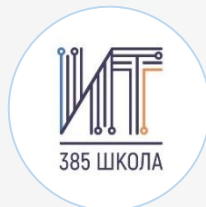




XVI ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ

XVI ST. PETERSBURG INTERNATIONAL
EDUCATIONAL FORUM



IV открытый форум «Методическая сюита»

30 марта 2026 года



«Гореть, не выгорая»: профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов

Афанасьева Татьяна Максумовна, методист ЦППМСП Красносельского района

Лаврова Наталья Николаевна, педагог-психолог ЦППМСП Красносельского района

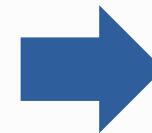
Проблема эмоционального выгорания в цифрах

Опрос в рамках программы «Я Учитель» (образовательной инициативы Яндекса)

- Срок проведения - с 5 октября по 19 ноября 2020 года
- Число участников - 38 тысяч учителей России
- Результаты: **у 75% опрошенных** присутствуют ярко выраженные симптомы эмоционального выгорания

Всероссийский опрос платформы «ЯКласс», резидента кластера информационных технологий Фонда «Сколково»

- Срок проведения - 2022 год
- Число участников - 1043 учителей России
- Результаты: **четверо из пяти педагогов (82%)** сталкиваются с симптомами выгорания к концу учебного года.



В 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включен в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10)

В предварительном варианте Международного классификатора болезней (МКБ-11) определяется как «результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен»

Между тем...

Большое количество психолого-педагогических программ профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания у педагогов:

освоение требует непосредственного руководства;

сроки реализации предполагают лишь ознакомление педагогов с методами, приемами и способами преодоления симптомов выгорания и не позволяют сформировать и отработать необходимые навыки;

традиционные буклеты и памятки не позволяют в полной мере воспроизвести необходимые упражнения и приемы работы, чтобы продлить краткосрочный эффект занятий.

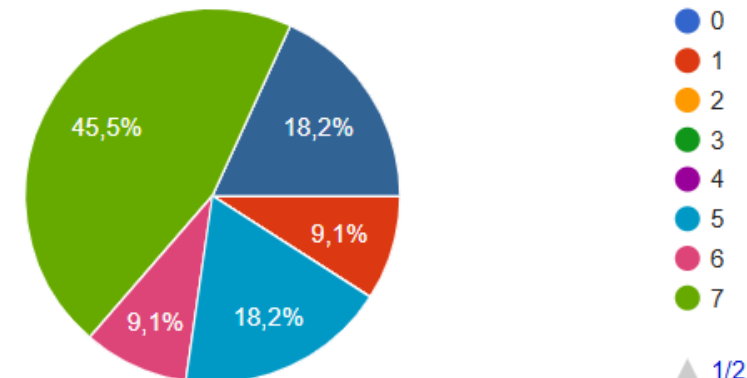
Педагоги чаще всего ищут собственные, подходящие лично им способы справиться с эмоциональным выгоранием.

Приемами саморегуляции педагоги владеют далеко не в полном объеме

(опрос педагогов образовательных организаций Красносельского района, выполняющих функции классного руководителя, февраль-март 2026 г.)

13. Насколько вы уверенно владеете приёмами саморегуляции, которые реально помогают именно вам? (0 – совсем не владею, 10 – владею в полном объеме)

11 ответов



Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

16. Что для вас реалистичнее внедрять?


10 ответов

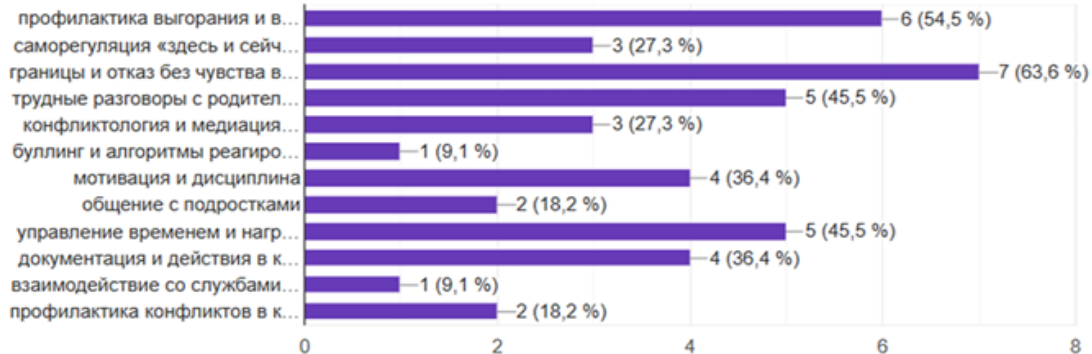
 Копировать диаграмму



17. Какие темы поддержки для вас наиболее актуальны сейчас?
(выберите до 7)

