



Общероссийский Профсоюз образования  
<https://www.eseur.ru/>  
АНО ДПО «Гильдия профессионалов  
образования»  
<http://gildiapo.ru/>  
Учебный центр  
<https://www.ec-eseur.ru/>

## ПРЕСС-РЕЛИЗ

### **ЖИТЬ И РАБОТАТЬ БЕЗ СТРЕССА**

Программа «Искусство жить без стресса» реализуется в рамках Всероссийского движения «Профсоюз – территория здоровья».

Цель программы: оздоровление посредством снижения влияния факторов стресса и рисков возникновения деструктивных психологических состояний в профессиональной деятельности и дальнейшее формирование культуры управления своим здоровьем.

Целевая аудитория: педагоги общеобразовательных организаций, СПО, вузов, организаций дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей, обучающиеся, выбирающие педагогические специальности.

В программу курса включены модули по развитию навыков стрессоустойчивости, профилактики эмоционального перенапряжения, тревожных состояний, обучение методам саморегуляции, управлению уровнем стресса и компенсации его последствий, в том числе (помимо саморегуляции) в педагогической и ученической среде.

По итогам прохождения курса участники получают методические материалы и рекомендации по восстановлению и сохранению психофизического здоровья необходимого для решения профессиональных задач, а также коробочные интерактивные занятия по предупреждению и коррекции агрессивного поведения в ученической среде.

Каждый участник, прошедший обучение, получает удостоверение о повышении квалификации (36 часов) Учебного центра Общероссийского Профсоюза образования.

Обучение для педагогов – членов Общероссийского Профсоюза образования бесплатное.

#### **Дополнительно о программе.**

Современный этап развития системы повышения квалификации характеризуется переосмыслением базовых ценностей в содержании, формах и технологиях повышения квалификации педагогов. Курсы должны давать слушателям ориентацию на педагогические методы, направленные на повышение эффективности педагогического процесса.

Однако, как показывает анализ, содержание курсовой подготовки учителей направлено больше на обновление предметных знаний, включает в

себя незначительный объем технологической подготовки и в ней отсутствует практическая направленность.

При этом из вида полностью упускается наиважнейший момент, что эффективность педагогического процесса может обеспечить только здоровый учитель. А ведь известно, что педагогическая деятельность относится к наиболее эмоционально и интеллектуально напряженной работе.

Перенапряжение процессов психологической адаптации ведет к нарушению психического и физического здоровья педагогов, а отсутствие проверенных на практике реально работающих технологий управления психологическим климатом в классе являются фактором риска усиления профессионального стресса.

Исследования показывают, что у педагогов начальной, средней, старшей и высшей школы выявлено увеличение частоты использования пассивных, асоциальных и агрессивных моделей преодолевающего поведения по мере нарастания стрессреагирования и выраженности симптомов синдрома эмоционального выгорания.

Также, по результатам исследований выявлено, что 40% школьников не чувствуют себя безопасно в школе. 30% детей сообщают, что страдают от насилия, в том числе, и со стороны педагогов. Согласно данным 63% педагогов проявляют вербальную агрессию, 34% – физическую, 15% – скрытую агрессию («Социальная и клиническая психиатрия» 2018, т. 28 № 4).

В настоящее время к факторам развития профессионального стресса у педагогов добавилась длительная пандемия коронавируса и связанные с ней последствия. Чтобы проверить это, на сайте АНО ДПО "Гильдия профессионалов образования" в конце июня - начале июля 2020 года был проведен опрос, в котором приняло участие 7541 педагогов всех регионов РФ.

Опрос показал, что самоизоляция и пандемия ухудшили эмоциональное состояние более 62% целевой аудитории и снизили работоспособность более, чем у 57% респондентов, при этом, более 55% ощущают сильную и среднюю усталость.

Важно отметить, что при этом более 71% респондентов хотели бы получить знания о методах управления собственным стрессом и абсолютное большинство (более 83%) заинтересованы в обучении технологиям улучшения психологического климата в образовательной среде.

Учитывая все вышесказанное, в рамках Всероссийского движения «Профсоюз – территория здоровья» было решено создать курсы повышения квалификации «Интерактивные методы профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов «Искусство управления стрессом». В программе объединены актуальность темы психофизического здоровья, интерактивные технологии педагогики и курсовая подготовка.

Разработчики программы – Общероссийский Профсоюз образования и многофункциональный образовательно-консалтинговый центр "Квантовый скачок» (МОКЦ «Квантовый скачок»).

На данный момент Программа прошла апробацию в Ивановской и Тверской областях. Входное анкетирование слушателей показало, что

педагоги подвержены стрессу на работе, хорошо осознают причины его возникновения и даже знают некоторые технологии управления, но не пользуются ими.

Слушатели высказали высокую заинтересованность в обучении методам преодоления стресса и технологиям управления психологическим климатом в классе (самый высокий балл 50% и 60% соответственно).