

## ПРО ВЫБРОС ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА И БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

В условиях новой реальности мы оказались всей страной, всем миром: необходимость корректировать привычный жизненный ритм стала настоящим испытанием для каждого. Однако, покидая зону комфорта, важно сохранять уверенность и еще внимательнее слушать себя. О сохранении равновесия и бережном отношении к себе рассуждает профессор ИФФ ТГПУ, директор Международного научно-практического центра аксиологии и методологии духовно-нравственного воспитания ТГПУ **Анастасия Николаевна Кошечко**.



*«Эта ситуация не про выход, а про выброс из зоны комфорта в альтернативную реальность»*

Да, надо признать, что ситуация вызывает тревогу и напряжение. Отдых в такой ситуации – не повод для расслабления. Понятно, что каждый человек реагирует по-своему. У кого-то – подъем энергии, масса планов и идей. У кого-то – апатия и полное отсутствие ресурса. Но главное, что чувствуют и те, и другие, – эта ситуация реально показывает, что прямо здесь и сейчас, у нас на глазах происходит изменение всего, к чему человек привык, что сложилось и устоялось. И эти изменения настолько масштабны, что затрагивают все: мир, мое личное о нем представление, то, что происходит между людьми, то, что происходит во мне...

Интересна на оси координат меняющегося мира эта точка – «во мне». Было бы странно не испытывать эмоций по такому серьезному поведению, не задавать себе и другим экзистенциальных вопросов, не искать в происходящем привычных или новых смыслов.

Эта ситуация не про выход, а про выброс из зоны комфорта в альтернативную реальность.

Поражают фотографии улиц городов, на которых нет людей... В наш язык вошли новые слова – «коронавирус», «самоизоляция», а в английский даже «covidiot» (обозначающее, кстати, возможные полуса реакции на происходящее – от равнодушия и нездорового безразличия до беспросветной паники). Зримые реалии нового мира.

Привычные схемы вдруг перестают работать. И «ум с сердцем не в ладу»: и то, и другое может неожиданно для своего владельца впасть в панику, тревогу, регресс

или прокрастинацию, причем могут сделать все это одновременно. Независимо от желания человека. Потому что непонятно, что происходит, когда закончится. Непонятно, как жить/учиться/работать. И многие вопросы начинаются со слов «А что, если...?» или «А как теперь...?»

И большие потоки противоречивой информации, сообщения в мессенджерах от авторитетных лиц из серии «одна бабушка сказала», информационный и эмоциональный прессинг не способствуют прояснению своего состояния.

Единственный выход – быть бережным к себе. Как говорил Карлсон: «Ты должен стать мне родной матерью». Так вот, не Карлсону, а самому себе. И для начала нужно четко решить, что именно для меня сейчас важно. Выставить фильтры для информации: что я готов слышать и воспринимать, а что причиняет мне боль, дискомфорт, дестабилизирует и лишает ресурса. Потому что ресурс – исчерпаемая величина. И он у каждого разный. И то, что я впускаю в себя, – вопрос моей психологической, эмоциональной, духовной безопасности.

Бережное отношение к себе – это про восполнение ресурса. И это опять же очень индивидуально: хорошие книги, фильмы, творчество (любое, хоть кулинарное, хоть научное, хоть художественное и музыкальное), общение с близкими... А вот это вообще точка диагностическая. Готовы ли мы к нему, если привыкли общаться минимально и чаще в одну сторону, про себя? Умеем ли мы слушать и слышать? Сказать «общайтесь» – одно (императивы – это, как правило, просто), а вот реально встретиться с другим в таких непростых обстоятельствах, понять его и не обрушиться – это другое. Сначала будет проверка, есть ли оно вообще, это общение... И это не только про эмоциональную нагрузку и увеличение объема информации, которую стрессующий и адаптирующийся к новым условиям мозг может воспринимать очень причудливо: здесь вижу – здесь не вижу. Особенно если общение происходит на расстоянии. Когда реально чувствуешь напряжение по ту сторону экрана.

И общение – тоже про бережное отношение к себе, про способность слышать себя, осознавать свои чувства, называть их, не обрушиваясь в вину и стыд. Про новый способ действия. А как все новое, он непривычен и непрост.

Не занимаясь решением вечного вопроса «Кто виноват?» (потому что в подобной ситуации это бесперспективно), попробу-

ем понять, «Что делать?» Это, кстати, второй вечный вопрос.

Любые изменения чего-то привычного – это всегда вначале про понимание ситуации и адаптацию к ней, которая требует сил и времени. Поэтому нормально уставать, просто сидя дома и ничего не делая, чувствовать злость, раздражение, растерянность, тревогу, скуку. Нормально хотеть поддержки и живого человеческого общения, конструктивного, взрослого, жизнеутверждающего. Нормально просто проживать то, что происходит с тобой и с миром без совершения грандиозных подвигов и гениальных научных открытий. Кстати, принятие нормальности своих чувств и переживаний само по себе способно дать поддержку и снизить уровень тревожности.

