

*Дукина Виктория Дмитриевна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **МИКРОПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ 5–11 КЛАССОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема профессионального стресса и эмоционального выгорания молодых специалистов в сфере образования. На основе анализа научной литературы и обобщения практического опыта предложен комплекс быстрых и восстановительных техник саморегуляции, адаптированных под условия работы в общеобразовательной школе. Техники базируются на принципах психофизиологии стресса, когнитивно-поведенческой и модели копинга Р. Лазаруса. Основная идея – «микродозирование» упражнений, встроенных в повседневную рутину педагога. Приводятся алгоритмы поведения в типичных стрессовых ситуациях (срыв на уроке, агрессия родителя, утренняя тревога).

*Ключевые слова:* профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, молодые педагоги, саморегуляция, техники быстрого успокоения, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, микропрактики, дыхание квадратом, психогигиена труда.

*Введение.*

Профессия педагога относится к категории профессий с хроническим психоэмоциональным напряжением. Согласно статистике Министерства просвещения РФ, до 40% молодых специалистов покидают школу в течение первых трёх лет работы, и одной из главных причин называют неспособность справляться со стрессом [1]. Для начинающего учителя характерны три группы стресс-факторов: организационные (высокая нагрузка, документация, совмещение функций), коммуникативные (конфликты с подростками и родителями, давление

администрации) и личностные (перфекционизм, самообесценивание, трудности с установлением границ).

Существующие программы адаптации молодых педагогов чаще касаются методической помощи (составление плана, заполнение журнала), но не психологической поддержки. Тренинги стрессоустойчивости либо требуют длительного времени и привлечённых специалистов, либо не учитывают специфику работы в 5–11 классах – подростковый возраст, подготовку к экзаменам, высокую конфликтогенность. Кроме того, классические протоколы релаксации (например, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону) в условиях школы нереалистичны [5].

*Цель статьи* – представить и обосновать комплекс коротких, физиологически обоснованных техник саморегуляции, которые молодой педагог может применять самостоятельно в течение учебного дня без специального оборудования и выделенного времени.

*Теоретическое обоснование.*

Согласно теории стресса Г. Селье, педагогическая деятельность является типичным примером хронического стрессора, требующего постоянной адаптации (резистентности) [2]. Однако у молодых специалистов стадия резистентности часто не успевает сформироваться из-за высокой интенсивности и множественности стресс-факторов. Дополнительным фактором выступает «стресс неопределённости» – незнание своих прав, отсутствие алгоритмов поведения в конфликтах, размытость границ ответственности [7].

С позиции модели копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, эффективное преодоление стресса требует как переоценки ситуации (когнитивный копинг), так и снижения физиологического возбуждения (эмоционально-ориентированный копинг) [4]. Предлагаемые в данной работе техники направлены на оба компонента.

Ключевые психофизиологические механизмы, используемые в упражнениях:

– управление дыханием (удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему через стимуляцию блуждающего нерва);

– снижение мышечного напряжения (по принципу обратной связи Джекобсона: расслабление мышц ведёт к снижению эмоционального возбуждения) [5];

– переключение внимания с внутренних тревожных мыслей на внешние стимулы (техники заземления);

– работа с когнитивными искажениями (катастрофизация, чёрно-белое мышление, персонализация) – центральная мишень в когнитивно-поведенческой терапии [3; 6].

Принципиальная новизна предлагаемого подхода – не в самих техниках (они давно известны), а в их адаптации под формат микропрактик длительностью 1–3 минуты, которые можно привязать к уже существующим действиям в школьной рутине (перемена, движение по коридору, ожидание у двери класса). Это соответствует принципам поведенческой психологии: формирование привычки через малые шаги с немедленным подкреплением.

#### *Материалы и методы разработки.*

Материалом послужили: анализ научно-методической литературы по психологии труда педагогов (работы А.А. Реана, Л.М. Митиной [8; 9]), обобщение существующих практик стресс-менеджмента и опыт работы с молодыми учителями в общеобразовательных организациях. Методы: теоретический анализ, синтез, адаптация известных психотехник (дыхание квадратом, заземление, контейнер тревог, круг контроля и др.) под условия школы.

