и пренебрежительный характер со склонностью к чрезмерной опеке, 2) *культурно-ориентированный подход*, который характеризуется уважением, эмпатией и осознанием структурных препятствий для адекватной коммуникации семьи и школы. В

некоторых случаях эти позиции пересекаются. Находки ученых подчеркивают возможный контраст между декларируемыми ценностями учителей и их «акцентом на недостатках» и «школоцентричными» представлениями (Lasater et al. 2021). Без сомнения, такая непоследовательность может подрывать доверие и мешать развитию адекватных отношений.



Путь решения проблемы

К счастью, мы, педагоги, начинаем корректировать свои представления, чтобы видеть наши учреждения — и самих себя — более ясно, в то же время сознательно работая с собственными предубеждениями. Исследования отражают медленную динамику в представлении учителей о том, что значит осмысленное общение с семьями учеников: переход от «участия» к «вовлечению» и «партнерству». При *участии* «поддержка семьи» обычно означает присутствие родителей на школьных событиях и обеспечение ресурсов для учебы. *Вовлечение* больше сосредоточено на роли педагога в установлении контакта с семьями, попытках больше узнать о них и приглашении к постоянному участию в школьной жизни. *Партнерство* же требует доверия, значимости отношений, совместного формирования целей событий и планов и акцента на сильных качествах и знаниях семьи (Goodall, Montgomery 2014).

Карен Мапп и Пол Каттнер изучают стратегии партнерских отношений семьи и школы и разработали метод обоюдного вовлечения, дающий представление о том, как выглядят стабильные взаимные отношения. «Этот метод выявляет тот факт, что для построения успешных отношений семьи и школы взрослые, ответственные за образование детей, должны учиться и развиваться так же, как требуют того от учеников» (Mapp, Kuttner 2013, 25).

Мы не можем учиться и развиваться как взрослые люди без чувства скромности и понимания того, что нам есть чему поучиться у семей наших учащихся. Мы можем привлекать семьи к школе на более равноправных условиях, уважая их стиль общения и предпочитаемые

методы коммуникации, обеспечивая регулярные слушания с привлечением представителей общественности в качестве посредников и координаторов и посещая семьи (Jacques, Villegas 2018). Наиболее позитивные способы обеспечения социального и эмоционального здоровья учеников включают такие практики, как разработка учебных и поведенческих целей ученика с участием его семьи и с учетом их ценностей и сильных сторон (Sheridan et al. 2019).



Действие

Каждый день на этой неделе выбирайте одного ученика и посылайте его семье сообщение, отмечая его сильные стороны и поздравляя с каким-то его достижением. Со временем вы сможете таким образом отслеживать и поощрять сильные стороны, таланты и успехи учеников вместе с их семьями.



Вопросы для размышления

Прежде чем начать общение с семьями учеников на этой неделе, уделите время тому, чтобы поразмышлять о том, как опыт прошлого влияет на ваши убеждения о семьях и их участии в образовании детей.

- Как ваша семья была вовлечена в вашу повседневную школьную жизнь в вашем детстве и юности?
- Вспомните недавний опыт общения как учителя с родителями и семьями. Он был негативным, нейтральным, позитивным?
- Как ваша школа на данный момент относится к роли семей в обучении детей? Как это влияет на вашу работу?



Преимущества

Если мы хотим устанавливать честные, искренние и уважительные отношения с семьями, крайне важно проанализировать собственный социокультурный и профессиональный опыт, события детства, а также школьные и районные правила вовлечения семей в школьную жизнь (Souto-Manning, Swick 2006) — поскольку все это влияет на наши убеждения.

Когда мы вступаем в общение и становимся *партнерами* с членами семей наших учеников, не рассматривая их просто как «помощников», мы развиваем чувство общей ответственности за результат (Goodall, Montgomery 2014). Более того, анализ 117 исследований указывает на то, что, когда школы предлагают семьям участвовать в обучении детей, это повышает социально-эмоциональную компетентность учеников, наряду с оценками (Sheridan et al. 2019).

Когда мы ценим знания, сильные качества и вклад в общее дело наших учеников и их семей, мы сотрудничаем более эффективно. Один директор школы сказал: «Каждый родитель хочет знать, что вы заботитесь о его ребенке. Если честно, это главная цель буквально всего, что мы делаем... и это прекрасно. Чем больше разнообразия, тем лучше. Это бывает нелегко, но помогает открыть глаза на удивительные вещи в этом мире и понять, что, хоть мы не все делаем одинаково, все мы любим свои семьи и хотим для своих детей самого лучшего» (Lasater et al. 2021, 15).

Дополнительные материалы

- The Dual Capacity-Building Framework for Family-School Partnerships // Dual Capacity. URL: www.dualcapacity.org
- Strategies for Equitable Family Engagement // State Support Network. URL: ese.ed.gov/files/2020/10/equitable_family_engag_508.pdf



Вовлечение в жизнь сообщества

Моя дочь никогда не забудет свой проект «Изменим мир». Когда я спрашиваю ее почему, она отвечает просто: «Потому что мы вышли на улицу и *что-то* сделали».

Она училась в восьмом классе, и учитель по обществоведению дал классу задание выбрать социальную проблему, найти по ней информацию и придумать возможные решения, а также запланировать какие-то меры. Не помню, когда я видела ее более энергичной, уверенной в себе и вовлеченной в школьный проект. Теперь, годы спустя, я по-прежнему вижу учеников ее бывшей школы, которые ведут агитацию в нашем районе, призывая к защите беженцев, бездомной молодежи или животных, используемых для тестирования продукции.

Большую часть учебного времени в классе занимает обучение — согласно учебным стандартам, которые порой кажутся оторванными от проблем реального мира. Даже когда мы рискуем выйти вовне и что-то узнать, мы склонны заикливаться на том, как взаимодействие с общественностью будет полезно *нам*. Кроме того, нам может не хватать навыков для критической оценки, понимания и эффективного партнерства с заинтересованными сторонами (Green 2017). Однако прямо за дверью нас ждет масса возможностей для настоящего обучения и формирования отношений, в ходе которого мы

можем больше узнать о мире, одновременно развивая навыки, необходимые, чтобы участвовать в его изменении.



Путь решения проблемы

Ученики и учителя разных классов участвуют в проектном обучении, отзываясь на нужды сообщества. Например, учителя в Чикаго поддержали школьников в выявлении реальных экологических проблем вроде загрязнения ближайшей реки. Участие в деятельности междисциплинарных команд по математике, естествознанию, словесности и обществознанию позволяло учащимся искать ответ на более масштабный вопрос: «В рамках каких систем мы живем и как можем влиять на них?» Они многое узнали о загрязнении окружающей среды и экосистемах, разработали план по защите реки, собрали и проанализировали образцы воды и данные по сбросу мусора; они делились своими находками, устраивая презентации, а также на собственном веб-сайте, составили план восстановления береговой территории с региональным партнером (Bouillon, Gomez 2001).

Университеты также поощряют сотрудничество с местными общественными организациями. Мой давнишний скептицизм по поводу «оторванных от жизни» академиков развеяла работа в Университете Сиэтла. Его Центр взаимодействия с общественностью поддерживает постоянные отношения с 132 общественными организациями, которые занимаются вопросами здравоохранения, предоставления жилья, защиты окружающей среды, попечения детей-сирот и многими другими. Этот Центр стремится к социальным изменениям, привлекая студентов и целые факультеты к практическому обучению, общественным исследованиям и постоянному участию в жизни местного сообщества.

Как и в случае семьи и школы, эффективные отношения школы и сообщества требуют самосознания и понимания организационных моментов. Невозможно поддерживать значимые отношения, не понимая друг друга — и того, какие силы участвуют в процессе. Грин (Green 2017) говорит о том, что «аудит справедливости на уровне

сообщества» предполагает отказ от «дефицитных» взглядов на него, активное участие в опросах и общественных мероприятиях, формирование стабильной команды руководства и сбор данных о сильных сторонах сообщества, побуждающих к действию. Другими словами, если мы действуем с позиции скромности, признавая любые свои предвзятые мнения, но одновременно будучи открытыми к получению знаний от сообщества и о сообществе, мы можем спланировать обмен ресурсами для удовлетворения его реальных нужд. Это занимает время, но, устанавливая контакты с местными общественными организациями, мы создаем для учеников и коллег возможности для углубленного и более осмысленного обучения.



Действие

Поинтересуйтесь деятельностью хотя бы одной местной общественной организации — через интернет, по телефону или посетите ее лично. Это может быть некоммерческая организация, учреждение дополнительного образования или религиозная община. Выяснив миссию организации и узнав, какими ресурсами она обладает, подумайте, как вы могли бы развивать партнерские отношения с ней в будущем.



Вопросы для размышления

В своем дневнике опишите возможные действия.

- Какая организация вас интересует? Почему?
- Как можно установить отношения с ней? Как вы видите обмен ресурсами и сотрудничество? Как вы можете поддержать миссию этой организации?
- Как вы себе представляете проект, который мог бы поддержать эту организацию и обеспечить ценную возможность практического обучения для ваших учеников?



Преимущества

Когда начинающие учителя в процессе профессиональной подготовки участвуют в программах погружения в культуру, они меняют свои неверные представления о людях, живущих рядом, и формируют значимые отношения с учениками, что позитивно сказывается на успеваемости (Cooper 2007). Более того, школьники, участвующие в общественной деятельности, чувствуют себя лучше, когда помогают другим заботиться об окружающей среде путем вторичной переработки или сохранения ресурсов (Wray-Lake et al. 2019).

Помогая своему сообществу, ученики осваивают способность думать не только о себе, что в конечном итоге помогает им сохранять позитив, воодушевление и целеустремленность. И поскольку они учатся видеть себя частью коллектива, усиливается чувство принадлежности своему сообществу.

Дополнительные материалы

- Successful School-Based Partnerships: What Does It Take? // William Penn Foundation. URL: williampennfoundation.org/what-we-are-learning/successful-school-based-partnerships-what-does-it-take
- Resources for Building Community Partnerships // Edutopia. URL: www.edutopia.org/article/community-business-partnerships-resources

Заключение. Смотрите в будущее, сохраняя надежду

Будьте теми, кем хотите казаться.

Сократ

A stylized, handwritten signature in orange ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.



В нынешнее время беспрецедентного учительского выгорания, когда многое находится вне нашего контроля, я обретаю утешение в словах из молитвы о смирении: «Дай мне смирение, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество, чтобы изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого». Затем я собираюсь с силами, чтобы действовать во имя добра каждый день.

К этому моменту мы рассмотрели 48 эмпирически подтвержденных действий, которые можно предпринять ради своего блага и блага своих учеников. Мы больше узнали о наших эмоциях и мыслях, о том, как находиться в настоящем моменте, наслаждаться хорошим, приветствовать творчество, проявлять участие и поддерживать отношения. В последней главе мы поговорим о том, как двигаться вперед, сохраняя уверенность, мотивацию, смелость и надежду.



Консультируя одну начинающую учительницу, я слушала, как она описывает постоянную нервозность и сомнения в себе, которые ощущает во время урока. «Дело не в том, что я делаю, дело *во мне*, — объясняла она. — Моя коллега говорит, что физически чувствует отсутствие у меня уверенности в себе». Описывая свое детство и интенсивное обучение музыке, она отметила присущее ей стремление к совершенству. Классы, наполненные людьми, не могут быть идеальными — и это *нормально*. Со временем эта учительница научилась сдерживать свой перфекционизм и быть снисходительней к себе.

Конечно, учителя, несущие серьезную рабочую нагрузку и подвергающиеся стрессу в классе, могут ощущать недостаток уверенности в своих силах — в своей способности справиться с задачами и трудностями в работе (Klassen, Chiu 2010). При этом, даже если вы уже какое-то время проработали в этой профессии, уверенность в себе все равно может быть низкой. Ежедневные стрессы накапливаются, что приводит к эмоциональному истощению, чувству отрешенности от рабочего процесса и ощущению, что вы просто не настолько компетентны, как полагали. Это и есть три признака выгорания (Maslach, Leiter 2016).

Таким образом, независимо от того, недавно вы преподаете или уже много лет, ваша вера в себя как преподавателя оказывает огромное

влияние на вашу ежедневную мотивацию и удовлетворенность работой (Barni et al. 2019; Klassen, Chiu 2010).



Путь решения проблемы

Вы, как учитель, вероятно, знаете, что способно повысить уверенность ваших учеников в своих силах: личные успехи и наблюдение за успехами других, социальное одобрение — обратная связь и поощрение, которое мотивирует на дальнейшие попытки (см. «Дополнительные материалы»). Нам, взрослым, тоже полезно отмечать свои личные достижения, учиться друг у друга и получать честную конструктивную обратную связь от коллег. Исследователи, изучающие опыт начинающих учителей во время стажировки, выяснили, что их отношения с наставниками играют решающую роль — и влияют как на уровень стресса, так и на уверенность в своих силах (Klassen, Durksen 2014).

