

■ Методологическая статья / Methodological article

Шесть практик для восстановления педагога после воздействия цифрового шума

А. А. Заславский

Московский городской педагогический университет. Москва, Россия

АННОТАЦИЯ В статье рассматриваются примеры практик для восстановления педагога после воздействия цифрового шума. Предлагаются шесть разных способов, которые помогут современному учителю предотвратить эмоциональное выгорание из-за большого потока входящих сообщений. Это управление ожиданиями, практика паузы, создание вечернего «окна тишины», правило одной минуты, технические решения для управления вниманием и детокс-бинго. Предложены психологические, организационные и технические приемы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА цифровой детокс, перегрузка, педагог, стресс, управление вниманием, профессиональное здоровье

ССЫЛКА ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ Заславский, А. А. (2026). Шесть практик восстановления от цифрового шума для педагога. *Образовательная политика*, 24(1), 92–95.



© Заславский А. А., 2026

Контент доступен под лицензией
Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under
a Creative Commons Attribution 4.0 License.

Поступила: 01.12.2025

Принята: 12.12.2025

Дата публикации: 05.04.2026



Алексей Андреевич ЗАСЛАВСКИЙ

к. пед. н., член-корр., Международная академия наук педагогического образования; доцент, дирекция образовательных программ, Московский городской педагогический университет
(129226, РФ, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр., 4),
<https://orcid.org/0009-0009-4994-8971>,
e-mail: zaslavskijaa@mgpu.ru

Введение

Современный педагог постоянно находится в условиях высокого уровня цифрового шума. Рабочие чаты, электронные журналы и другие формы онлайн-коммуникации создают ощущение непрерывной включенности и постоянного давления. Объемный неконтролируемый поток входящей информации приводит к снижению эффективности работы, эмоциональному истощению и повышению уровня стресса. Педагогу очень важно подобрать инструменты,

техники и практики, позволяющие ограничивать этот поток и не доходить до негативных последствий информационной перегрузки – апатии, эмоционального выгорания, уныния, истощения нервной системы.

Делай раз

Рассмотрим шесть приемов и техник, которые помогут педагогу встать на путь управления информационным пространством вокруг себя и позволят организовать процесс восстановления от цифрового шума.

1. Управление ожиданиями

Одна из причин переутомления от избытка входящей информации — убеждение «я должен отвечать сразу». Оно ярко выражено у педагогов, поскольку они привыкли отвечать на вопросы учеников сразу, в ходе урока. При этом пандемия внесла свою лепту: коммуникации превратились в непрерывный процесс и по объему и времени часто выходят за рамки, установленные трудовым кодексом или рабочим планом. Формирование и соблюдение правил коммуникации, а также информирование о них коллег является первым шагом к снижению уровня тревожности и сохранению личных границ. Предоставление себе времени на восстановление интеллектуальных сил и отдых от общения — это не блажь, а обязанность современного педагога.

2. Практика паузы

Практика паузы имеет парадоксальную природу. С одной стороны, необходимо быстро реагировать на внешние изменения, с другой — важно не пытаться успеть все сразу. В кибербезопасности есть правило борьбы с мошенничеством: после получения любого сообщения, которое вызывает у вас сильную эмоциональную реакцию, сделайте паузу в 30 секунд, перед тем как дать ответ или выполнить какое-либо действие (Заславский, 2024а). Особенно это касается призывов, которые содержит само сообщение. Срочностью

пользуются мошенники, чтобы усыпить бдительность жертвы и заставить ее совершить целевое действие.

Переноса это правило на повседневную работу, мы подразумеваем, что важно организовывать паузы на одну-две минуты для глубокого дыхания и сосредоточения на внутренних ощущениях. Это помогает существенно снизить уровень стресса, повысить качество обработки входящей информации и уменьшить раздражение от очередного полученного сообщения. У любого педагога в течение дня есть две минуты,

но чаще всего они заполняются листанием ленты социальных сетей, разговорами с коллегами или другими видами потребления контента.

Практика паузы приучает внимательно относиться к любым действиям и ответам, снижает реактивность и повышает осознанность.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТ ЦИФРОВОГО ШУМА — ЭТО НЕ ОТКАЗ ОТ ТЕХНОЛОГИЙ, А ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ, БЕЗОПАСНОЙ И УСТОЙЧИВОЙ СРЕДЫ, В КОТОРОЙ ПЕДАГОГ МОЖЕТ СОХРАНЯТЬ СИЛЫ И ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ

3. Создание вечернего «окна тишины»

Для реализации этой практики можно применить технические средства, встроенные в операционные системы мобильных телефонов. Настройте отключение уведомлений в ночные часы, чтобы гаджет ничем не выдавал их наличие. Всегда существует возможность собрать важные контакты в отдельный список, чтобы уведомления от них были доступны. Таким образом получится организовать управление потоком уведомлений, когда рабочие вопросы будут отложены до утра.

Такие режимы можно настроить и на рабочее время: когда вы сфокусированы на уроках и занятиях, вам не нужно отвлекаться на другие уведомления.

4. Правило одной минуты

Эта практика имеет японские корни. Она пригодится всем, кто прикрывается фразой «нет времени» и боится разрешить себе заниматься

чем-то еще помимо работы. Практика состоит в выделении всего одной минуты в день на выбранное действие: создание «окна тишины», дыхательные упражнения, игра на музыкальном инструменте, наблюдение за птицами, самомассаж и т. д. Мозг концентрирует внимание на том, что действие короткое, поэтому не сопротивляется из-за его длительности, неизвестности и непонятности и разрешает его выполнить. Ощущая положительный эффект, можно постепенно увеличивать время, доводя его до желательных значений.