11 ответов

 Копировать диаграмму



Мы предлагаем...

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ по теме:
Гореть, не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района



ПРОДУКТ ПРОЕКТА - самоучитель по профилактике и преодолению эмоционального выгорания:

не потребует постоянного руководства со стороны педагога-психолога;

может быть доступен в любое удобное для педагога время;

педагоги смогут воспользоваться рекомендациями психологов при первых признаках эмоционального напряжения, преодолеть эмоциональное выгорание на ранних стадиях.

«Мой внутренний маяк»

Цель практики: активизация рефлексии и создание персонального ресурса, «образа баланса» для профилактики эмоционального выгорания

Теоретическая основа практики:

- **Ресурсный подход**

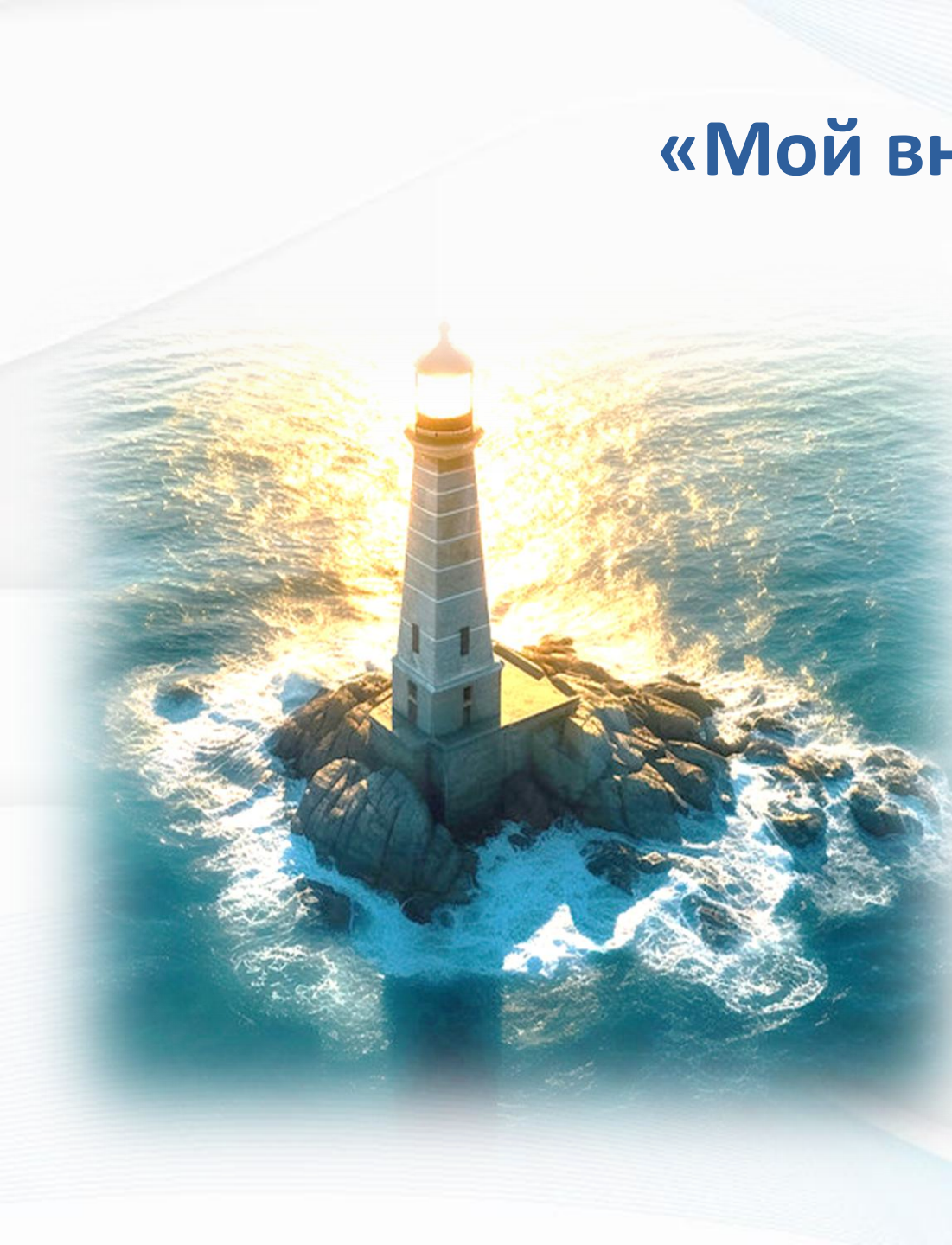
Выгорание рассматривается как личная дисфункция в результате снижения субъективной активности и нехватки ресурсов, чтобы справиться с трудными ситуациями. Стратегии психологической поддержки, направленные на восстановление или активацию субъективных ресурсов, помогают снизить тяжесть выгорания.

