

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом
Протокол от 29.12.2025 № 2

Утверждаю

Директор ЦППМСП Красносельского
района

И.С. Седунова

Приказ от 30.12.2025 № 259-09



ПРОГРАММА
Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у
педагогов образовательных организаций Красносельского района
«Гореть не выгорая»

Адресат: педагоги образовательных организаций
Красносельского района

Разработчики: авторский коллектив

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Программа Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая» является продуктом инновационной деятельности ЦППМСП Красносельского района в статусе Центра инновационного педагогического поиска по разработке районного инновационного проекта «Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района».

Адресат программы:

- Педагоги образовательных организаций - для самостоятельных индивидуальных занятий.
- Специалисты службы психолого-педагогического сопровождения образовательных организаций (педагоги-психологи, социальные педагоги) - для проведения групповых занятий с педагогами на базе образовательных организаций.
- Специалисты методической службы образовательных организаций (руководители методических объединений образовательных организаций, методисты и заместители директоров) - для проведения групповых занятий для педагогов в качестве основы для стимулирования профессионального роста педагогов в образовательном учреждении.

Актуальность программы

Одна из задач государственной политики в сфере образования в настоящее время - формирование современной системы профессионального развития педагогических работников. Без непрерывного профессионального роста педагогов невозможно эффективное достижение такой национальной цели развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года, как реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности.

В то же время в современных условиях у многих учителей, загруженных выполнением многочисленных профессиональных функций, усиливается психологическое напряжение. Вместе с необходимостью систематически совершенствовать свою профессиональное мастерство и повышать квалификацию педагогу зачастую приходится изменять привычный стиль деятельности, искать мотивационные ресурсы для принятия и включения в реализацию происходящих в образовательной среде изменений. Учебно-воспитательный процесс требует от педагогов значительной отдачи с трех сторон – эмоциональной, интеллектуальной и физической, а продолжительное пребывание в состоянии стресса истощает организм специалиста, что и обуславливает проявление симптомов профессионального выгорания, прежде всего, эмоционального.

Многочисленные исследования показывают, что проблема профессионального выгорания педагогов приобретает в настоящее время особую актуальность.

По данным опроса 38 тысяч учителей России, проведенного с 5 октября по 19 ноября 2020 года в рамках программы «Я Учитель» (образовательной инициативы Яндекса), у 75% опрошенных присутствуют ярко выраженные симптомы эмоционального выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на качество жизни и способность работать. Выгоранию одинаково подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: 74% учителей, которые проработали в школе менее трех лет, уже испытывают это состояние.

Эксперты платформы «ЯКласс», резидента кластера информационных технологий Фонда «Сколково», выяснили в рамках всероссийского опроса 1043 учителей, результаты которого опубликованы в 2022 году, что четверо из пяти педагогов (82%) сталкиваются с симптомами выгорания к концу учебного года.

Результаты опроса, проведенного специалистами ЦППМСП Красносельского района с 10 апреля до 10 мая 2022 года среди 1159 педагогов, также свидетельствуют о высокой выраженности симптомов выгорания у педагогических работников образовательных организаций Красносельского района.

Специалисты отмечают, что в нашем менталитете заложено, что учителя в России - традиционно те, кто «горит на работе», кто работает «вопреки всему» и «несмотря ни на что». Между тем, для педагога крайне важно также беречь себя, потому что его состояние сказывается на детях. Очевидно, что забота о педагогах - это, в конечном счете, забота о детях.

Несмотря на то, что в 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включен в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10) и в настоящее время в предварительном варианте Международного классификатора болезней (МКБ-11) определяется как «результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен», практически отсутствует централизованная и системная работа с проблемой выгорания. Педагоги чаще всего ищут собственные, подходящие лично им способы справиться с психическим напряжением, хронической усталостью, эмоциональным выгоранием.

Программа Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая» предполагает системную работу по профилактике эмоционального выгорания у педагогов.

Цель программы: Создание условий для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района как основы стимулирования профессионального роста педагогов в образовательном учреждении.

Задачи программы:

1. Развитие креативности у педагогов фактора развития личности, ее готовности изменяться, отказываться от стереотипов.
2. Развитию у педагогов умения разрешать конфликтные ситуации, находить конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию.
3. Снятие у педагогов стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Планируемые результаты реализации программы

1. Развитие профессиональной компетенции педагогов в вопросах профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания как условие повышение качества образования в районной системе образования в условиях.
2. Наличие условий для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района как основы стимулирования профессионального роста педагогов в образовательном учреждении.
3. Внедрение новых практик управления кадрами в образовательных организациях Красносельского района.