Отслеживание собственных успехов, обучение на примере других и обратная связь помогают укрепить (или заново обрести) уверенность в себе, но также важно знать, как быть с внутренним опытом: мыслями, эмоциями и убеждениями по поводу работы. В этой книге мы сконцентрировались как раз на внутреннем мире — учились ставить под сомнение мысли и убеждения, наблюдать и принимать свой опыт с помощью практики осознанного внимания, а также проявлять доброту к себе в трудные моменты. Несмотря на то что обучение учителей обычно базируется на освоении навыков преподавания и получении знаний по предмету, умение справляться с самокритикой, успокаивать себя и перенаправлять свои мысли и эмоции, возможно, даже более важно для уверенности в своих силах и качественной работы.



Действие

В следующий раз, когда вы будете беспокоиться о качестве своей работы, используйте одну или несколько из следующих аффирмаций, чтобы прояснить свои ценности и изменить образ мыслей (Morgan, Atkin 2016).

- Что я ценю в себе?
- Что я представляю из себя?
- Что важно для меня?
- Каковы мои успехи и достижения?



Вопросы для размышления

- Какие из приведенных выше вопросов оказались наиболее эффективны в плане изменения мыслей и эмоций? Почему?

Теперь определите и запишите в дневник как минимум три вещи, которые вы обычно делаете хорошо (если вы работаете в классе, рассмотрите три аспекта учительской компетентности: обучающие методики, организация классной работы и вовлечение учеников в процесс).

- Как эти три навыка или способности соотносятся с вашими ценностями?
- Как могли бы эти навыки или способности обеспечить личностный и профессиональный рост ваших учеников и коллег?
- Как вы можете задействовать эти навыки или способности на этой неделе?



Преимущества

Через много часов после того, как я составила план действий для вас на эту неделю, я поняла, насколько он нужен мне самой. Я участвовала в коллективном обсуждении выгорания и благополучия, после которого заметила, что вспоминаю все, что говорила и как говорила,

виня себя за то, что спотыкалась в словах и забыла поделиться тем, что кажется мне наиболее полезным (ха!). Потом я вспомнила о плане на эту неделю и, ответив на вопросы выше, осознала, насколько «потерялась». Подробности моего выступления перестали мучить меня, когда я начала вспоминать, что для меня важно — и как придерживаться своих ценностей. Какое облегчение. Это действие помогло мне немного абстрагироваться и посмотреть на дело поддержки педагогов в целом с любовью, состраданием и надеждой.

Когда ученые проанализировали реакции учителей на подобные вопросы, они обнаружили, что уровень тревоги опрошенных немедленно снижался и впоследствии они испытывали более позитивные эмоции по сравнению с контрольной группой (Morgan, Atkin 2016). Я не удивлена. Личные цели учителей определяют их цели и поведение в школе, в то же время поддерживая их благополучие и уверенность в своих силах (Barni et al. 2019). Учителя с более высокой уверенностью в себе обычно отличаются энтузиазмом, оптимизмом и надеждой (Sezgin, Erdogan 2015). Учась ориентироваться в своем внутреннем мире и проясняя то, что на самом деле важно в нашей работе, мы также можем поддержать друг друга, уточняя коллективные цели и ценности, размышляя над процессом обучения и укрепляя уверенность в себе.

Дополнительные материалы

- Strategies for Developing and Maintaining Self-Efficacy in Teachers // The Education Hub. URL: theeducationhub.org.nz/strategies-for-developing-and-maintaining-self-efficacy-in-teachers
- Three Ways Administrators Can Foster Teachers' Growth // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/3_ways_administrators_can_foster_teachers_growth



Поиск вдохновения

Я немного устала от представлений об учителе как герое и стараюсь не смотреть фильмы о невероятных вдохновляющих педагогах. Возможно, это покажется вам очень странным, учитывая мой фокус на позитиве на протяжении всей этой книги. Возможно, мне не нравится такой образ учителя, потому что я чувствую потребность защитить себе подобных. Мы возлагаем на себя тяжелую ношу ожиданий, и во множестве случаев нам не удается соответствовать им — что никак не приближает к образу учителя-спасителя. Тем не менее учителя, без сомнения, играют ведущую роль в жизни своих учеников, поэтому где же нам взять рвение к работе, когда вдохновение оставляет нас?

На прошлой неделе мы говорили о том, что вера в свои силы развивается по мере достижения успехов и благодаря умению поощрять себя. Однако уверенность в себе также растет, когда мы видим чужой успех и получаем «косвенный опыт». Другими словами, учителям полезно наблюдать за примерами своей работы.



Путь решения проблемы

Уверенность в своих силах и мотивация идут рука об руку. Вера в себя может побуждать к действию, но есть множество других факторов, придающих нам силы. Анализ 130 исследований мотивации

учителей указывает на то, что личные характеристики — наши интересы, ценности, ожидания и прежний опыт, — а также рабочая обстановка и отношения с коллегами и учениками, административная поддержка и возможности для обучения определяют уровень стресса, ощущения независимости и стремления работать (Han, Yin 2016).

Когда ваша собственная мотивация снижается, можно черпать вдохновение в других — далеких или близких, реальных или вымышленных. Согласно исследованиям, те люди, которыми мы восхищаемся, воплощают некий аспект нашего идеального «Я», демонстрируя моральную стойкость в трудные времена — и желание творить добро на благо мира. Также эти люди могут вдохновлять нас на то, чтобы жить более осмысленной жизнью (Van Tongeren et al. 2018).

Недавно я попросила коллег описать их личных героев, и они в основном называли людей из своего ближнего круга: членов семьи, коллег и наставников. Их герои были «заботливы», «добросердечны», «уравновешенны», являлись «силой, с которой нужно считаться» и «любили учиться ради учебы». В дни, когда вы чувствуете себя совсем не героем — что бы это для вас ни значило, — вы можете обратиться к образам людей, которых уважаете.



Действие

На этой неделе вспомните как минимум трех ваших личных героев (реальных или вымышленных). По возможности распечатайте их изображения и разместите в своем классе или кабинете.



Вопросы для размышления

Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы.

- Кто вас вдохновляет? Почему?

- Кратко опишите каждого человека, отмечая качества, которые вас роднят или которым вы хотели бы подражать. Если бы каждый из этих героев определил главную цель или мотивацию в жизни, что это было бы?
- Как это упражнение помогло вам определить то, что вас мотивирует?



Преимущества

Исследования говорят о том, что рассматривание образов героев может внушать ощущение более высокого смысла своей жизни — и даже усиливать желание помогать другим (Van Tongeren et al. 2018). Наш энтузиазм в работе может позитивно влиять на уровень вовлеченности учеников в учебу и их успеваемости (Mahler et al. 2018).

Изучив исследования о влиянии героев, я понимаю, почему идеализированные, основанные на реальной истории фильмы про учителей раздражают меня. Очевидно, что *вымышленные* персонажи могут мотивировать больше, потому что мы менее склонны сравнивать себя с абстрактным символом и даже хотеть этого. Такие герои представляют меньшую психологическую угрозу, так как наша самооценка в безопасности (Van Tongeren et al. 2018).

Конечно, также стоит выяснить, как мы определяем «героя». Мои герои — это молчаливые смелые люди, они настоящие, открытые и искренние. Моя остроумная и мудрая тетя живет простой жизнью и сосредоточена на том, чтобы быть, а не казаться. С ней я всегда чувствую, что меня видят. Моя любимая коллега-учитель всегда приглашала меня в свой кабинет, предлагала большой выбор чая и потом спокойно заваривала чашку для каждой из нас, как бы мы ни были заняты. Этот ритуал — успокаивающий акт внимания и заботы — все говорит о ней как о человеке и о том, каким учителем я хочу быть.

Дополнительные материалы

- Intrator S., Scribner M. (eds.) Teaching with Fire: Poetry That Sustains the Courage to Teach
- Twenty Inspiring Reasons Why You Love to Teach // Edutopia. URL: www.edutopia.org/discussion/20-inspiring-reasons-why-you-love-teach



Восприятие ошибок как возможностей

В самом начале учительской карьеры у меня было несколько повторяющихся снов. В одном из них мальчики из моего класса ходили и болтали, в то время как девочки сидели за партами, накладывая макияж и подсушивая волосы феном. В другом сне классная комната была такой огромной и заполненной учениками, что мне нужен был микрофон, но я никак не могла его найти. В обоих снах царил хаос и меня никто не слышал. Теперь, когда я имею уже пару ученых степеней, я до сих пор вижу сны о том, что мне нужно вернуться в старшие классы (или колледж), чтобы закончить последний год обучения из-за какой-то старой ошибки во вкладыше в диплом. Такие навязчивые страхи мы, преподаватели, можем таить за фасадом своего стремления к успехам и перфекционизма — во сне и наяву.

Когда Патрисия Фелпс (Phelps 2000) опросила 79 будущих учителей об ошибках, которые, как они уверены, сделают при работе в классе, они предсказали себе как минимум 43 различных просчета, попадающих в две категории: ошибки в учебном процессе и в межличностном взаимодействии. Например, их беспокоило то, что они могут быть недостаточно готовы к занятию или покажутся ученикам скучными, а в межличностном плане проявят недостаточную твердость или допустят панибратство с учениками.

Когда страх поражения снижает ощущение собственной значимости, многие приложат все силы, чтобы избежать его. Если вы входите в класс, боясь ошибиться, вы будете меньше рисковать. Однако результаты исследования Фелпс говорят о том, что ошибки на самом деле являются «средством обучения» педагогов и стоит поддерживать реалистичный образ учителя, который постоянно учится, обеспечивая профессиональное пространство, в котором можно открыто поделиться своими проблемами и поразмышлять над ними.



Путь решения проблемы

Недавно я увидела в социальной сети цитату, которая привлекла мое внимание: «Поражение — это просто попытка, если продолжать пытаться». А что, если мы действительно будем воспринимать поражение в таком свете? Наши убеждения играют значимую роль в том, как мы справляемся с ежедневными стрессами. Если мы считаем, что у нас достаточно ресурсов, чтобы творчески оформить новое расписание, например, то мы рассматриваем это скорее как *вызов*, а не как угрозу нашему благополучию — и лучше справляемся с любым сопряженным с этой работой стрессом (Lazarus, Folkman 1984).

Один ресурс всегда доступен учителям — это любовь к знаниям, но она может омрачаться страхом поражения. Кэрол Двек (Dweck 2014) утверждает, что наши убеждения и представления об образованности варьируются между понятиями «фиксированной» (статичной) и «развиваемой» (подверженной изменениям). А наши убеждения влияют на подход к образованию — и на наши достижения.

Если мы хотим, чтобы наши ученики воспринимали свои ошибки как возможности для обучения, как нам формировать у них такой подход? Двек предлагает для начала самим развивать установку на рост, ставить разумные цели, иметь терпение и постоянно рефлексировать: «Установка начинающего учителя может больше определять его успех, нежели природный талант к преподаванию. Когда учитель столкнется с трудностями, от его установки будет зависеть, сдастся он или адаптируется» (Dweck 2014, 10).

Упорству можно научиться. Мы, как учителя, способны сильно влиять на выбор учеников, демонстрируя собственную уязвимость и признавая сомнения в себе, не скрывая затруднения и неудачи в решении проблем и выражая готовность двигаться дальше. Результаты одного исследования говорят о том, что, когда взрослые показывают пример упорства в стремлении к цели, дети в возрасте даже 15 месяцев подражают этому поведению (Leonard et al. 2017). Более того, когда учителя воспринимают собственные ошибки как возможности для обучения, их упорство становится более позитивным, аутентичным вкладом в свое профессиональное развитие — они больше читают о разных методиках обучения и впитывают идеи, наблюдают за работой других учителей и просят руководство или коллег, которых уважают, дать обратную связь (Dweck 2014).



Действие

На этой неделе определите актуальную для вас задачу. Возможно, вы ищете новые способы объяснить процесс фотосинтеза или вам не хочется вступать в трудный разговор с коллегой либо учеником. Постарайтесь воспринять этот стрессовый фактор как вызов — возможность для роста, — а не как угрозу своему благополучию. Попробуйте поделиться этой проблемой хотя бы с одним надежным другом, наставником или коллегой (формально или неформально).

Затем определите одну вещь, которую сделаете, приняв этот вызов. Возможно, вы примените стратегию активного слушания во время трудного разговора или присоединитесь к сообществу преподавателей в интернете, где обсуждаются инновационные методы обучения.