Каждая минута, уделенная восстановлению, будет маленькой радостной победой, а эффект от общего результата поможет в восстановлении гармонии и спокойствия в голове и теле.

5. Технические решения для управления вниманием

Современные устройства и программы очень красивы. Они так и манят поработать с ними. При этом существует большое количество технических способов, которые позволяют контролировать желание уделить внимание определенным ресурсам. В операционных системах гаджетов есть ограничения на время использования приложений социальных сетей, игр и просмотра контента, что позволяет удержаться от перепотребления по привычке.

Другим приемом может быть перевод экрана в черно-белый режим. Цветность визуального отображения не влияет на содержание, а снижение красочности позволяет уменьшить время потребления и снизить нагрузку на глаза.

Если есть желание всерьез заняться самоорганизацией, то на помощь приходят таймеры — стандартные или специальные приложения для контроля времени, медитаций, дыхания, блокировки экрана по расписанию и т. д. Многие приложения позволяют ставить цели, отмечать выполненные практики и контролировать динамику траты времени на них.

Продвинутым пользователям можно порекомендовать настроить чат-боты (Заславский, 2023), напоминающие выполнить

практику или отвлечься от рутины и способные дать совет по профильному направлению (Заславский, 2024b).

6. Детокс-бинго

Последняя практика позволяет, используя элемент случайности, выбирать полезную активность для уменьшения влияния цифрового шума. Листочки бумаги с написанными на них названиями восстанавливающих практик, которые больше всего нравятся, которые давно хотелось попробовать или которые рекомендовали коллеги, аккуратно сворачиваются, чтобы спрятать текст, складываются в одну емкость и перемешиваются.

Время от времени необходимо вытаскивать бумажки и выполнять указанные в них действия. Можно делать это раз в день, раз в неделю или когда ощущается перегрузка. Главное условие — честно выполнить указанное действие. Такой подход позволит в формате игры сделать заботу о себе регулярной. Альтернативным вариантом будет создание специальных карточек в виде настольной игры (Заславский, 2024c).

Заключение

Восстановление от цифрового шума — это не отказ от технологий, а формирование осознанной, безопасной и устойчивой среды, в которой педагог может сохранять силы и внутреннее спокойствие. Применение предложенных практик поможет повысить эффективность работы, сохранить здоровье и повысить стрессоустойчивость. Важным шагом будет привлечение к практикам других педагогов, испытывающих истощение от постоянного цифрового шума. Коллективный подход и чувство общности помогут не бросить активности в самом начале и почувствовать положительные изменения. Особого внимания достойны телесные практики, такие как цигун, йога или айкидо. Они также способствуют переключению внимания и организации времени для восстановления комфортного ментального состояния.

Список источников

Заславский, А. А. (2023, январь 21–25). Пять актуальных направлений управления кибербезопасностью. В С. Г. Воровщиков, О. А. Шклярова, & Т. Н. Данилова (Ред.), *Шамовские чтения: сборник статей XV Международной научно-практической конференции* (Ч. 1, с. 43–45). 5 за знания. <https://www.elibrary.ru/lculbs>

Заславский, А. А. (2024а). Создание профильных ассистентов педагога на основе чат-ботов с применением нейросетей. *Образовательная политика*, 19(4), 90–94. <https://www.elibrary.ru/eogngn>

Заславский, А. А. (2024б). Три способа применения нейросетей в образовательном процессе. В Е. С. Симбирских, М. С. Шевнина, &

Н. О. Рачеев (Ред.), *Педагогическая инноватика и непрерывное образование в XXI веке: сборник трудов II Международной научно-практической конференции* (с. 512–514). Вятский государственный агротехнологический университет. <https://www.elibrary.ru/bzyptj>

Заславский, А. А. (2024с). Применение настольных игр для повышения вовлечения в обучение информационной безопасности. В С. Г. Воровщиков, О. А. Шклярова, & Т. Н. Данилова (Ред.), *Шамовские чтения: сборник статей XVI Международной научно-практической конференции* (Т. 1, с. 49–52). Научная школа управления образовательными системами. <https://www.elibrary.ru/kcloqw>

Six practices for restoring a teacher after exposure to digital noise

Alexey A. Zaslavskiy

PhD in Pedagogy, Corresponding Member, the International Academy of Pedagogical Education Sciences; Associate Professor, the Educational Programs Directorate, the State Educational Institution of Higher Education of Moscow City University (4, 2nd Selskokhoziaistvenniy Dr., Moscow, Russian Federation, 129226), <https://orcid.org/0009-0009-4994-8971>

ABSTRACT The article discusses examples of practices for recovering from digital noise. There are six different ways that will help a modern teacher to prevent emotional burnout due to the large flow of incoming messages. Among the proposed methods there are psychological, organizational and technical techniques.

KEY WORDS digital detox, overload, teacher, stress, attention management, professional health

TO CITE Zaslavskiy, A. A. (2026). Six practices for restoring a teacher after exposure to digital noise. *Educational Policy*, 24(1), 92–95.

© Zaslavskiy A. A., 2026

Received: 01.12.2025

Accepted: 12.12.2025

Date of publication: 05.04.2026