Критерии отбора техник: минимальное время выполнения (до 3 минут для «скорых» и до 10 минут для восстановительных), возможность выполнения незаметно для окружающих, отсутствие оборудования, физиологическая и когнитивная обоснованность, воспроизводимость без участия психолога.

#### *Результаты: комплекс микропрактик саморегуляции.*

Предлагаемый комплекс разделён на две группы: техники «скорой помощи» (при остром стрессе, тревоге, гневе) и техники для восстановления (по дороге домой или в короткой учебной паузе). Дополнительно представлены алгоритмы для трёх самых частых школьных ситуаций.

### 1. Техники скорой помощи (1–3 минуты).

Дыхание квадратом. Вдох – 4 с, задержка – 4 с, выдох – 4 с, задержка – 4 с. Выполняется 4–6 циклов. Снижает частоту сердечных сокращений и давление за счёт активации парасимпатки. Возможно в положении сидя или стоя.

Заземление 5–4–3–2–1. Перечисление про себя: 5 видимых предметов, 4 слышимых звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха (или представляемых), 1 действие, которое можно сделать прямо сейчас. Техника прерывает поток тревожных мыслей и возвращает в «здесь и сейчас».

Сжатие-разжатие кистей. Сильное сжатие кулаков на 3–5 секунд с последующим резким расслаблением и встряхиванием. Повтор 5–7 раз. Позволяет сбросить мышечное напряжение незаметно (руки под столом или в карманах).

Выдох в трубочку. Короткий вдох носом, затем медленный выдох через сжатые губы (со звуком «уууу») – выдох в 2–3 раза длиннее вдоха. Стимулирует блуждающий нерв, успокаивает за 5–8 циклов.

«Ладони к лицу». Потереть ладони, положить их на закрытые глаза на 20–30 секунд. Тепло и темнота дают сигнал мозгу о безопасности.

### 2. Техники для восстановления (5–10 минут).

Контейнер тревог. На листе бумаги нарисовать прямоугольник, внутри перечислить все текущие страхи и раздражения («не успею проверить тетради», «директор зайдёт на урок»). Затем закрыть лист (сложить, перевернуть) и сделать три глубоких вдоха. Техника переносит тревогу из внутреннего пространства во внешний объект, снижая накачивание.

Круг контроля. Рисуются большой и малый круг. В малый вписывается то, что педагог может контролировать (свою подготовку, интонацию, реакцию). В большой – то, что не зависит от него (настроение учеников, погода, поведение администрации). Формируется внутренний локус контроля.

Письмо благодарности себе. Каждый вечер записывать три небольших успеха за день («сегодня не сорвалась на крик», «вовремя заполнила журнал»). Противоядие от самообесценивания.

Якорь (ресурсная техника). Выбрать момент спокойствия, вспомнить его ярко и на пике ощущений выполнить простой жест (например, соединить большой и указательный палец). После 3–4 повторений жест становится условным сигналом для расслабления.

Дневник стрессоров. В течение двух недель фиксировать ситуации, вызвавшие сильную реакцию, и свои мысли/ощущения. Выявляются повторяющиеся триггеры, к которым можно подготовиться заранее.

### 3. Алгоритмы для типичных ситуаций.

Ситуация А: учитель сорвался и накричал на класс.

Стоп-действие: замолчать, сделать 4 цикла дыхания квадратом. Нейтральная фраза классу («Сделаем паузу 30 секунд»). После урока – контейнер тревог (3 минуты), а на следующий день – короткий разговор без самобичевания.

Ситуация Б: агрессия со стороны родителя.

Не отвечать сразу. Сделать паузу. В ответе использовать формулу: «Я вас слышу + факт + моя граница». При личной встрече: «Я не буду продолжать разговор в таком тоне» – и уйти.