Вопросы для размышления

Опишите в своем дневнике проблему и тот шаг, который вы предприняли.

- Что вы заметили? Рассматривая свою проблему как *вызов*, вы изменили подход к ее решению?
- Помогло ли вам применение новой методики или новый источник информации?



Преимущества

Анализ 38 исследований устойчивости к провалам и ошибкам показал, что более устойчивые люди демонстрируют более низкий уровень перфекционизма и более позитивный подход к описанию событий прошлого: «Мои ученики сегодня не поняли моего урока по квадратичным уравнениям, но завтра я попробую объяснить иначе» (Johnson et al. 2017). Также исследования говорят о том, что установка на рост у учителей может быть связана с развитием таких установок у учеников — особенно мальчиков (Mesler et al. 2021).

Без сомнения, школьники чувствуют большее стремление к успехам в учебе, когда видят, что их учителя не стесняются показывать, что каждый день решают какие-то проблемы, и подают пример упорства. Один начинающий учитель хорошо сказал об этом: «Ожидать от себя совершенства, не позволяя себе быть человеком, — это заблуждение, потому что не позволяет быть „настоящим“ с учениками, к тому же так можно начать ожидать совершенства и от них» (Phelps 2000, 45). Вместо того чтобы бояться грядущих «поражений», смело встречайте ежедневные промахи лицом к лицу и считайте их возможностями для роста — это позволяет всем нам воспринимать обучение таким, какое оно есть, то есть как рабочий процесс, а не спектакль.

Дополнительные материалы

- Dweck C. Mindset: The New Psychology of Success
- Why We Should Embrace Mistakes in School // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/why_we_should_embrace_mistakes_in_school



Движение вперед с надеждой

Надежда — это пернатая сущность, которая обитает в душе.

Эмили Дикинсон

Как любитель поэзии, я часто обращаюсь к вдохновляющим строкам — они творят волшебство. И благодаря таким великим поэтам, как Дикинсон, я почти всю жизнь поддерживала романтическое представление о надежде.

Для меня надежда — это момент духовного резонанса, когда я внезапно обретаю смысл жизни. Она появляется, как бы приземляется на мое плечо и мягко направляет меня. Проблема в том, что эти моменты пронзительной ясности происходят нечасто, и вместо света, наполняющего душу, я чаще чувствую себя покинутой, подавленной и испытываю другие мрачные чувства.

Как бы я ни любила ощущение надежды само по себе, она приходит и уходит и не спускается волшебным образом с неба, чтобы спасти меня. Я стараюсь воплощать ее, и на самом деле надежда рождается из прагматизма, преданности цели и действия.



Путь решения проблемы

Во введении к этой книге речь шла о надежде. По классической теории Чарльза Снайдера (Snyder 2002), надежда подразумевает два вида мышления. Во-первых, это представление о предстоящем пути (наряду с альтернативными его вариантами) — *поиск возможностей*. Во-вторых, это уверенность в своей способности достичь важных целей благодаря мотивации и упорству — это *волевое мышление*. Основываясь на этой теории, каждую неделю я предлагала вам *путь решения проблемы и действие*.

Если это основы надежды, то какой секретный ингредиент делает их нашими ценностями? Исследования указывают на несомненную связь между целями, надеждой и смыслом жизни (Feldman et al. 2018). Наши ценности играют важную роль в направлении наших намерений — особенно в долгосрочной перспективе (Eyal et al. 2009). Например, я ценю человеческую близость и хочу построить доверительные отношения с коллегами. Но если я буду концентрироваться на проходящих ежедневных стрессах вроде экстренных собраний или увеличения бумажной работы, то моральная усталость в итоге помешает мне проявлять внимание к коллегам. Однако, если я не опущу руки и сосредоточусь на долгосрочной перспективе здоровых, эмоционально стабильных отношений, мне будет легче двигаться вперед, реализуя план по их построению. Исследования говорят о том, что мы более склонны действовать в соответствии со своими ценностями, когда связываем их с более отдаленным будущим (Eyal et al. 2009).

Чтобы появилась надежда, нужно определить долгосрочную цель, основанную на некоей значимой для вас ценности, разработать несколько способов ее достичь и верить в то, что все получится.



Действие

Теперь, ближе к концу книги, я предлагаю вам определить одну долгосрочную цель (на предстоящую четверть, следующие полгода или даже следующий учебный год), которая будет соответствовать вашим ценностям. Продумайте три конкретных шага, которые

предпримете для достижения этой цели. Для каждого шага определите возможное препятствие и способ его обойти. Затем в течение 20 минут представляйте как можно более живо достижение этой цели, задействуя все свои чувства: что вы будете ощущать, когда получите то, чего хотите в своей жизни.



Вопросы для размышления

В своем дневнике ответьте на вопросы.

- Как ваш путь соответствует ценности, которой вы придерживаетесь?
- Есть ли у вас наставник или тот, кто поможет двигаться к этой цели, преодолевая препятствия?
- Что вы чувствуете, представляя достижение своей цели?



Преимущества

Люди, проявившие подобную активность, сообщали об усилении надежды, ощущения смысла жизни и карьерного призвания (в сравнении с контрольной группой), а месяц спустя обнаруживали заметный прогресс на пути к своей цели (Feldman, Dreher 2012). Дополнительные исследования с участием учителей говорят о том, что надежда влияет на те действия, которые педагоги предпринимают для воплощения своей цели (Daoud, Parsons 2021). Когда мы видим дальнейший путь и верим в свою способность по нему пройти, ощущение надежды усиливается.

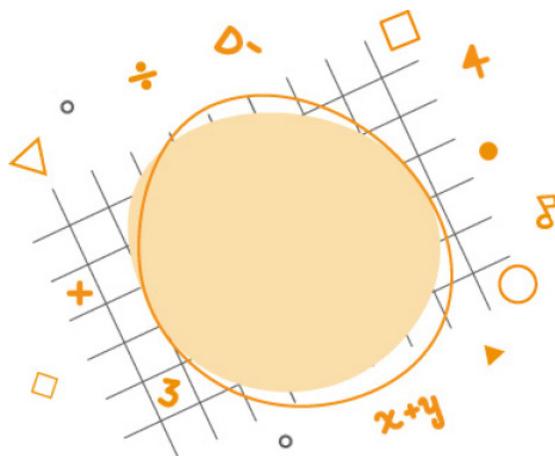
Как педагоги, мы можем транслировать такую надежду во взаимодействии с учениками и коллегами, и она способна положительно влиять на успехи в учебе. Исследования убеждают нас в том, что надежда учеников может даже влиять на соотношение социально-экономического статуса и среднего балла успеваемости (Dixson et al. 2018). Когда учащиеся испытывают надежду благодаря

волевому мышлению и поиску возможностей, они более склонны воспринимать препятствия и стрессы как *вызовы*, а не как *угрозы*.

Да, надеждой можно наслаждаться как прекрасным чувством необъятных возможностей, но она также побуждает нас к воплощению своих ценностей и целей. И надежда необязательно должна тихо пребывать в нашей душе — мы можем делиться ею и жить ею вместе. «Если хочешь идти быстро, иди один. Если хочешь идти далеко, иди вместе с другими», — гласит африканская пословица.

Дополнительные материалы

- How Hope Can Keep You Happier and Healthier // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/how_hope_can_keep_you_happier_and_healthier
- How to Help Students Believe in Themselves // Greater Good. URL: greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_help_students_believe_in_themselves



Благодарности

Я хочу выразить глубокую благодарность удивительным людям, которые внесли свой вклад в создание этой книги — прямо или косвенно.

Также благодарю своих коллег из научного центра «Высшее благо»: наша миссия во многом повлияла на создание этой книги — ее тон, структура, научная основа таковы благодаря моей работе со всеми вами. Вики Закревски, ты помогла мне начать работу в центре, и наш труд по разработке курсов, написанию статей и созданию интернет-ресурсов на основе исследований стал фундаментом моего постоянно развивающегося представления о личном благополучии педагога. Мэрайя Флинн, твой обширный опыт и прагматизм всегда возвращают меня на землю. Джейсон Марш, я так благодарна тебе за доброту, руководство и постоянную поддержку. Кроме того, хочу сказать спасибо Кире Ньюман и Джереми Смиту — ваше профессиональное редакторское мнение о моей работе в журнале «Высшее благо» вдохновило меня на это новое начинание! Спасибо вам.

Конечно, есть и более широкое сообщество ученых, исследователей и практиков, которые просвещают меня и вдохновляют на то, чтобы делиться своими надеждами с преподавателями: это Елена Агилер, Патрисия Бродерик, Шон Джинрайт, Дэниел Гоулман, Рик Хэнсон, Тиш Дженнингс, Тодд Кашдан, Дакер Келтнер, Ронда Маджи, Паркер

Палмер, Кристин Нефф, Роб Резер, Ким Шонерт-Рейхл, Дэн Сигель, Мартин Селигман, Мина Шринивасан... и многие другие.

Эта книга не увидела бы свет без редакторов издательства *New Harbinger*, которые сделали процесс написания книги более ровным и позитивным. Благодарю Венди Миллстоун, которая увидела потенциал этой книги и профессионально направляла меня во время работы над ней, а также Дженнифер Холдер, которая помогла мне подать мои идеи более внятно. Также я очень благодарна Дженнифер Истмен за мастерское редактирование и внимательный взгляд.

И наконец, хочу поблагодарить свою семью (папу, маму, Ричарда, Джинджер, Алекса и Айзека) — вашу поддержку и поощрение невозможно переоценить. Мег, спасибо за то, что ты видишь и уважаешь мою творческую душу. Тим, мой человек, я всегда буду благодарна тебе за постоянное любящее присутствие рядом на этом пути.

Aknin, L. B. et al. 2011. "Investing in Others: Prosocial Spending for (Pro)social Change." In *Positive Psychology as a Mechanism for Social Change*, edited by R. Biswas-Diener. London: Springer.

Aknin, L. B. et al. 2013. "Making a Difference Matters: Impact Unlocks the Emotional Benefits of Prosocial Spending." *Journal of Economic Behavior and Organization* 88: 90-95.

Allen, B. A. et al. 2019. "Outcomes of Meaningful Work." *Journal of Management Studies* 56 (3): 500-28.

Allen, S. 2018a. *The Science of Awe*. Greater Good Science Center. John Templeton Foundation. https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Awe_FINAL.pdf.

. 2018b. *The Science of Generosity*. Greater Good Science Center. John Templeton Foundation. https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Generosity-FINAL.pdf.

Anda, R. F. et al. 2006. "The Enduring Effects of Abuse and Related Adverse Experiences in Childhood." *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 256 (3): 174-86.

Arendt, J. F. W. et al. 2019. "Mindfulness and Leadership: Communication as a Behavioral Correlate of Leader Mindfulness and Its Effect on Follower Satisfaction." *Frontiers in Psychology* 10: 667.

Arthur, J. et al. 2015. "The Good Teacher: Understanding Virtues in Practice." Birmingham, UK: Jubilee Centre for Character.

Ashar, Y. K. et al. 2017. "Empathic Care and Distress." *Neuron* 94 (6): 1263-73.

Aspinall, P. et al. 2015. "The Urban Brain: Analysing Outdoor Physical Activity with Mobile EEG." *British Journal of Sports Medicine* 49 (4): 272-76.

Avanzi, L. et al. 2018. "How to Mobilize Social Support Against Workload and Burnout." *Teaching and Teacher Education* 69: 154-67.

Baer, R. 2015. "Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Interventions." *Mindfulness* 6 (4): 956-69.

Bailey, K., and C. Stroman. 2021. *Structures for Belonging: A Synthesis of Research on Belonging-Supportive Learning Environments*. Student

Experience Research Network. <https://studentexperiencenetwork.org/wp-content/uploads/2021/03/Structures-for-Belonging-Executive-Summary.pdf>.

Baker, K. C., and N. Mazza. 2004. "The Healing Power of Writing." *Journal of Poetry Therapy* 17 (3): 141-54.

Banicki, K. 2014. "Positive Psychology on Character Strengths and Virtues." *New Ideas in Psychology* 33: 21-34.

Barni, D., F. Danioni, and P. Benevene. 2019. "Teachers' Self-Efficacy: The Role of Personal Values and Motivations for Teaching." *Frontiers in Psychology* 10: 1645.

Barrett, L. F. 2006. "Valence Is a Basic Building Block of Emotional Life." *Journal of Research in Personality* 40 (1): 33-55.

Bartz, J. A., J. Zaki, N. Bolger, and K. N. Ochsner. 2011. "Social Effects of Oxytocin in Humans." *Trends in Cognitive Sciences* 15 (7): 301-9.