- **Модель «Запросы-Ресурсы работы» (Job Demands-Resources — JD-R) Баккера и Демерути**

Каждая профессия имеет свои запросы, требующие усилий, и ресурсы, которые помогают достичь целей, снизить затраты, стимулировать развитие. Высокие запросы работы, когда они не компенсируются достаточными ресурсами, приводят к истощению и выгоранию, а достаточные ресурсы работы ведут к росту, развитию, вовлеченности в работу и снижению выгорания.

- **Подходы, ориентированные на личностные факторы и организационную культуру**

Учитывается роль индивидуальных различий (например, перфекционизма, копинг-стратегий, типа личности, эмоционального интеллекта) в подверженности выгоранию, а также влияние организационной культуры, включая уровень справедливости, признания, поддержки со стороны руководства и ценностей компании.



Алгоритм работы

Этап 1. «Что отнимает мои ресурсы?»

- **Инструкция:** «Вспомните ощущение усталости, опустошённости после трудного дня. Медленно переберите карты. Выберите одну, которая метафорически отражает то, что вас истощает, «затуманивает ваш внутренний маяк».

Этап 2. «Что наполняет меня?»

- **Инструкция:** «А теперь задайте себе другой вопрос: «Что меня наполняет, даёт силы, радует, зажигает мой внутренний свет?». Снова переберите карты и выберите одну — образ вашего ресурса, вашей опоры.

Этап 3. «Диалог образов»

- **Инструкция:** «Посмотрите на две карты вместе. Это две части Вашей реальности. **Ваша задача — не уничтожить «помеху», а усилить «ресурс».** Продумайте и запишите 1-3 конкретных, маленьких шага, которые помогут «подпитать» Ваш ресурс на этой неделе.

В ходе упражнения могут быть использованы **метафорические карты**, эффективность использования которых связана с тем, что визуальные образы помогают вербализовать и осмыслить проблему, проработать трудные эмоции



Эффективность практики и прогнозируемые результаты

Эффективность практики определяется принципами ее применения:

- **Безоценочность.** Нет «правильных» и «неправильных» образов.
- **Фокус на ресурс.** Акцент практики — не на «копанию» в проблеме, а на обнаружении и усилении опоры.

Прогнозируемые результаты

Долгосрочные

- Осознание разницы между истощающими и ресурсными аспектами жизни через конкретные образы.
- Формирование внутренней мотивации уделять внимание самоподдержке.

«Здесь и сейчас»

- Снижение уровня сиюминутного стресса, получение эмоциональной «передышки», лёгкость.
- Приобретение визуального образа-ресурса и мини-плана из 1-3 конкретных «самозаботливых» действий на ближайшее время.

Контакты ЦППМСП Красносельского района



pms32@yandex.ru



<http://cpmsskr.ru>



<http://vk.com/krocpmsskr>



+7 (951) 651-94-24



Петергофское шоссе, дом 3, корпус 1, литера Д