

*Булычев Максим Александрович*

студент

*Владимирова Тамара Михайловна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ У ПЕДАГОГОВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные причины стресса, с которыми сталкиваются педагоги, а также эффективные методы его управления. Особое внимание уделено профессиональному развитию, тайм-менеджменту, поддержке коллег, психологической помощи, физической активности и техникам релаксации. Авторы подчеркивают важность создания поддерживающей среды и использования различных стратегий для снижения уровня стресса и повышения удовлетворенности работой, что в конечном итоге способствует улучшению качества образования и профессиональному благополучию педагогов.*

***Ключевые слова:** стресс у педагогов, психолого-педагогические методы, управление стрессом, профессиональное развитие, тайм-менеджмент, поддержка коллег, психологическая поддержка, физическая активность, техники релаксации, здоровый образ жизни.*

Проблема стрессоустойчивости для современных педагогов разных уровней и профилей является одной из наиболее актуальных психолого-педагогических проблем. Это обусловлено разными факторами, среди которых и все более ускоряющийся темп жизни современного человека; и стремительный научно-технический прогресс, проявляющийся в технологизации, компьютеризации и цифровизации практически всех сфер жизни человека; и бесконечная реформация системы отечественного образования на всех его уровнях; и все более обнаруживающее себя социальное расслоение в среде обучающихся; и культурная

деградация общества, вызывающая увеличение количества детей и подростков, склонных к девиантному (отклоняющемуся) поведению; а также многие другие факторы, следствие которых в полной мере ощущают на себе практически все педагоги [1]. Попытки научного и практического разрешения данной проблемы предпринимаются сегодня учеными и практиками в рамках разных наук: философии, психологии, педагогики, социологии и пр., каждая из которых рассматривает разные аспекты этой проблемы.

Стресс – неотъемлемая часть жизни любого человека, особенно в профессиях, связанных с высокой эмоциональной нагрузкой. Одной из таких профессий является педагогическая деятельность. Учителя ежедневно сталкиваются с разнообразными вызовами: интенсивный график, взаимодействие с учащимися и их родителями, постоянная необходимость поддерживать высокий уровень профессиональной компетенции. В этой статье мы рассмотрим основные психолого-педагогические методы и подходы, которые помогают педагогам эффективно управлять стрессом.

Причины стресса у педагогов.

Прежде чем перейти к методам управления стрессом, важно понять его основные причины:

Перегрузка работой: уроки, подготовка к ним, проверка домашних заданий и контрольных работ требуют значительных временных затрат.

Эмоциональная нагрузка: постоянное взаимодействие с учащимися, родителями и коллегами требует больших эмоциональных ресурсов.

Недостаток поддержки: недостаток административной поддержки и поддержки со стороны коллег может усугублять стресс.

Высокие ожидания: постоянное давление со стороны общества и системы образования для достижения высоких результатов.

Методы управления стрессом.

Существует множество психолого-педагогических методов и подходов для управления стрессом у педагогов. Рассмотрим наиболее эффективные из них.

#### 1. Профессиональное развитие и обучение.

Постоянное профессиональное развитие и обучение новым методикам преподавания могут снизить стресс, связанный с неуверенностью в своих силах. Курсы повышения квалификации и семинары помогают педагогам быть в курсе последних тенденций в образовании и улучшать свои навыки.

#### 2. Тайм-менеджмент.

Эффективное управление временем является ключевым фактором в снижении стресса. Планирование рабочего дня, распределение задач по приоритетам и использование техник тайм-менеджмента помогают более рационально использовать время и избегать перегрузки.

#### 3. Поддержка коллег и наставничество.

Создание поддерживающей среды среди коллег способствует снижению уровня стресса. Регулярные встречи, обмен опытом и взаимная поддержка помогают педагогам чувствовать себя более уверенно и менее изолированно.

#### 4. Психологическая поддержка.

Консультации с психологом могут оказать значительную помощь в управлении стрессом. Психологические тренинги, индивидуальные и групповые консультации позволяют педагогам осознать свои стрессовые факторы и разработать стратегии их преодоления.

#### 5. Физическая активность и здоровый образ жизни.

Регулярная физическая активность помогает справляться с физическим и эмоциональным напряжением. Включение упражнений, таких как йога или пилатес, в ежедневную рутину способствует снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия.

#### 6. Техники релаксации и медитации.

Техники релаксации, такие как медитация, глубокое дыхание и прогрессивная мышечная релаксация, помогают снизить уровень стресса и тревоги. Эти

практики могут быть интегрированы в ежедневный график педагогов для регулярного восстановления эмоционального баланса.

Управление стрессом у педагогов – важный аспект их профессиональной деятельности [2]. Использование различных психолого-педагогических методов и подходов позволяет не только снижать уровень стресса, но и повышать общую удовлетворенность работой, что в конечном итоге способствует улучшению качества образования. Важно помнить, что забота о своем психическом и физическом здоровье является ключом к успешной педагогической карьере и долгосрочному профессиональному благополучию.

### *Список литературы*

1. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 687 с.
2. Жуковский В.П. Стрессоустойчивость педагога: теоретический анализ понятия и направления развития / В.П. Жуковский, Н.А. Жуковская // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2015. – №2. – С. 109–114. – EDN TZUHDZ