Ситуация В: утренняя тревога перед трудным уроком.

Дыхание квадратом (4 цикла), аффирмация («Я имею право на ошибку»), визуализация худшего сценария (и признание, что даже он переживаем). Входной ритуал (щелчок ручкой, поглаживание якоря).

Ситуация Г: пропущен срок сдачи документации.

Не врать, не прятаться. Подойти к завучу с фразой: «Я не успел(а), могу сделать до завтра». Разделить проблему на конкретные мелкие шаги. После исправления – похвалить себя.

### *Обсуждение.*

Предложенные техники имеют ряд преимуществ перед существующими программами психологической поддержки в школе [10]. Во-первых, они встроены в рутину – могут выполняться в туалетной кабинке, у двери класса, по дороге по коридору. Во-вторых, они не требуют специалиста – молодой педагог способен освоить их самостоятельно за 5–10 минут. В-третьих, принцип

микродозирования снижает сопротивление («у меня нет времени на психологию») и за счёт дофаминового подкрепления формирует привычку за 2–3 недели.

Ограничения метода: техники не заменяют психотерапию или медицинскую помощь при клинически выраженных тревожных расстройствах, депрессии, панических атаках [3]. При наличии в течение месяца таких симптомов, как постоянная усталость, равнодушие к детям, бессонница, головные боли без органической причины, требуется обращение к психологу или психотерапевту.

Практическая значимость: разработка может быть использована в общеобразовательных организациях, не имеющих штатного психолога, а также в системе внутришкольного повышения квалификации и методических объединений.

#### *Заключение.*

Успешная адаптация молодого педагога невозможна без овладения навыками саморегуляции. Хронический стресс без своевременного восстановления ведёт к истощению гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и формированию синдрома эмоционального выгорания уже на первом году работы. Представленный комплекс микропрактик (дыхание квадратом, заземление, контейнер тревог, круг контроля, алгоритмизация поведения в типичных ситуациях) даёт начинающему учителю набор инструментов, которые можно использовать прямо сейчас, в школе, между звонками.

Главный вывод: профилактика выгорания возможна через регулярное применение коротких, физиологически обоснованных действий, встроенных в повседневную профессиональную рутину. В перспективе необходима апробация комплекса в нескольких школах с измерением уровня ситуативной тревоги до и после внедрения, а также сравнительный анализ с традиционными тренингами стрессоустойчивости.

#### *Список литературы*

1. Аналитический доклад о состоянии системы образования в Российской Федерации (2024) // Министерство просвещения РФ. – М., 2024. – URL: <https://edu.gov.ru/analytics> (дата обращения: 01.05.2026).

2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Книга по требованию, 2021. – 124 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия: основы и приложения / А. Бек. – М.: Эксмо, 2023. – 352 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и копинг-стратегии: современный взгляд / Р. Лазарус // Психология стресса. – 2022. – №3. – С. 15–29.
5. Джекобсон Э. Прогрессивная релаксация: методическое руководство / Э. Джекобсон. – 2-е изд. – СПб.: Наука и техника, 2022. – 208 с.
6. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис. – СПб.: Питер, 2022. – 288 с.
7. Демин А.Н. Исследование психологических ресурсов совладающего поведения в профессиональной деятельности / А.Н. Демин // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2022. – №2. – С. 118–141.
8. Личностно-профессиональное развитие педагога: стратегии, ресурсы, риски: монография / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова [и др.]; под науч. ред. Л.М. Митиной. – М.; СПб.: Нестор-История, 2021. – 420 с.
9. Митина Л.М. Смыслжизненные проблемы профессиональной деятельности педагога в период пандемии и дистанционного обучения / Л.М. Митина // Известия Российской академии образования. – 2021. – №1(53). – С. 68–81.
10. Кадырова Р.И. Эмоциональное выгорание педагогов и его влияние на профессиональную деятельность / Р.И. Кадырова, Н.В. Савина // Казанский педагогический журнал. – 2021. – №5(148). – С. 79–85.