Batson, C. D., N. Ahmad, D. A. Lishner, and J. A. Tsang. 2005. "Empathy and Altruism." In *Handbook of Positive Psychology*, edited by C. R. Snyder and S. J. Lopez. Oxford: Oxford University Press.

Batson, C. D., S. Early, and G. Salvarani. 1997. "Imagining How Another Feels Versus Managing How You Would Feel." *Personality and Social Psychology Bulletin* 23 (7): 751-58.

Baumeister, R. F., and M. Leary. 1995. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117: 497-529.

Beaumont, E., M. Durkin, C. J. H. Martin, and J. Carson. 2016. "Measuring Relationships Between Self-Compassion, Compassion Fatigue, Burnout, and Well-Being in Student Counsellors and Student Cognitive Behavioral Psychotherapists." *Counseling Psychotherapy Research Journal* 16: 15-23.

Beck, A. 1996. "Beyond Belief: A Theory of Modes, Personality, and Psychopathology." In *Frontiers of Cognitive Therapy*, edited by P. M. Salkovskis. New York: Guilford Press.

Berman, M. G., J. Jonides, and S. Kaplan. 2008. "The Cognitive Benefits of Interacting with Nature." *Psychological Science* 19 (12): 1207-12.

Bernhardt, B. C., and T. Singer. 2012. "The Neural Basis of Empathy." *Annual Review of Neuroscience* 35: 1-23.

Blatt, E., and P. Patrick. 2014. "An Exploration of Pre-Service Teachers' Experiences in Outdoor 'Places' and Intentions for Teaching in the

Outdoors.” *International Journal of Science Education* 36 (13): 2243-64.

Böhm, R., H. Rusch, and J. Baron. 2020. “The Psychology of Intergroup Conflict.” *Journal of Economic Behavior & Organization* 178: 947-62.

Bono, G., S. Mangan, M. Fauteux, and J. Sender. 2020. “A New Approach to Gratitude Interventions in High Schools that Supports Student Wellbeing.” *The Journal of Positive Psychology* 15 (5): 657-65.

Borman, G. D. et al. 2019. “Reappraising Academic and Social Adversity Improves Middle School Students’ Academic Achievement, Behavior, and Well-Being.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116 (33): 16286-91.

Bouillon, L. M., and L. M. Gomez. 2001. “Connecting School and Community with Science Learning: Real-World Problems and School/Community Partnerships as Contextual Scaffolds.” *Journal of Research in Science Teaching* 38 (8): 878-98.

Bowen, D. H., and B. Kisida. 2020. “Investigating Causal Effects of Arts Education Experiences.” *Research Report for the Houston Independent School District* 7 (4): 1-28.

Brackett, M. A. et al. 2010. “Emotion-Regulation Ability, Burnout, and Job Satisfaction Among British Secondary-School Teachers.” *Psychology in the Schools* 47 (4): 406-17.

Branwhite, T. 1988. “The Pass Survey: School-Based Preferences of 500+ Adolescent Consumers.” *Educational Studies* 14 (2): 165-76.

Bratman, G. N. et al. 2015a. “The Benefits of Nature Experience: Improved Affect and Cognition.” *Landscape and Urban Planning* 138: 41-50.

Bratman, G. N. et al. 2015b. “Nature Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112 (28): 85-72.

Braun, S. S. et al. 2020. “Impacts of a Mindfulness-Based Program on Teachers’ Forgiveness.” *Mindfulness* 11: 1978-92.

Braun, T. D., C. L. Park, and A. Gorin. 2016. “Self-Compassion, Body Image, and Disordered Eating.” *Body Image* 17: 117-31.

Breines, J. G., and S. Chen. 2012. “Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (9): 1133-43.

Bronk, K. C. et al. 2019. "Fostering Purpose Among Adolescents." *Journal of Character Education* 15 (2): 21-38.

Brown, E. L., C. K. Vesely, and L. Dallman. 2016. "Unpacking Biases: Developing Cultural Humility in Early Childhood and Elementary Teacher Candidates." *Teacher Educators Journal* 9: 75-96.

Bruehlman-Senecal, E., and O. Ayduk. 2015. "This Too Shall Pass: Temporal Distance and the Regulation of Emotional Distress." *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (2): 356-75.

Bruneau, E. G., and R. Saxe. 2012. "The Power of Being Heard: The Benefits of 'Perspective-Giving' in the Context of Intergroup Conflict." *Journal of Experimental Social Psychology*, 48: 855-66.

Brunzell, T., H. Stokes, and L. Waters. 2018. "Why Do You Work with Struggling Students? Teacher Perceptions of Meaningful Work in Trauma-Impacted Classrooms." *Australian Journal of Teacher Education* 43 (2): 116-42.

Bryant, R. A., and P. Panasetis. 2001. "Panic Symptoms During Trauma and Acute Stress Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 39 (8): 961-66.

Bryk, A., and B. Schneider. 2003. "Trust in Schools: A Core Resource for School Reform." *Educational Leadership* 60 (6): 40-45.

Bundick, M. J. et al. 2021. "The Contours of Purpose Beyond the Self in Midlife and Later Life." *Applied Developmental Science* 25 (1): 62-82.

Burić, I., A. Slišković, and I. Sorić. 2020. "Teachers' Emotions and Self-Efficacy: A Test of Reciprocal Relations." *Frontiers in Psychology* 11: 1650.

Cantor, P. et al. 2019. "Malleability, Plasticity, and Individuality: How Children Learn and Develop in Context." *Applied Developmental Science* 23 (4): 307-37.

Caprara, G. V. et al. 2000. "Prosocial Foundations of Children's Academic Achievement." *Psychological Science* 11 (4): 302-6.

Chadwick, E.D., P. E. Jose, and F. B. Bryant. 2020. "Styles of Everyday Savoring Differentially Predict Well-Being in Adolescents over One Month." *Journal of Happiness Studies* 22: 803-24.

Chan, D. W. 2010. "Gratitude, Gratitude Intervention and Subjective Well-Being Among Chinese School Teachers in Hong Kong." *Educational Psychology* 30 (2): 139-53.

Chen, S. K., and M. Mongrain. 2020. "Awe and the Interconnected Self." *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818808>.

Chen, S., and C. H. Jordan. 2020. "Incorporating Ethics into Brief Mindfulness Practice: Effects on Well-Being and Prosocial Behavior." *Mindfulness* 11: 18-29.

Chin, M. J., D. M. Quinn, T. K. Dhaliwal, and V. S. Lovison. 2020. "Bias in the Air: A Nationwide Exploration of Teachers' Implicit Racial Attitudes, Aggregate Bias, and Student Outcomes." *Educational Researcher* 49 (8): 566-78.

Chirico, A. et al. 2018. "Awe Enhances Creative Thinking: An Experimental Study." *Creativity Research Journal* 30 (2): 123-31.

Cipriano, C., and M. Brackett. 2020. "How to Support Teachers' Emotional Needs Right Now." *Greater Good*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_support_teachers_emotional_needs_right_now

Clancy, F. et al. 2020. "The Association Between Worry and Rumination with Sleep in Non-Clinical Populations." *Health Psychology Review* 14 (4): 427-48.

Clark, P., and E. Zygmunt. 2014. "A Close Encounter with Personal Bias: Pedagogical Implications for Teacher Education." *Journal of Negro Education* 8 (2): 147-61.

Collins, B. 2001. "The Companionship of a Poem." *The Chronicle of Higher Education* 23: B5.

Compas, B. E. et al. 2017. "Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence." *Psychological Bulletin* 143 (9): 939-91.

Condon, P., and D. DeSteno. 2011. "Compassion for One Reduces Punishment for Another." *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (3): 698-701.

Condon, P. et al. 2013. "Meditation Increases Compassion Responses to Suffering." *Psychological Science* 24 (10): 2125-27.

Cooper, J. E. 2007. "Strengthening the Case for Community-Based Learning in Teacher Education." *Journal of Teacher Education* 58 (3): 245-55.

Corbett, C., J. Egan, and M. Pilch. 2019. "A Randomised Comparison of Two 'Stress Control' Programmes: Progressive Muscle Relaxation Versus Mindfulness Body Scan." *Mental Health & Prevention* 15: 200163.

Crain, T. L., K. A. Schonert-Reichl, and R. W. Roeser. 2017. "Cultivating Teacher Mindfulness: Effects of a Randomized Controlled Trial on Work, Home, and Sleep Outcomes." *Journal of Occupational Health Psychology* 22 (2): 138-52.

Crenshaw, K. 1989. "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory, and Antiracist Politics." *University of Chicago Legal Forum* 1989 (1): 8.

Crossan, M., D. Mazutis, and G. Seijts. 2013. "In Search of Virtue: The Role of Virtues, Values, and Character Strengths in Ethical Decision Making." *Journal of Business Ethics* 113: 567-81.

Crowder, R. et al. 2020. "Art as Meditation: A Mindful Inquiry into Educator Well-Being." *The Qualitative Report* 25 (3): 876-90.

Csaszar, I. E., J. R. Curry, and R. E. Lastrapes. 2018. "Effects of Loving Kindness Meditation on Student Teachers' Reported Levels of Stress and Empathy." *Teacher Education Quarterly* 45 (4): 93-116.

Csikszentmihalyi, M. 2014. *The Systems Model of Creativity: The Collected Works of Mihalyi Csikszentmihalyi*. New York: Springer.

Curry, O. S. et al. 2018. "Happy to Help? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Performing Acts of Kindness on the Well-Being of the Actor." *Journal of Experimental Social Psychology* 76: 320-29.

Cutrona, C. E., and J. A. Suhr. 1992. "Controllability of Stressful Events and Satisfaction with Spouse Support Behaviors." *Communication Research* 19 (2): 154-74.

Dahl, D. J., C. D. Wilson-Mendenhall, and R. J. Davidson. 2020. "The Plasticity of Well-Being." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 117 (51): 32197-206.

Daks, J. S., and R. D. Rogge. 2020. "Examining the Correlates of Psychological Flexibility in Romantic Relationship and Family Dynamics." *Journal of Contextual Behavioral Science* 18: 214-38.

Damon, W., J. Mennon, and K. Bronk. 2003. "The Development of Purpose During Adolescence." *Applied Developmental Science* 7 (3): 19-

128.

Daoud, N., and S. A. Parsons. 2021. "Visioning and Hope: A Longitudinal Study of Two Teachers from Preservice to Inservice." *Peabody Journal of Education* 96 (4): 393-405.

Datu, J. A. D., and N. Park. 2019. "Perceived School Kindness and Academic Engagement: The Mediation Roles of Achievement Goal Orientations." *School Psychology International* 40 (5): 456-73.

David, S. 2016. *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. London: Penguin Life.

Deci, E. L., and R. M. Ryan. 2012. "Self-Determination Theory." In *Handbook of Theories of Social Psychology*, edited by P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, and E. T. Higgins. Los Angeles: Sage.

Denworth, L. 2020. *Friendship: The Evolution, Biology, and Extraordinary Power of Life's Fundamental Bond*. New York: W. W. Norton.

Dixson, D. D. et al. 2018. "The Magic of Hope: Hope Mediates the Relationship Between Socioeconomic Status and Academic Achievement." *The Journal of Educational Research* 111 (4): 507-15.

Donald, J. N. et al. 2019. "Does Your Mindfulness Benefit Others? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Link Between Mindfulness and Prosocial Behaviour." *British Journal of Psychology* 110 (1): 101-25.

Donker, M. H. et al. 2020. "Teachers' Emotional Exhaustion: Associations with Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies." *Frontiers in Psychology* 11: 867.

Dorado, J., and V. Zakrzewski. 2013. "How to Help a Traumatized Child in the Classroom." *Greater Good*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_silent_epidemic_in_our_classrooms.

Dorado, J. et al. 2016. "Healthy Environments and Response to Trauma in Schools (HEARTS)." *School Mental Health* 8: 163-76.

Dunne, S., D. Sheffield, and J. Chilcot. 2018. "Brief Report: Self-Compassion, Physical Health, and the Mediating Role of Health-Promoting Behaviours." *Journal of Health Psychology* 23 (7): 993-99.

Dweck, C. 2014. "Teachers' Mindsets: 'Every Student Has Something to Teach Me': Feeling Overwhelmed? Where Did Your Natural Teaching Talent Go? Try Pairing a Growth Mindset with Reasonable Goals, Patience,

and Reflection Instead. It's Time to Get Gritty and Be a Better Teacher." *Educational Horizons* 93 (2): 10-15.

Egan, K. 2014. "Wonder, Awe, and Teaching Techniques." In *Wonder-Full Education: The Centrality of Wonder in Teaching and Learning Across the Curriculum*, edited by K. Egan, A. Cant, and G. Judson. New York: Routledge.

Eggenberger, A. L. B. 2021. "Active Listening Skills as Predictors of Success in Community College Students." *Community College Journal of Research and Practice* 45 (5): 324-33.

