

Анферова Марина Сергеевна

студентка

Топчий Инна Владимировна

канд. филол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ У ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Аннотация: статья рассматривает проблему управления стрессом у педагогического коллектива и предлагает психолого-педагогические техники для решения этой проблемы. Авторами анализируются причины стресса у учителей и предлагаются эффективные методы управления стрессом, включая психологическую поддержку, тайм-менеджмент, техники релаксации, профессиональное развитие и создание благоприятного рабочего климата. Представленный подход может быть полезен для педагогов, руководителей образовательных учреждений и специалистов в области психологии образования.

Ключевые слова: управление стрессом, педагогический коллектив, психолого-педагогические техники, профессиональное развитие, тайм-менеджмент, техники релаксации, психологическая поддержка, рабочий климат, эмоциональное благополучие, образовательная среда.

В условиях современных социокультурных реалий, динамичных изменений, происходящих во всех сферах человеческой деятельности, повышения интенсивности профессионального труда педагогических работников, вариативности и неопределенности ситуаций, возникающих в педагогической среде, актуализируются вопросы, входящие в проблемную орбиту теории стресса, приобретающие в современных реалиях все большую теоретическую и прикладную ценность [1].

Говоря о профессиональном стрессе, отметим, что педагогическая деятельность представляет особое содержательно-функциональное профессиональное пространство, в котором сконцентрированы различные неблагоприятные факторы, способные привести к стрессу, сопровождающемуся дестабилизацией психических состояний педагога, изменением физиологических реакций [2].

Стресс в профессиональной деятельности педагогов является одной из наиболее актуальных проблем в образовательной среде. Высокие требования, эмоциональная нагрузка, необходимость взаимодействия с учениками и их родителями – все это создает значительную психическую нагрузку на учителей. Управление стрессом в педагогическом коллективе требует использования эффективных психолого-педагогических техник, которые могут помочь учителям справляться с напряжением и сохранять психологическое здоровье.

Причины стресса у педагогов.

Основные причины стресса у педагогов можно разделить на несколько категорий.

Профессиональные факторы: высокий уровень ответственности за учебный процесс и результаты учеников, нехватка времени на подготовку и проведение уроков, недостаток материально-технической базы, неопределенность в профессиональном будущем.

Эмоциональные факторы: конфликты с учениками и их родителями, необходимость постоянного поддержания дисциплины, высокие ожидания со стороны администрации и общества.

Социальные и экономические факторы: низкая заработная плата, нехватка социальной поддержки и признания профессии, техники управления стрессом.

Для эффективного управления стрессом в педагогическом коллективе используются различные психолого-педагогические техники. Рассмотрим наиболее эффективные из них.

1. Психологическая поддержка и консультирование.

Психологическая поддержка играет важную роль в управлении стрессом у педагогов. Регулярные консультации с психологом помогают учителям

обсуждать свои проблемы, находить пути их решения и учиться справляться с эмоциональными нагрузками. Групповые тренинги и семинары также способствуют созданию атмосферы взаимопомощи и поддержки в коллективе.

2. Тайм-менеджмент и организация рабочего времени.

Эффективное управление временем позволяет снизить уровень стресса, связанного с нехваткой времени и чрезмерной нагрузкой. Педагогам рекомендуется:

Планировать рабочее время с учетом приоритетных задач.

Делегировать некоторые обязанности.

Находить баланс между работой и личной жизнью.

3. Техники релаксации и восстановления.

Для снижения уровня стресса полезны различные техники релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения, йога и автотренинг. Эти техники помогают снизить напряжение, улучшить концентрацию и повысить общую работоспособность. Важно также уделять внимание качественному отдыху и восстановлению сил.

4. Профессиональное развитие и обучение.

Повышение квалификации и профессиональное развитие помогают педагогам чувствовать себя более уверенно и компетентно в своей работе. Участие в семинарах, конференциях и курсах повышения квалификации позволяет учителям обмениваться опытом и находить новые подходы к решению профессиональных задач.

5. Создание благоприятного рабочего климата.

Создание позитивной и поддерживающей атмосферы в коллективе способствует снижению уровня стресса. Это можно достичь через:

Организацию совместных мероприятий.

Поощрение взаимопомощи и сотрудничества.

Формирование открытого и доверительного общения между коллегами.

Управление стрессом у педагогического коллектива требует комплексного подхода, включающего психологическую поддержку, организационные изменения и использование различных техник релаксации и восстановления [3]. Важно,

чтобы руководство образовательных учреждений уделяло внимание психологическому здоровью педагогов, создавая условия для их профессионального и личностного роста. Только в этом случае можно достичь высокой эффективности и качества образовательного процесса, а также обеспечить благополучие педагогов.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с. – EDN SGBTRN
2. Жуковская Н.А. Основы управления стрессом в педагогической деятельности: учеб. пособие / Н.А. Жуковская, В.П. Жуковский, Л.А. Скворцова. – Саратов: Саратовский областной институт развития образования, 2017. – 78 с.
3. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // Эмоциональный стресс: сб. ст. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.