Доверять себе, своим чувствам (и не забывать называть их), своему способу контакта с реальностью. Быть бережным к себе. Проживать свою жизнь через уважение и поддержку.

Понимать, что есть дела, которые продолжают длиться в этой новой реальности, которые необходимо делать. Будь это работа в удаленной форме, дистанционное обучение, незавершенные проекты. Хорошо помогает визуализация того, что нужно сделать, – список, алгоритм, календарь, график, трекер... Любая форма, которая дает контакт с собой и реальностью и упорядочивает процесс, позволяет выделить главное и второстепенное, важное и неважное, свое и чужое. И даже то, что имеет смысл, а что – нет. Или вдруг произойдет наполнение смыслом того, что раньше даже не возникало в сознании как вектор движения. Как идея. Как цель.

Четкость видимых шагов – это про порядок внутри и снаружи. Как говорил герой одного замечательного фильма: «Ничто так не успокаивает, как инструктаж по технике безопасности».

И еще важно трезвое, адекватное понимание реальности. Делать то, что необходимо – из любви и уважения к себе и своим близким, из бережного отношения к своей жизни и тех, кто дорог. Абсолютные ценности (жизнь, любовь, семья, вера, дружба, поддержка) и в новой реальности остаются абсолютными!

Берегите себя!

*Анастасия Николаевна Кошечко,  
профессор ТГПУ*

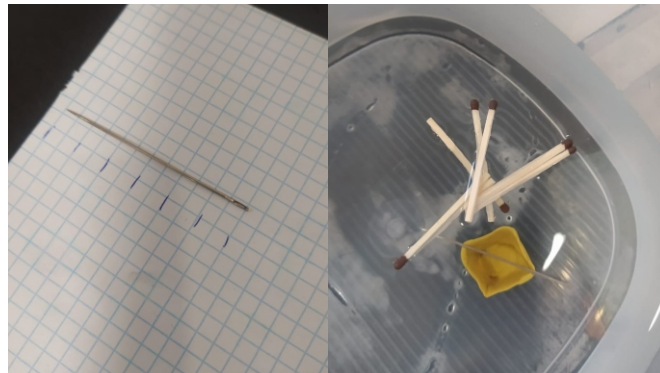
## В ТГПУ ПРОШЛА РЕГИОНАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА «СИЛА АРХИМЕДА»

Восьмая региональная олимпиада по физике для учащихся 7-8 классов «Сила Архимеда», организуемая сотрудниками Центра дополнительного физико-математического и естественно-научного образования ТГПУ, прошла дистанционно.

К участию в интеллектуальном состязании присоединились более 80 школьников из разных районов Томской области (Томский, Асиновский, Тегульдетский, Колпашевский, Зырянский, Кургасокский, Первомайский, Парабельский, Александровский). Впервые свои силы в олимпиаде попробовали учащиеся из Кемеровской области.

В режиме реального времени и в течение трех часов ребята решали конкурсные испытания. Олимпиадные задачи как для 7, так и для 8 класса традиционно содержали экспериментальные задания по физике. Участникам было предложено провести эксперимент в домашних условиях с подручными материалами, произвести необходимые расчёты и сделать соответствующие выводы. С выполнением работ юные физики справились и

отправили свои результаты на проверку членам жюри, которые опубликуют итоги проведения олимпиады на сайте Центра: [fmcenter.tspu.edu.ru](http://fmcenter.tspu.edu.ru).



## ОБЪЯВЛЕНИЕ О ПЕРЕНОСЕ ВЫБОРОВ И КОНКУРСОВ В ТОМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

В связи с приказом по ТГПУ № 177/07 от 20.04.2020 о продлении дистанционного режима работы:

- проведение выборов (газета «Томский учитель» № 2 (1434) от 10 февраля 2020 года) на замещение должности декана биолого-химического факультета (г. Томск, ул. Киевская, д. 60, 302 аудитория) переносится на 29.06.2020;
- проведение конкурса (газета «Томский учитель» № 2 (1434) от 10 февраля 2020 года) на замещение должности профессора кафедры социальной педагогики (г. Томск, пр. Комсомольский, д. 75, 220 аудитория) переносится на 29.06.2020 (г. Томск, ул. Киевская, д. 60, 302 аудитория).

В связи с приказом по ТГПУ № 195-07 от 07.05.2020 о продлении дистанционного режима работы конкурс на вакантные должности профессорско-преподавательского состава Томского государственного педагогического университета (газета «Томский учитель» № 3 (1435) от 10 марта 2020 года) переносится на 29 июня 2020 года (г. Томск, ул. Киевская, д. 60, 302 аудитория):

№№ n/n	Кафедра	Должность
1.	Романо-германской филологии и методики обучения иностранным языкам	Профессор. Доцент. Доцент. Старший преподаватель.
2.	Перевода и переводоведения	Доцент. Доцент.
3.	Деловой коммуникации на русском и иностранных языках	Старший преподаватель
4.	Мировой художественной культуры и хореографии	Старший преподаватель
5.	Музыкального и художественного образования	Профессор

