**Стресс и психологическое здоровье педагогов: влияние и стратегии преодоления.**

Манкутова Елизавета Андреевна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №18 «Малыш»»

г. Балаково Саратовской области

Кузнецова Полина Сергеевна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №18 «Малыш»»

г. Балаково Саратовской области

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, которые оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние людей. Одной из наиболее уязвимых категорий являются педагоги, чья профессиональная деятельность сопряжена с высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Каждый специалист проходит ряд этапов на пути к профессионализму (этап адаптации, самореализация и творческая трансформация).

Эмоциональное выгорание педагогов, как следствие длительного стресса, проявляется через ряд специфических симптомов, включая эмоциональную истощенность и деперсонализацию. Эти симптомы не только снижают качество профессиональной деятельности, но и оказывают негативное влияние на общее психологическое состояние педагогов. Исследования показывают, что в 2020 году 75% учителей в России испытывали выраженные симптомы выгорания, а 38% находились в остром состоянии, что существенно уменьшало их жизненное качество и работоспособность.

Диагностика профессионального стресса педагогов требует применения разнообразных методов и инструментов, выявляющих уровень стресса и его влияние на психоэмоциональное состояние. Одним из распространённых инструментов является опросник по профессиональному стрессу. Он помогает в выявлении уровня тревожности и эмоционального выгорания, что соответствует современным требованиям к педагогам в условиях повышенных нареканий к их работе.

Важнейшей стратегией преодоления стресса является развитие навыков саморегуляции. Работа с социальным окружением также имеет решающее значение. Создание поддерживающей и открытой атмосферы в учебных заведениях позволяет педагогам обсуждать свои трудности, что ослабляет их стресс.

Физическая активность занимает центральное место в борьбе со стрессом. Регулярные занятия спортом помогают не только укрепить физическое здоровье, но и повышают уровень эндорфинов, уменьшающих чувство тревоги и депрессии. Простой, но эффективный способ борьбы со стрессом — это включение в распорядок дня физических упражнений, будь то вечерняя прогулка или занятия в спортзале.

Техники дыхания и осознанности также могут быть внедрены в повседневную практику педагогов.

Систематическое ведение записей о своих эмоциональных состояниях и реакциях на стрессовые факторы поможет педагогам лучше осознать и анализировать свои переживания, что приведет к более осознанному управлению своим состоянием. Поддержка со стороны администрации и коллег, обучение навыкам преодоления стресса и создание положительной рабочей атмосферы — это не только необходимые меры, но и путь к созданию гармоничного образовательного процесса.

Педагогическая деятельность, безусловно, является одной из самых ответственных и эмоционально насыщенных профессий. В процессе работы педагоги сталкиваются с множеством факторов, способствующих возникновению стресса, таких как высокая нагрузка, необходимость постоянного взаимодействия с учениками и их родителями, а также требования со стороны администрации образовательных учреждений. Эти факторы могут приводить к профессиональному выгоранию, что, в свою очередь, негативно сказывается на качестве образовательного процесса и общем климате в образовательных учреждениях.

Одной из важных задач образовательных учреждений является создание условий, способствующих снижению стресса среди педагогов. Необходимость системного подхода к этой проблеме требует внедрения комплексных стратегий поддержки, избегая при этом индивидуальных механизмов преодоления стресса, обсужденных ранее.

Обучение педагогов по вопросам психологических механизмов стресса представляет собой важный шаг на пути к улучшению психоэмоционального состояния коллектива. Проведение семинаров и тренингов позволит участникам не только узнать о признаках стресса, но и научиться правильно диагностировать свои собственные состояния, что в свою очередь поможет им лучше справляться с профессиональными вызовами.

Практические мероприятия, такие как регулярные тренинги по управлению стрессом, техники релаксации и время для саморазмышления, должны стать частью регулярной практики образовательных учреждений. Применение этих подходов способствует конструктивному управлению стрессом и снижению вероятности выгорания.

Создание поддерживающей среды требует не только групповых усилий, но и индивидуального подхода к каждому учителю. Открытые каналы коммуникации, в которых педагоги могут делиться своими переживаниями и получать поддержку, повысит общее эмоциональное состояние коллектива. Реализация этих рекомендаций способствует созданию более здоровой и продуктивной образовательной среды, что в свою очередь положительно сказывается на качестве обучения и общей атмосфере в учебном заведении. Педагоги, чувствующие поддержку со стороны коллег и администрации, более эффективно справляются с профессиональным стрессом, что приводит к лучшим результатам как в их собственной практике, так и в образовательном процессе в целом.

Кейс исследования успешных программ поддержки здоровья педагогов, рассмотренные в работе, демонстрируют, что системный подход к решению проблемы стресса может значительно повысить уровень удовлетворенности работой и снизить риск профессионального выгорания.