Eldor, L., and A. Shoshani. 2016. "Caring Relationships in School Staff: Exploring the Link Between Compassion and Teacher Work Engagement." *Teaching and Teacher Education* 59: 126-36.

Emerson, L. M. et al. 2017. "Teaching Mindfulness to Teachers." *Mindfulness* 8: 1136-49.

Emmons, R. E. 2007. *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin.

Eva, A., C. Bemis, M. Feris-Quist, and B. Hollands. 2014. "The Power of the Poetic Lens: Why Teachers Need to Read Poems Together." *JAEPL* 19: 62-73.

Eyal, T. et al. 2009. "When Values Matter: Expressing Values in Behavioral Intentions for the Near Vs. Distant Future." *Journal of Experimental Social Psychology* 45 (1): 35-43.

Eyal, T., M. Steffel, and N. Epley. 2018. "Perspective Mistaking: Accurately Understanding the Mind of Another Requires Getting Perspective, not Taking Perspective." *Journal of Personality and Social Psychology* 114 (4): 547-71.

Farb, N. et al. 2015. "Interoception, Contemplative Practice, and Health." *Frontiers in Psychology* 6: 763.

Farouk, S. 2010: "Primary School Teachers' Restricted and Elaborated Anger." *Cambridge Journal of Education* 40 (4): 353-68.

Feldman, D. B., M. Balaraman, and C. Anderson. 2018. "Hope and Meaning-In-Life: Points of Contact Between Hope Theory and Existentialism." In *The Oxford Handbook of Hope*, edited by M. W. Gallagher and S. J. Lopez. New York: Oxford University Press.

Feldman, D. B., and D. E. Dreher. 2012. "Can Hope Be Changed in 90 Minutes? Testing the Efficacy of a Single-Session Goal-Pursuit Intervention

for College Students.” *Journal of Happiness Studies* 13: 745-59.

Finnegan, K. S., and A. J. Daly. 2017. “The Trust Gap: Understanding the Effects of Leadership Churn in School Districts.” *American Educator* 41 (2): 24-29.

Fiorilli, C. et al. 2019. “Teachers’ Burnout: The Role of Trait Emotional Intelligence and Social Support.” *Frontiers in Psychology* 10: 2743.

Fischer, D., M. Messner, and O. Pollatos. 2017. “Improvement of Interoceptive Processes After an Eight-Week Body Scan Intervention.” *Frontiers in Human Neuroscience* 11: 452.

Fisher-Borne, M., J. M. Cain, and S. L. Martin. 2015. “From Mastery to Accountability: Cultural Humility as an Alternative to Cultural Competence.” *Social Work Education* 34 (2): 165-81.

Flook, L., S. B. Goldberg, L. Pinger, and R. J. Davidson. 2015. “Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum.” *Developmental Psychology* 51 (1): 44-51.

Fogelman, N., and T. Canli. 2015. “‘Purpose in Life’ as a Psychosocial Resource in Healthy Aging.” *Nature Partner Journals: Aging and Mechanisms of Disease*.
https://www.nature.com/articles/npjamd20156/fig_tab.

Ford, B. Q., and J. J. Gross. 2019. “Why Beliefs About Emotion Matter.” *Current Directions in Psychological Science* 28 (1): 74-81.

Foronda, C., D. Baptiste, and M. M. Reinholdt. 2016. “Cultural Humility: A Concept Analysis.” *Journal of Transcultural Nursing* 27 (3): 210-17.

Frank, J. L., D. Reibel et al. 2015. “The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Educator Stress and Well-Being.” *Mindfulness* 6: 208-16.

Fredrickson, B. L. 2001. “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology.” *American Psychologist* 56 (3): 218-26.

Fredrickson, B. L., and M. F. Losada. 2005. “Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing.” *American Psychologist* 60 (7): 678-86.

Freeman, M. 2015. “Beholding and Being Beheld: Simone Weil, Iris Murdoch, and the Ethics of Attention.” *The Humanistic Psychologist* 43 (2): 160-72.

Frenzel, A. C. et al. 2009. "Emotional Transmission in the Classroom." *Journal of Educational Psychology* 101 (3): 705-16.

Futterman Collier, A., and H. A. Wayment. 2021. "Enhancing and Explaining Art-Making for Mood-Repair." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 15 (2): 363-75.

Galla, B. M., and A. L. Duckworth. 2015. "More than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship Between Self-Control and Positive Life Outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology* 109 (3): 508-25.

Gard, T. et al. 2011. "Pain Attenuation Through Mindfulness Is Associated with Decreased Cognitive Control and Increased Sensory Processing in the Brain." *Cerebral Cortex* 22 (11): 2692-702.

Gerend, M., and J. Maner. 2011. "Fear, Anger, Fruits, and Veggies: Interactive Effects of Emotion and Message Framing on Health Behavior." *Health Psychology* 30: 420-23.

Ghobari Bonab, B. et al. 2020. "Effectiveness of Forgiveness Education with Adolescents in Reducing Anger and Ethnic Prejudice in Iran." *Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1037/edu0000622>.

Gilbert, P. 2009. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger.

Ginwright, S. 2015. *Hope and Healing in Urban Education: How Teachers and Activists Are Reclaiming Matters of the Heart*. New York: Routledge.

Ginwright, S. 2018. "The Future of Healing: Shifting from Trauma-Informed Care to Healing-Centered Engagement." *Medium*. <https://medium.com/@ginwright/the-future-of-healing-shifting-from-trauma-informed-care-to-healing-centered-engagement-634f557ce69c>.

Goetz, J. L., D. Keltner, and E. Simon-Thomas. 2010. "Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review." *Psychological Bulletin* 136 (3): 351-74.

Goldin, P. R., and J. J. Gross. 2010. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder." *Emotion* 10 (1): 83-91.

Goleman, D. 2006. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam.

Goodall, J., and C. Montgomery. 2014. "Parental Involvement to Parental Engagement: A Continuum." *Educational Review* 66 (4): 399-410.

Gorski, P. C. 2011. "Unlearning Deficit Ideology and the Scornful Gaze: Thoughts on Authenticating the Class Discourse in Education." *Counterpoints* 402: 152-73.

Goyer, J. P. et al. 2019. "Targeted Identity-Safety Interventions Cause Lasting Reductions in Discipline Citations Among Negatively Stereotyped Boys." *Journal of Personality and Social Psychology* 117: 1-31.

Green, T. L. 2017. "Community-Based Equity Audits: A Practical Approach for Educational Leaders to Support Equitable Community-School Improvements." *Educational Administration Quarterly* 53 (1): 3-39.

Gross, J. J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2(3): 271-99.

Gruber, M. J., B. D. Gelman, and C. Ranganath. 2014. "States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit." *Neuron* 84 (2): 486-96.

Han, J., and H. Yin. 2016. "Teacher Motivation: Definition, Research Development, and Implications for Teachers." *Cogent Education* 3 (1): 1217819.

Hanson, R., and R. Mendius. 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger.

Harbaugh, W. T., U. Mayr, and D. R. Burghart. 2007. "Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations." *Science* 316 (5831): 1622-25.

Harzer, C., and W. Ruch. 2012. "When the Job Is a Calling: The Role of Applying One's Signature Strengths at Work." *Journal of Positive Psychology* 7: 362-71.

Haydon, T. et al. 2019. "'Check Yourself': Mindfulness-Based Stress Reduction for Teachers of Students with Challenging Behaviors." *Beyond Behavior* 28 (1): 55-60.

He, Y. 2009. "Strength-Based Mentoring in Pre-Service Teacher Education." *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning* 17 (3): 263-75.

Heeren, A., and P. Philippot. 2011. "Changes in Ruminative Thinking Mediate the Clinical Benefits of Mindfulness." *Mindfulness* 2 (1): 8-13.

Herman, J. 2015. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.

Hill, P. L., and N. A. Turiano. 2014. “Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood.” *Psychological Science* 25 (7): 1482-86.

Hirshberg, M. J. et al. 2020. “Integrating Mindfulness and Connection Practices into Preservice Teacher Education Improves Classroom Practices.” *Learning and Instruction* 66: 101298.

Hochschild, A. R. 1983. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.

Hofmann, S. G. et al. 2012. “The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy.” *Cognitive Therapy and Research* 36 (5): 427-40.

Hölzel, B. K. et al. 2011. “Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density.” *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (1): 36-43.

Hook, J. N., and D. E. Davis. 2019. “Cultural Humility: Introduction to the Special Issue.” *Journal of Psychology and Theology* 47 (2): 71-75.

Hopper, E. 2016. “Spending Money on Others Can Lower Your Blood Pressure.” *Greater Good*.
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/spending_money_on_others_can_lower_your_blood_pressure.

Howells, K., and J. Cumming. 2012. “Exploring the Role of Gratitude in the Professional Experience of Pre-Service Teachers.” *Teaching Education* 23 (1): 71-88.

Iancu, A. et al. 2018. “The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout.” *Educational Psychology Review* 30: 373-96.

Ingram, M. A. 2003. “When I Dream of Paris: How Sociocultural Poetry Can Assist Psychotherapy Practitioners to Understand and Affirm the Lived Experiences of Members of Oppressed Groups.” *Journal of Poetry Therapy* 16 (4): 221-27.

Izard, C. E. 2011. “Forms and Functions of Emotions: Matters of Emotion-Cognition Interactions.” *Emotion Review* 3 (4): 371-78.

Janik, M., and S. Rothmann. 2015. “Meaningful Work and Secondary School Teachers’ Intention to Leave.” *South African Journal of Education* 35 (2): 1008.

Jacques, C., and A. Villegas. 2018. *Strategies for Equitable Family Engagement*. Washington, DC: State Support Network.

Jazaieri, H. et al. 2014. "A Randomized Controlled Trial of Compassion Cultivation Training: Effects on Mindfulness, Affect, and Emotion Regulation." *Motivation and Emotion* 38 (1): 23-35.

Jennings, P. A. 2008. "Contemplative Education and Youth Development." *New Directions for Youth Development* 118: 101-5.

_____. 2015. "Early Childhood Teachers' Well-Being, Mindfulness, and Self-Compassion in Relation to Classroom Quality and Attitudes Towards Challenging Students." *Mindfulness* 6 (4): 732-43.

Jennings, P. A., and M. T. Greenberg. 2009. "The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes." *Review of Educational Research* 79 (1): 491-525.

Jennings, P. A. et al. 2013. "Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)." *School Psychology Quarterly* 28 (4): 374-90.

Jennings, P. A. et al. 2017. "Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions." *Journal of Educational Psychology* 109 (7): 1010-28.

Jin, G. C., and Y. Z. Wang. 2019. "The Influence of Gratitude on Learning Engagement Among Adolescents." *Journal of Adolescence* 77: 21-31.

Johnson J. et al. 2017. "Resilience to Emotional Distress in Response to Failure, Error or Mistakes." *Clinical Psychology Review* 52: 19-42.

Jones, S. M., G. D. Bodie, and S. D. Hughes. 2019. "The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support." *Communication Research* 46 (6): 838-65.

Jung, H. et al. 2020. "Prosocial Modeling: A Meta-Analytic Review and Synthesis." *Psychological Bulletin* 146 (8): 635-63.

Juvonen, J., K. Kogachi, and S. Graham. 2018. "When and How Do Students Benefit from Ethnic Diversity in Middle School?" *Child Development* 89 (4): 1268-82.

Kang, Y., J. R. Gray, and J. F. Dovidio. 2014. "The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias." *Journal of Experimental Psychology: General* 143 (3): 1306-13.

Kashdan, T. B., L. F. Barrett, and P. E. McNight. 2015. "Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by

Perceiving Distinctions in Negativity.” *Current Directions in Psychological Science* 24 (1): 10-16.

Kashdan, T., and R. Biwas-Diener. 2014. *The Upside of Your Dark Side: Why Being Your Whole Self—Not Just Your “Good” Self—Drives Success and Fulfillment*. New York: Penguin.

Kashdan, T. et al. 2013. “How Are Curious People Viewed and How Do They Behave in Social Situations?” *Journal of Personality* 81 (2): 142-54.

Kashdan, T. et al. 2018. “The Five-Dimensional Curiosity Scale: Capturing the Bandwidth of Curiosity and Identifying Four Unique Subgroups of Curious People.” *Journal of Research in Personality* 73: 130-49.

Katz, D. A. et al. 2018. “Educators’ Emotion Regulation Strategies and Their Physiological Indicators of Chronic Stress Over One Year.” *Stress and Health* 34: 278-85.

Keeley, J., D. Smith, and W. Buskist. 2006. “The Teacher Behaviors Checklist: Factor Analysis of Its Utility for Evaluating Teaching.” *Teaching of Psychology* 33: 84-91.