Особенности реализации программы

Программа Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая» может быть реализована

- в онлайн-формате как самоучитель по профилактике и преодолению эмоционального выгорания с использованием видеоматериалов педагогами;
- в очном формате (в случае ее использования специалистами службы психолого-педагогического сопровождения либо специалистами методической службы

образовательной организации), В данном варианте видеоматериалы могут быть использованы как при проведении занятий, так и при подготовке ведущих к проведению занятий с педагогами.

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации программы не предполагается.

Срок освоения программы при использовании ее в качестве самоучителя не ограничен.

При использовании программы для проведения групповых занятий срок освоения программы определяется условиями ее реализации на базе конкретной образовательной организации.

Учебный план Программы

Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Эмоциональное выгорание педагога: причины, преодоление, профилактика	1	1	
2.	Самодиагностика уровня эмоционального выгорания	1		1
3.	Стресс и саморегуляция	4	0,5	3,5
4.	Конфликты. Конструктивное поведение в конфликтах	3	1,5	1,5
5.	Арт-терапия эмоционального выгорания	4	1	3
6.	Личностные ресурсы для профилактики эмоционального выгорания	2	1	1
7.	Подведение итогов. Рефлексия. Самодиагностика уровня эмоционального выгорания	1		1
ИТОГО		16	5	11

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Литература

1. Брешковская, К. Ю. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников / К. Ю. Брешковская, Н. С. Бобровникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 5. — <https://mir-nauki.com/PDF/21PDMN521.pdf>
2. Иванова Е.С., Можейко А.В., Паршукова С.В. Профилактическая психолого-педагогическая программа «#Хочу. #Могу. #Развиваюсь. Стоп выгоранию» // Вестник практической психологии образования 2022. Том 19. № 3. С. 134–154: doi:10.17759/bppe.2022190307ISSN: 2658-3100 (online)
3. Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. «Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей» // «Современная зарубежная психология». — 2023. — Том 12, №2. — С. 43–52. https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n2/Kochetkov_et_al
4. Минакова А.О. «Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций» // «Молодой учёный». — 2023. — №42 (489). — С. 156–158. <https://moluch.ru/archive/489/106817>

5. Новикова Т. О., Саутина М. А. «Методические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у педагогов». — Орёл: Институт развития образования, 2021.
https://oipo.pf/wp-content/uploads/2021/06/Novikova-T.O.-Sautina-M.A.-Profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya_K.pdf
6. Пазухина С.В. «Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога» // «Южно-российский журнал социальных наук». — 2022. — Том 23, №2. — С. 129–145.
7. Эми Л. Ева «Преодоление выгорания учителя: еженедельное руководство по повышению устойчивости, предотвращению эмоционального истощения и сохранению вдохновения в классе». — 2022. <https://www.litres.ru/book/emi-l-eva/preodolenie-vygoraniya-uchitelya-ezhenedelnoe-rukovodstvo-po-pov-69275320/>

Интернет-ресурсы

1. Справочник современного классного руководителя - <http://cpmsskr.ru/направления-работы/инновационная-деятельность/справочник-современного-классного-р/развиваем-компетентность/ссп-сам-себе-психолог/>.

Материально-техническое обеспечение программы

1. *При использовании Программы в качестве самоучителя:* компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, изо-материалы для выполнения отдельных упражнений.
2. *При использовании для проведения групповых занятий в очном формате:* помещение для групповой работы, флип-чат, флوماстеры или доска, компьютерное и мультимедийное оборудование (проектор и экран или большой телевизор) для демонстрации презентации, изо-материалы для выполнения отдельных упражнений.

Сведения о разработчиках

Седунова И.С., директор ЦППМСП Красносельского района, педагог-психолог,
Иванова И.В., заместитель директора по организационно-педагогической работе, педагог-психолог,
Машталь О.Ю., заведующий отделом, педагог-психолог,
Кисмерешкин О.В., исполняющий обязанности заведующего отделом, педагог-психолог,
Афанасьева Т.М., методист, педагог-психолог,
Захарова О.В., педагог-психолог,
Лаврова Н.Н., педагог-психолог.