Keels, M., M. Durkee, and E. Hope. 2017. “The Psychological and Academic Costs of School-Based Racial and Ethnic Microaggressions.” *American Educational Research Journal* 54 (6): 1316-44.

Keltner, D. 2016a. *The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence*. New York: Penguin.

_____. 2016b. “Why Do We Feel Awe?” *Greater Good*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_do_we_feel_awe.

Keltner, D., and J. Haidt. 2001. “Social Functions of Emotions.” In *Emotions: Current Issues and Future Directions*, edited by T. J. Mayne and G. A. Bonanno. New York: Guilford Press.

Kettler, T., K. N. Lamb, A. Willerson, and D. R. Mullet. 2018. “Teachers’ Perceptions of Creativity in the Classroom.” *Creativity Research Journal* 30 (2): 164-71.

Kidd, D. C., and E. Castana. 2013. “Reading Fiction Improves Theory of Mind.” *Science* 342 (6156): 377-80.

Killingsworth, M. A., and D. T. Gilbert. 2010. “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.” *Science* 330 (6006): 932.

Kimhi, Y., and L. Geronik. 2020. “Creativity Promotion in an Excellence Program for Preservice Teacher Candidates.” *Journal of Teacher Education*

71 (5): 505-17.

Kinman, G., S. Wray, and C. Strange. 2011. "Emotional Labour, Burnout, and Job Satisfaction in UK Teachers." *Educational Psychology* 31 (7): 843-56.

Kirby, J. N., C. L. Tellegen, and S. R. Steindl. 2017. "A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions." *Behavior Therapy* 48 (6): 778-92.

Klassen, R. M., and M. M. Chiu. 2010. "Effects on Teachers' Self-Efficacy and Job Satisfaction: Teacher Gender, Years of Experience, and Job Stress." *Journal of Educational Psychology* 102 (3): 741-56.

Klassen, R., and T. Durksen. 2014. "Weekly Self-Efficacy and Work Stress of Pre-Service Teachers During the Final Teaching Practicum." *Learning and Instruction* 33: 158-69.

Klimecki, O. 2019. "The Role of Empathy and Compassion in Conflict Resolution." *Emotion Review* 11 (4): 310-25.

Klimecki, O. et al. 2013. "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training." *Cerebral Cortex* 23 (7): 1552-61.

Klimecki, O., and T. Singer. 2011. "Empathic Distress Fatigue Rather than Compassion Fatigue? Integrating Findings from Empathy Research in Psychology and Social Neuroscience." In *Pathological Altruism*, edited by B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, and D. S. Wilson. Oxford: Oxford University Press.

Klingbeil, D. A., and T. L. Renshaw. 2018. "Mindfulness-Based Interventions for Teachers." *School Psychology Quarterly* 3 (4): 501-11.

Koutouzis, M., and K. Spyriadou. 2017. "The Interaction Between Professional and Social Identity in Greek Primary School Teachers." *International Journal of Education* 9 (4): 190-209.

Kramer, A. D., J. E. Guillory, and J. T. Hancock. 2014. "Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks." *PNAS* 111 (24): 8788-90.

Kross, E. et al. 2014. "Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters." *Journal of Personality and Social Psychology* 106 (2): 304-24.

Kuo, M., M. Barnes, and C. Jordan. 2019. "Do Experiences with Nature Promote Learning?" *Frontiers in Psychology* 10: 305.

Kuo, M., M. Browning, and M. L. Penner. 2018. "Do Lessons in Nature Boost Subsequent Classroom Engagement? Refueling Students in Flight." *Frontiers in Psychology* 8: 2253.

Lambert, S. F. et al. 2009. "Perceptions of Racism and Depressive Symptoms in African American Adolescents." *Journal of Youth and Adolescence* 38 (4): 519-31.

Lamm, C., J. Decety, and T. Singer. 2011. "Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain." *Neuroimage* 54 (3), 2492-502.

Lasater, K., T. C. Crowe, and J. Pijanowski. 2021. "Developing Family-School Partnerships in the Midst of Demographic Change: An Examination of Educators' Attitudes, Values, and Beliefs and the Discourses They Shape." *Leadership and Policy in Schools*.
<https://doi.org/10.1080/15700763.2021.1958869>.

Lavelle Heineberg, B. D. 2016. "Promoting Caring: Mindfulness- and Compassion-Based Contemplative Training for Educators and Students." In *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*, edited by K. A. Schonert-Reichl and R. W. Roeser. New York: Springer.

Lavelock, C. R. et al. 2014. "The Quiet Virtue Speaks: An Intervention to Promote Humility." *Journal of Psychology and Theology* 42 (1): 99-110.

Lavy, S., and A. Berkovich-Ohana. 2020. "From Teachers' Mindfulness to Students' Thriving: The Mindful Self in School Relationships (MSSR) Model." *Mindfulness* 11: 2258-73.

Lavy, S., and E. Naama-Ghanayim. 2020. "Why Care About Caring? Linking Teachers' Caring and Sense of Meaning at Work with Students' Self-Esteem, Well-Being, and School Engagement." *Teaching and Teacher Education* 91: 103046.

Layous, K. et al. 2012. "Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being." *PLoS ONE* 7 (12): e51380.

Lazarus, R. S., and S. Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lee, A. H., and R. DiGiuseppe. 2017. "Anger and Aggression Treatments." *Current Opinion in Psychology* 19: 65-74.

Lee, J. et al. 2014. "Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults." *Evidence- Based Complementary and Alternative Medicine* 2014: 834360.

Lee, M. et al. 2016. "Teachers' Emotions and Emotion Management: Integrating Emotion Regulation Theory with Emotional Labor Research." *Social Psychology of Education* 19: 843-63.

Leiberg, S., O. Klimecki, and T. Singer. 2011. "Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game." *PLoS ONE* 6 (3): e17798.

Leis, M. et al. 2017. "Leading Together: Strengthening Relational Trust in the Adult School Community." *Journal of School Leadership* 27 (6): 831-59.

Leonard J. A., Y. Lee, and L. E. Schulz. 2017. "Infants Make More Attempts to Achieve a Goal When They See Adults Persist." *Science* 357 (6357): 1290-94.

Levine, M., A. Prosser, D. Evans, and S. Reicher. 2005. "Identity and Emergency Intervention: How Social Group Membership and Inclusiveness of Group Boundaries Shape Helping Behavior." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31 (4): 443-53.

Lewis, N. A., N. A. Turiano, B. R. Payne, and P. L. Hill. 2017. "Purpose in Life and Cognitive Functioning in Adulthood." *Aging, Neuropsychology, and Cognition* 24 (6): 662-71.

Liauw, I. et al. 2018. "Gratitude for Teachers as a Psychological Resource for Early Adolescents." *Journal of Moral Education* 47 (4): 397-414.

Lieberman, M. D. et al. 2007. "Putting Feelings into Words: Affective Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli." *Psychological Science* 18 (5): 421-28.

Linden, D. L. 2015. *Touch: The Science of the Hand, Heart, and Mind*. New York: Penguin.

Littman-Ovadia, H., and D. Nir. 2014. "Looking Forward to Tomorrow: The Buffering Effect of a Daily Optimism Intervention." *The Journal of Positive Psychology* 9 (2): 122-36.

Llewellyn, N. et al. 2013. "Reappraisal and Suppression Mediate the Contribution of Regulatory Focus to Anxiety in Healthy Adults." *Emotion* 13 (4): 610-15.

Lomas, T. et al. 2017. "The Impact of Mindfulness on Well-Being and Performance in the Workplace." *European Journal of Work and Organizational Psychology* 26 (4): 492-513.

Luberto, C. M. et al. 2018. "A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors." *Mindfulness* 9: 708-24.

Lueke, A., and B. Gibson. 2014. "Mindfulness Meditation Reduces Implicit Age and Race Bias: The Role of Reduced Automaticity of Responding." *Social Psychological and Personality Science* 6 (3): 1-8.

Lund, D. E., and L. Lee. 2015. "Fostering Cultural Humility Among Pre-Service Teachers: Connecting with Children and Youth of Immigrant Families Through Service-Learning." *Canadian Journal of Education* 38 (2): 1-30.

Luthar, S. S., and S. H. Mendes. 2020. "Trauma-Informed Schools: Supporting Educators as They Support the Children." *International Journal of School and Educational Psychology* 8 (2): 147-57.

Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, and R. J. Davidson. 2008. "Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise." *PLoS ONE* 3 (3): e1897.

Mackenzie, E. R. et al. 2020. "Present-Moment Awareness and the Prosocial Classroom: Educators' Lived Experience of Mindfulness." *Mindfulness* 11: 2755-64.

Magee, R. 2019. *The Inner Work of Racial Justice*. New York: TarcherPerigree.

Mahler, D., J. Großschedl, and U. Harms. 2018. "Does Motivation Matter? The Relationship Between Teachers' Self-Efficacy and Enthusiasm and Students' Performance." *PloS One* 13 (11): e0207252.

Majer, M. et al. 2010. "Association of Childhood Trauma with Cognitive Function in Healthy Adults." *BMC Neurology* 10: 61.

Majid, R. 2014. "Teacher Character Strengths and Talent Development." *International Education Studies* 7 (13): 175-83.

Malin, H. 2018. *Teaching with Purpose: Preparing Students for Lives of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mapp, K., and P. Kuttner. 2013. *Partners in Education: A Dual Capacity-Building Framework for Family-School Partnerships*. Austin, TX: Southwest Educational Development Laboratory in Association with the US Department of Education. <https://www2.ed.gov/documents/family-community/partners-education.pdf>.

Mar, R. A., K. Oatley, and J. B. Peterson. 2009. "Exploring the Link Between Reading Fiction and Empathy: Ruling Out Individual Differences and Examining Outcomes." *Communications* 34: 407-28.

Maslach, C., and M. P. Leiter. 2016. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry* 15 (2): 103-11.

Mazzucchelli, T. G., R. T. Kane, and C. S. Rees. 2010. "Behavioral Activation Interventions for Well-Being." *The Journal of Positive Psychology* 5 (2): 105-21.

McCullough, M. E. et al. 2007. "Rumination, Fear, and Cortisol: An In Vivo Study of Interpersonal Transgressions." *Health Psychology* 26 (1): 126-32.

McGovern, T. V., and S. L. Miller. 2008. "Integrating Teacher Behaviors with Character Strengths and Virtues for Faculty Development." *Teaching*

of Psychology 35 (4): 278-85.

McKay, L., and G. Barton. 2018. "Exploring How Arts-Based Reflection Can Support Teachers' Resilience and Well-Being." *Teaching and Teacher Education* 75: 356-65.

McLennan, B., P. McIlveen, and H. N. Perera. 2017. "Pre-Service Teachers' Self-Efficacy Mediates the Relationship Between Career Adaptability and Career Optimism." *Teaching and Teacher Education* 63: 176-85.

McPhetres, J. 2019. "Oh, the Things You Don't Know: Awe Promotes Awareness of Knowledge Gaps and Science Interest." *Cognition and Emotion* 33 (8): 1599-615.

Medvedev, O. N., S. D. Pratscher, and A. Bettencourt. 2020. "Psychometric Evaluation of the Interpersonal Mindfulness Scale Using Rasch Analysis." *Mindfulness* 11: 2007-15.

Meloy-Miller, K. C. 2018. "Anger Can Help: Clinical Representation of Three Pathways of Anger." *The American Journal of Family Therapy* 46 (1): 44-66.

Memarian, N. et al. 2017. "Neural Activity During Affect Labeling Predicts Expressive Writing Effects on Well-Being: GLM and SVM Approaches." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12 (9): 1437-47.

Mesler, R. M., C. M. Corbin, and B. H. Martin. 2021. "Teacher Mindset Is Associated with Development of Students' Growth Mindset." *Journal of Applied Developmental Psychology* 76: 101299.

Minkkinen, J., E. Auvinen, and S. Mauno. 2020. "Meaningful Work Protects Teachers' Self-Rated Health Under Stressors." *Journal of Positive School Psychology* 4 (2): 140-52.

Morelli, S. A., M. D. Lieberman, and J. Zaki. 2015. "The Emerging Study of Positive Empathy." *Social and Personality Psychology Compass* 9 (2): 57-68.

Morgan, J., and L. Atkin. 2016. "Expelling Stress for Primary School Teachers: Self-Affirmation Increases Positive Emotions in Teaching and Emotion Reappraisal." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13 (5): 500.

Mullen, B., M. M. Migdal, and D. Rozell. 2003. "Self-Awareness, Deindividuation, and Social Identity: Unraveling Theoretical Paradoxes by

Filling Empirical Lacunae.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 (9): 1071-81.

Musick, M. A., and J. Wilson. 2003. “Volunteering and Depression.” *Social Science and Medicine* 56 (2): 259-69.

Nasser, I. and M. Abu-Nimer. 2012. “Perceptions of Forgiveness Among Palestinian Teachers in Israel.” *Journal of Peace Education* 9 (1): 1-15.

National Child Traumatic Stress Network. 2011. *Secondary Traumatic Stress: A Fact Sheet for Child-Serving Professionals*. Los Angeles: National Center for Child Traumatic Stress.

National Scientific Council on the Developing Child. 2015. *Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper No. 13*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/supportive-relationships-and-active-skill-building-strengthen-the-foundations-of-resilience>.

Neff, K. 2011. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins.

Neff, K., and C. K. Germer. 2013. “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program.” *Journal of Clinical Psychology* 69 (1): 28-44.

Neff, K., and E. Pommier. 2013. “The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators.” *Self and Identity* 12 (2): 160-76.

Neuenschwander, R., A. Friedman-Krauss, C. Raver, and C. Blair. 2017. “Teacher Stress Predicts Child Executive Function: Moderation by School Poverty.” *Early Education and Development* 28 (7): 880-900.

Niemiec, R. M. 2013. “VIA Character Strengths.” In *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, vol. 3, *Well-Being and Cultures*, edited by H. Knoop and F. A. Delle. Dordrecht, Netherlands: Springer.

Nook, E. C., D. C. Ong, S. A. Morelli, J. P. Mitchell, and J. Zaki. 2016. “Prosocial Conformity: Prosocial Norms Generalize Across Behavior and Empathy.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 42 (8): 1045-62.

Norcross, J. C., M. S. Mrykalo, and M. D. Blagys. 2002. “Auld Lang Syne: Success Predictors, Change Processes, and Self-Reported Outcomes of New Year’s Resolvers and Nonresolvers.” *Journal of Clinical Psychology* 58 (4): 397-405.

Norcross, J. C., and J. D. Guy. 2007. *Leaving It at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care*. New York: Guilford Press.

Oberle, E., and K. A. Schonert-Reichl. 2016. "Stress Contagion in the Classroom? The Link Between Classroom Teacher Burnout and Morning Cortisol in Elementary School Students." *Social Science & Medicine* 159: 30-37.

Okonofua, J., and J. L. Eberhardt. 2015. "Two Strikes: Race and the Disciplining of Young Students." *Psychological Science* 26: 617-24.

Orbell, S., and P. Sheeran. 2000. "Motivational and Volitional Processes in Action Initiation." *Journal of Applied Social Psychology* 30 (4): 780-97.

Orkibi, H. et al. 2018. "Pathways to Adolescents' Flourishing: Linking Self-Control Skills and Positivity Ratio Through Social Support." *Youth & Society* 50 (1): 3-25.

Osher, D. et al. 2020. "Drivers of Human Development: How Relationships and Context Shape Learning and Development." *Applied Developmental Science* 24 (1): 6-36.

Otake, K. et al. 2006. "Happy People Become Happier Through Kindness." *Journal of Happiness Studies* 7: 361-75.

Oyler, D. L. et al. 2021. "Mindfulness and Intergroup Bias." *Group Processes & Intergroup Relations*.
<https://doi.org/10.1177/1368430220978694>.

Ozbay, F. et al. 2007. "Social Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice." *Psychiatry (Edgmont)* 4 (5): 35-40.

Pace, T. W. W. et al. 2009. "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate, Immune, and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology* 34 (1): 87-98.

Paek, S. H., and S. E. Sumners. 2019. "The Indirect Effect of Teachers' Creative Mindsets on Teaching Creativity." *Journal of Creative Behavior* 53: 298-311.

Palmer, P. J. 2003. "Teaching with Heart and Soul: Reflections on Spirituality in Teacher Education." *Journal of Teacher Education* 54(5): 376-85.

Pang, V. O., and C. D. Park. 2003. "Examination of the Self-Regulation Mechanism: Prejudice Reduction in Pre-Service Teachers." *Action in Teacher Education* 25 (3): 1-12.

Park, B., E. Blevins, B. Knutson, and J. L. Tsai. 2017. "Neurocultural Evidence that Ideal Affect Promotes Giving." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12: 1083-96.

Park, J., O. Ayduk, and E. Kross. 2016. "Stepping Back to Move Forward: Expressive Writing Promotes Self-Distancing." *Emotion* 16 (3): 349-64.

Parks, S., M. D. Birtel, and R. J. Crisp. 2017. "Evidence that a Brief Meditation Exercise Can Reduce Prejudice Towards Homeless People." *Social Psychology* 45: 458-65.

Parmentier, F. B. R. et al. 2019. "Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population." *Frontiers in Psychology* 10 (506): 1-10.

Pavey, L., T. Greitemeyer, and P. Sparks. 2011. "Highlighting Relatedness Promotes Prosocial Motives and Behavior." *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (7): 905-17.

Pelech, S., and D. Kelly. 2017. "'Surrendering to Curiosity': Impacts of Contemplation for Resisting Rationalized Experience in Teacher Education." *European Journal of Curriculum Studies* 4 (1): 570-83.

Penedo, F. J., and J. R. Dahn. 2005. "Exercise and Well-Being." *Current Opinions in Psychiatry* 18 (2): 189-93.

Pennebaker, J. W. 2018. "Expressive Writing in Psychological Science." *Perspectives on Psychological Science* 13 (2): 226-29.

Peterson, C., and M. Seligman. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Phelps, P. H. 2000. "Mistakes as Vehicles for Educating Teachers." *Action in Teacher Education* 21 (4): 41-49.

Piff, P. K. et al. 2015. "Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (6): 883-99.

Pittinsky, T. L. 2016. "Why Overlook Microaffirmations?" *Phi Delta Kappan* 98 (2): 80-83.

Pittinsky, T. L., and R. M. Montoya. 2016. "Empathic Joy in Positive Intergroup Relations." *Journal of Social Issues* 72 (3): 511-23.

Porges, S. W. 2011. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.

Powers, B., and P. B. Duffy. 2016. "Making Invisible Intersectionality Visible Through Theater of the Oppressed in Teacher Education." *Journal of Teacher Education* 67 (1): 61-73.

Pratscher, S. D., A. J. Rose, L. Markovitz, and A. Bettencourt. 2018. "Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality." *Mindfulness* 9 (4): 1206-15.

Pugach, M. C., J. Gomez-Najarro, and A. M. Matewos. 2019. "A Review of Identity in Research on Social Justice in Teacher Education: What Role for Intersectionality?" *Journal of Teacher Education* 70 (3): 206-18.

Quinn, B. P. 2016. "Learning from the Wisdom of Practice: Teachers' Educational Purposes as Pathways to Supporting Adolescent Purpose in Secondary Classrooms." *Journal of Education for Teaching* 42 (5): 602-23.

Quinn, D. M. 2017. "Racial Attitudes of PreK–12 and Postsecondary Educators." *Educational Researcher* 46 (7): 397-411.

Richardson, M., A. Cormack, L. McRobert, and R. Underhill. 2016. "Thirty Days Wild: Development and Evaluation of a Large-Scale Nature Engagement Campaign to Improve Well-Being." *PLoS ONE* 11 (2): e0149777.

Roemer, L., S. K. Williston, and L. G. Rollins. 2015. "Mindfulness and Emotional Regulation." *Current Opinion in Psychology* 3: 52-57.

Roeser, R. W. et al. 2013. "Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout." *Journal of Educational Psychology* 105 (3): 787-804.

Roeser, R. W., and P. D. Zelazo. 2012. "Contemplative Science, Education, and Child Development." *Child Development Perspectives* 6: 143-45.

Rolstad, K., K. S. Mahoney, and G. V. Glass. 2005. "Weighing the Evidence: A Meta-Analysis of Bilingual Education in Arizona." *Bilingual Research Journal* 29 (1): 43-67.

Root, M. P. P. 1992. "Reconstructing the Impact of Trauma on Personality." In *Personality and Psychopathology: Feminist Reappraisals*, edited by L. S. Brown and M. Ballou. New York: Guilford Press.

Rosso, B. D., K. Dekas, and A. Wrzesniewski. 2010. "On the Meaning of Work: A Theoretical Integration and Review." *Research in Organizational Behavior* 30: 91-127.

- Runco, M. A. 1991. *Divergent Thinking*. Norwood, NJ: Ablex.
- Rusu, P. P., and A. A. Colomeischi. 2020. "Positivity Ratio and Well-Being Among Teachers. The Mediating Role of Work Engagement." *Frontiers in Psychology* 11: 1608.
- Saleebey, D. 2008. "The Strengths Perspective: Putting Possibility and Hope to Work in Our Practice." In *The Profession of Social Work*, vol. 1, edited by B. W. White. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Salsman, J. M. 2019. "Effects of Psychosocial Interventions on Meaning and Purpose in Adults with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Cancer* 125 (14): 2383-93.
- Santoro, D. 2018. *Demoralized: Why Teachers Leave the Profession They Love and How They Can Stay*. Cambridge, MA: Harvard Education Press.
- Santos, R. G. et al. 2011. "Effectiveness of School-Based Violence Prevention for Children and Youth." *Healthcare Quarterly* 14 (2): 80-91.
- Schreier, H. M. C., K. A. Schonert-Reichl, and E. Chen. 2013. "Effect of Volunteering on Risk Factors for Cardiovascular Disease in Adolescents." *JAMA Pediatrics* 167 (4): 327-32.
- Schussler, D. L., P. A. Jennings, J. E. Sharp, and J. L. Frank. 2016. "Improving Teacher Awareness and Well-Being Through CARE." *Mindfulness* 7 (1): 130-42.
- Schutte, N. S., and J. M. Malouff. 2019. "Increasing Curiosity Through Autonomy of Choice." *Motivation and Emotion* 43: 563-70.
- _____. 2020. "Connections Between Curiosity, Flow, and Creativity." *Personality and Individual Differences* 152: 10955.
- Scida, E. E., and J. N. Jones. 2017. "Navigating Stress: Graduate Student Experiences with Contemplative Practices in a Foreign Language Teacher Education Course." *The Journal of Contemplative Inquiry* 4 (1): 207-28.
- Seligman, M. E., T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson. 2005. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60 (5): 410.
- Seligman, M., and M. Csikszentmihalyi. 2000. "Positive Psychology." *The American Psychologist* 55 (1): 5-14.
- Sezgin, F., and O. Erdogan. 2015. "Academic Optimism, Hope, and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-Efficacy and Perceived Success." *Educational Sciences: Theory and Practice* 15 (1): 7-19.

Shapiro, A. 2020. “‘Interrupt the Systems’: Robin DiAngelo on White Fragility and Anti-Racism.” NPR. <https://www.npr.org/2020/06/17/879136931/interrupt-the-systems-robin-diangelo-on-white-fragility-and-anti-racism>.

Shapiro, S. L. et al. 2015. “Contemplation in the Classroom: A New Direction for Improving Childhood Education.” *Educational Psychology Review* 27: 1-30.

Sheldon, K., P. Jose, T. Kashdan, and J. Aaron. 2015. “Personality, Effective Goal-Striving, and Enhanced Well-Being.” *Personality & Social Psychology Bulletin* 41 (4): 575-85.

Shelton, S. A., and M. E. Barnes. 2016. “‘Racism Just Isn’t an Issue Anymore’: Preservice Teachers’ Resistances to the Intersections of Sexuality and Race.” *Teaching and Teacher Education* 55: 165-74.

Sheridan, S. M. et al. 2019. “A Meta-Analysis of Family-School Interventions and Children’s Social-Emotional Functioning.” *Review of Educational Research* 89 (2): 296-332.

Shiota, M. N., D. Keltner, and A. Mossman. 2007. “The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept.” *Cognition and Emotion* 21 (5): 944-63.

Shonin, E. et al. 2015. “Buddhist-Derived Loving-Kindness and Compassion Meditation for the Treatment of Psychopathology.” *Mindfulness* 6: 1161-80.

Siegel-Hawley, G. 2012. *How Non-Minority Students Also Benefit from Racially Diverse Schools. Research Brief #8*. Washington, DC: National Coalition on School Diversity.

Simmons, D., M. Brackett, and N. Adler. 2018. *Applying an Equity Lens to Social, Emotional, and Academic Development*. Princeton, NJ: Robert Wood Johnson Foundation.

Singer, T., and V. Engert. 2018. “It Matters What You Practice: Differential Training Effects on Subjective Experience, Behavior, Brain, and Body in the ReSource Project.” *Current Opinion in Psychology* 28: 151-58.

Skaalvik, E. M., and S. Skaalvik. 2010. “Teacher Self-Efficacy and Teacher Burnout.” *Teaching and Teacher Education* 26: 1059-69.

_____. 2015. “Job Satisfaction, Stress, and Coping Strategies in the Teaching Profession: What Do Teachers Say?” *International Education*

Studies 8 (3): 181-92.

Small, D. A., G. Loewenstein, and P. Slovic. 2007. "Sympathy and Callousness: The Impact of Deliberative Thought on Donations to Identifiable and Statistical Victims." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 102: 143-53.

Smidt, K. E., and M. K. Suvak. 2015. "A Brief, but Nuanced, Review of Emotional Granularity and Emotion Differentiation Research." *Current Opinion in Psychology* 3: 48-51.

Snyder, C. R. 2002. "Hope Theory: Rainbows in the Mind." *Psychological Inquiry* 13 (4): 249-75.

Souto-Manning, M., and K. Swick. 2006. "Teachers' Beliefs About Parent and Family Involvement." *Early Childhood Education Journal* 34: 187-93.

Spinrad, T. L., and N. Eisenberg. 2009. "Empathy, Prosocial Behavior, and Positive Development in Schools." In *Handbook of Positive Psychology in Schools*, edited by R. Gilman, E. S. Hueber, and M. Furlong. New York: Routledge.

Staats, C. 2016. "Understanding Implicit Bias: What Educators Should Know." *American Educator* 39 (4): 29-33.

Starck, J. G., T. Riddle, S. Sinclair, and N. Warikoo. 2020. "Teachers Are People Too: Examining the Racial Bias of Teachers Compared to Other American Adults." *Educational Researcher* 49 (4): 273-84.

Steele, C. M. 1997. "A Threat in the Air: How Stereotypes Shape Intellectual Identity and Performance." *American Psychologist* 52: 613-29.

_____. 2010. *Whistling Vivaldi: How Stereotypes Affect Us and What We Can Do*. New York: Norton.

Steger, M. 2019. "Does a Meaningful Job Need to Burn You Out?" *Greater Good*.

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_a_meaningful_job_need_to_burn_you_out

Stellar, J. E. et al. 2015. "Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines." *Emotion* 15 (2): 129-33.

Stuckey, H. L., and J. Nobel. 2010. "The Connection Between Art, Healing, and Public Health." *The American Journal of Public Health* 100 (2): 254-63.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration: Trauma and Justice Strategic Initiative. 2012. *SAMHSA's Working Definition of Trauma and Guidance for Trauma-Informed Approach*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Sue, D. W. 2010. *Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender, and Sexual Orientation*. Hoboken, NJ: Wiley.

Tajfel, H., and J. C. Turner. 1986. "The Social Identity Theory of Intergroup Behaviour." In *Psychology of Intergroup Relations*, edited by S. Worchel and W. G. Austin. Chicago, IL: Nelson-Hall.

Tal, C. et al. 2019. "The Use of Repeated Narrative Writing by Teachers to Cope with Emotionally Loaded Incidents in the Classroom." In *Teacher Training*, edited by P. E. McDermott. New York: Nova Science.

Tamir, M. et al. 2015. "Desired Emotions Across Cultures: A Value-Based Account." *Journal of Personality and Social Psychology* 111 (1): 67-82.

Tapper, A. J. H. 2013. "A Pedagogy of Social Justice Education: Social Identity Theory, Intersectionality, and Empowerment." *Conflict Resolution Quarterly* 30: 411-45.

Taxer, J. L., and A. C. Frenzel. 2015. "Facets of Teachers' Emotional Lives: A Quantitative Investigation of Teachers' Genuine, Faked, and Hidden Emotions." *Teaching and Teacher Education* 49: 78-88.

Taylor, C. et al. 2016. "Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers." *Mindfulness* 7 (1): 115-29.

Taylor, S. E. 2011. "Social Support: A Review." In *The Oxford Handbook of Health Psychology*, edited by H. S. Friedman. Oxford: Oxford University Press.

Terry, M. L., and M. R. Leary. "Self-Compassion, Self-Regulation, and Health." *Self and Identity* 10 (3): 352-62.

Tinkler, A. S., and B. Tinkler. 2016. "Enhancing Cultural Humility Through Critical Service-Learning in Teacher Preparation." *Multicultural Perspectives* 18 (4): 192-201.

Todd, A. R. et al. 2011. "Perspective Taking Combats Automatic Expressions of Racial Bias." *Journal of Personality and Social Psychology* 100 (6): 1027-42.

Torre, J. B., and M. D. Lieberman. 2018. "Putting Feelings into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation." *Emotion Review* 10 (2): 116-24.

Troy, A. S. et al. 2010. "Seeing the Silver Lining: Cognitive Reappraisal Ability Moderates the Relationship Between Stress and Depressive Symptoms." *Emotion* 10 (6): 783-95.

Tsai, J. L. 2017. "Ideal Affect in Daily Life: Implications for Affective Experience, Health, and Social Behavior." *Current Opinion in Psychology* 17: 118-28.

Tsai J. L., B. Knutson, and H. H. Fung. 2006. "Cultural Variation in Affect Valuation." *Journal of Personality and Social Psychology* 90: 288-307.

Tugade, M. M., and B. L. Fredrickson. 2007. "Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience." *Journal of Happiness Studies* 8: 311-33.

Türktorun, Y. Z., G. M. Weiher, and H. Horz. 2020. "Psychological Detachment and Work-Related Rumination in Teachers." *Educational Research Review* 31: 100354.

Tyrväinen, L. et al. 2013. "The Influence of Urban Green Environments on Stress Relief Measures." *Journal of Environmental Psychology* 38: 1-9.

Van den Bergh, L. et al. 2010. "The Implicit Prejudiced Attitudes of Teachers." *American Educational Research Journal* 47: 497-527.

Van Gordon, W., and E. Shonin. 2020. "Second-Generation Mindfulness-Based Interventions: Toward More Authentic Mindfulness Practice and Teaching." *Mindfulness* 11: 1-4.

Van Tongeren, D. R. et al. 2018. "Heroic Helping: The Effects of Priming Superhero Images on Prosociality." *Frontiers in Psychology* 9: 2243.

Van Wingerden, J., and R. F. Poell. 2019. "Meaningful Work and Resilience Among Teachers." *PLoS ONE* 14 (9): e0222518.

Vehkakoski, T. M. 2020. "'Can do!' Teacher Promotion of Optimism in Response to Student Failure Expectation." *Scandinavian Journal of Educational Research* 64 (3): 408-24.

Walton, G. M., and G. L. Cohen. 2007. "A Question of Belonging: Race, Social Fit, and Achievement." *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (1): 82-96.

Walton, G. M., and S. T. Brady. 2021. "The Social-Belonging Intervention." In *Handbook of Wise Interventions: How Social-Psychological Insights Can Help Solve Problems*, edited by G. M. Walton and A. J. Crum. New York: Guilford Press.

Wang, M., and M. Wong. 2014. "Happiness and Leisure Across Countries." *Journal of Happiness Studies* 15: 85-118.

Warren, C. A. 2018. "Empathy, Teacher Dispositions, and Preparation for Culturally Responsive Pedagogy." *Journal of Teacher Education* 69 (2): 169-83.

Waters, L. 2012. "Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude." *Psychology* 3: 1174-76.

Waters, L., and H. Stokes. 2015. "Positive Education for School Leaders: Exploring the Effects of Emotion-Gratitude and Action-Gratitude." *The Educational and Developmental Psychologist* 32 (1): 1-22.

Wayment, H. A., A. F. Collier, M. Birkett, T. Traustadóttir, and R. E. Till. 2015. "Brief Quiet Ego Contemplation Reduces Oxidative Stress and Mind-wandering." *Frontiers in Psychology*, 6.

Weger, H., G. C. Bell, E. M. Minei, and M. C. Robinson. 2014. "The Relative Effectiveness of Active Listening in Initial Interactions." *International Journal of Listening* 28 (1): 13-31.

Weinstein, N., and R. M. Ryan. 2010. "When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient." *Journal of Personality and Social Psychology* 98: 222-44.

Weng, H. Y. et al. 2018. "Visual Attention to Suffering After Compassion Training Is Associated with Decreased Amygdala Responses." *Frontiers in Psychology* 9: 771.

Westermann, K. 2019. "Global Survey Finds We're Lacking Fresh Air and Natural Light as We Spend Less Time in Nature." Velux Media Centre. <https://press.velux.com/new-global-survey-finds-were-lacking-fresh-air-and-natural-light-as-we-spend-less-time-in-nature>.

Westgate, E. C. 2022. "Art, Music, and Literature: Do the Humanities Make Our Lives Richer, Happier, and More Meaningful?" In *The Oxford Handbook of the Positive Humanities*, edited by L. Tay and J. O. Pawleski. Oxford Handbooks Online.

<https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780190064570.001.0001/oxfordhb-9780190064570-e-1>

Wheeler, M. E., and S. T. Fiske. 2005. "Controlling Racial Prejudice: Social-Cognitive Goals Affect Amygdala and Stereotype Activation." *Psychological Science* 16 (1): 56-63.

Whitaker, R. C. et al. 2014. "Adverse Childhood Experiences, Dispositional Mindfulness, and Adult Health." *Preventive Medicine* 67: 147-53.

White, K., M. Stackhouse, and J. J. Argo. 2018. "When Social Identity Threat Leads to the Selection of Identity-Reinforcing Options: The Role of Public Self-Awareness." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 144: 60-73.

White, R. 2012. "A Sociocultural Investigation of the Efficacy of Outdoor Education to Improve Learner Engagement." *Emotional and Behavioral Difficulties* 17 (1): 13-23.

White, R. E., and S. M. Carlson. 2015. "What Would Batman Do? Self-Distancing Improves Executive Function in Young Children." *Developmental Science* 19 (3): 419-26.

Whitford, D. K., and A. M. Emerson. 2019. "Empathy Intervention to Reduce Implicit Bias in Pre-Service Teachers." *Psychological Reports* 122 (2): 670-88.

Willemse, M., and E. Deacon. 2015. "Experiencing a Sense of Calling: The Influence of Meaningful Work on Teachers' Work Attitudes." *SA Journal of Industrial Psychology* 41 (1): 1274.

Willemse, T. M. et al. 2018. Family-School Partnerships: A Challenge for Teacher Education. *Journal of Education for Teaching* 44 (3): 252-57.

Williams, T. O. 2011. "A Poetry Therapy Model for the Literature Classroom." *Journal of Poetry Therapy* 24 (1): 17-33.

Wilson, A., and W. Richardson. 2020. "All I Want to Say Is That They Don't Really Care About Us: Creating and Maintaining Healing-Centered Collective Care in Hostile Times." *Bank Street Occasional Paper Series* (43): 8.

Wood, A. M. et al. 2011. "Using Personal and Psychological Strengths Leads to Increases in Well-Being Over Time." *Personality and Individual Differences* 50: 15-19.

Worthington, E. L. 2020. *The Science of Forgiveness*. John Templeton Foundation. https://www.templeton.org/wp-content/uploads/2020/06/Forgiveness_final.pdf.

Wray-Lake, L., C. DeHaan, J. Shubert, and R. Ryan. 2019. "Examining Links from Civic Engagement to Daily Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective." *The Journal of Positive Psychology* 14 (2): 166-77.

Wrzesniewski, A., N. LoBuglio, J. E. Dutton, and J. M. Berg. 2013. "Job Crafting and Cultivating Positive Meaning and Identity in Work." In *Advances in Positive Organizational Psychology*, edited by A. B. Bakker. Bingley, UK: Emerald Group.

Young, S. 2016. "What Is Mindfulness?" In *Handbook of Mindfulness in Education*, edited by K. A. Schonert-Reichl and R. W. Roeser. New York: Springer.

Yu, H. et al. 2020. "Toward a Personality Integration Perspective on Creativity." *The Journal of Positive Psychology* 16, 789-801. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818810>.

Zajonc, A. 2016. "Contemplation in Education." In *Handbook of Mindfulness in Education*, edited by K. A. Schonert-Reichl and R. W. Roeser. New York: Springer.

Zessin, U., O. Dickhauser, and S. Garbade. 2015. "The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 7 (3): 340-64.

Zhang, T., Z. Wang, G. Liu, and J. Shao. 2019. "Teachers' Caring Behavior and Problem Behaviors in Adolescents: The Mediating Roles of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression." *Personality and Individual Differences* 142: 270-75.

Zubair, A., and A. Kamal. 2015. "Work Related Flow, Psychological Capital, and Creativity Among Employees of Software Houses." *Psychological Studies* 60: 321-31.



Издательская группа
«ВЕСЬ» –
ДОБРЫЕ ВЕСТИ
8 800 333 00 76



www.vesbook.ru



@vesbook



vk.com/vesbook

ozon

