

Республиканский научно-методический центр развития образования
Республики Узбекистан

**Профилактика профессионального
выгорания учителей:**

СИМУЛЯЦИИ И КЕЙСЫ

Рекомендации для педагогов

Введение

В педагогической деятельности учителю ежедневно приходится сталкиваться с различными рабочими ситуациями, требующими гибкости, внимательности и умения принимать решения. Некоторые из таких ситуаций могут вызывать затруднения, эмоциональное напряжение или необходимость поиска более эффективных способов взаимодействия.

С целью профессиональной поддержки педагогов в данной работе используются симуляции и кейсы. Эти инструменты позволяют рассматривать типичные школьные ситуации в учебном формате, анализировать возможные действия и находить конструктивные варианты поведения.

Работа с симуляциями и кейсами направлена на развитие профессиональной уверенности, повышение устойчивости к стрессовым ситуациям и совершенствование практических навыков педагогической деятельности.

Симуляция

1.1 Предел нагрузки: управление стрессом и сохранение профессионального ресурса учителя.

Цель симуляции:

Цель симуляции — формирование у педагогов навыков осознанного отношения к рабочим ситуациям и собственному эмоциональному состоянию.

Симуляция направлена на то, чтобы учителя:

1. Лучше понимали, какие ситуации могут вызывать напряжение в профессиональной деятельности
2. Умели своевременно замечать признаки усталости и эмоционального перенапряжения
3. Рассматривали более спокойные и эффективные способы реагирования в сложных ситуациях
4. Развивали умение сохранять внутреннее равновесие и поддерживать личные ресурсы

Работа в формате симуляции способствует повышению уверенности в профессиональных действиях и более комфортному ощущению себя в педагогической деятельности.

Участники:

- Педагог — Саидахон Рахматова
- Ученик — Жахонгир, 12 лет
- Родитель — Феруза опа, мама Жахонгира
- Представитель администрации — заместитель директора по учебной работе
- Модератор симуляции — школьный психолог / методист

Описание ситуации:

Педагог Саидахон Рахматова работает в школе более восьми лет. В последнее время она испытывает постоянную усталость и эмоциональное напряжение. В течение одного учебного дня она сталкивается с рядом сложных ситуаций. На уроке несколько учеников нарушают дисциплину, переговариваются и игнорируют замечания. Ученик Жахонгир (12 лет) демонстративно отказывается выполнять задание, вступает в спор с педагогом и допускает резкие реплики. После урока к педагогу обращается

мама ученика с претензией, утверждая, что к её ребёнку проявляется предвзятое отношение.

В этот же день администрация напоминает о необходимости срочной подготовки отчётной документации.

К концу дня у педагога накапливаются усталость, раздражение и чувство эмоционального истощения, что повышает риск профессионального выгорания.

Роли и действия:

1. Педагог

осознаёт своё эмоциональное состояние;
выбирает способ реагирования на поведение ученика и слова родителя;
решает, как распределить силы и приоритеты в течение дня.

2. Ученик

проявляет сопротивление учебной деятельности;
может испытывать внутренние трудности (утомление, снижение мотивации, проблемы дома).

3. Родитель

начинает разговор с обвинительной позиции;
эмоционально защищает ребёнка;
при грамотном диалоге готов к сотрудничеству.

4. Представитель администрации

требует соблюдения сроков и выполнения служебных обязанностей;
не всегда учитывает эмоциональное состояние учителя.

5. Модератор

задаёт уточняющие вопросы;
направляет обсуждение;
помогает участникам анализировать ситуацию;
управляет динамикой взаимодействия.



Вопросы для обсуждения:

В какой момент педагог начинает терять внутренний ресурс?

Какие реакции учителя могут привести к усилению выгорания?

Как можно выстроить диалог с родителем без конфликта?

Какая поддержка со стороны администрации и коллег необходима?

Кейс

1.2 Когда нагрузка становится критической

Цель кейса — рассмотреть типичную профессиональную ситуацию, связанную с эмоциональным перенапряжением педагога, выявить причины и факторы риска выгорания, а также определить возможные способы решения и сохранения профессионального ресурса.

Описание ситуации:

Педагог общеобразовательной школы Саидахон Рахматова, имеющая педагогический стаж более восьми лет, в последнее время отмечает устойчивое чувство усталости, эмоционального напряжения и снижение удовлетворённости профессиональной деятельностью. В течение нескольких недель она сталкивается с повторяющимися трудностями, которые постепенно накапливаются и усиливают внутреннее напряжение.

В процессе учебных занятий в классе регулярно нарушается дисциплина, учащиеся переговариваются и не всегда реагируют на замечания. Один из учеников Жахонгир, 12 лет демонстративно отказывается выполнять задания, вступает в спор с учителем и позволяет себе резкие высказывания. Попытки педагога вовлечь ученика в учебный процесс требуют значительных эмоциональных усилий и не всегда приводят к ожидаемому результату.

Дополнительным источником напряжения становится взаимодействие с родителями. После одного из уроков мама Жахонгира обращается к учителю с претензией, утверждая, что к её сыну проявляется предвзятое отношение и занижаются оценки. Разговор проходит в эмоционально напряжённой форме, при этом родитель первоначально занимает оборонительную позицию и не готова принять точку зрения педагога.

В тот же период администрация школы напоминает о необходимости срочной подготовки отчётной документации и выполнения дополнительных организационных требований. Совмещение педагогической, воспитательной и административной нагрузки приводит к тому, что к концу рабочего дня у учителя накапливаются усталость, раздражение и ощущение эмоционального истощения.

Решение ситуации:

Чтобы решить эту ситуацию, нужен комплексный подход, который поможет снизить нагрузку на учителя и сохранить его силы. Важно, чтобы педагог вовремя замечал своё состояние, понимал признаки усталости и напряжения и не доводил себя до выгорания.

В частности, педагог может использовать следующие приёмы:



1. техника «пауза перед реакцией»;
2. дыхательные упражнения для снижения напряжения;
3. распределение приоритетов (тайм-менеджмент);
4. ограничение избыточной нагрузки и делегирование задач.

Большое значение имеет поддержка со стороны администрации и коллег: правильное распределение обязанностей, возможность обсудить трудности и получить помощь снижают уровень стресса. Хорошим способом профилактики также являются симуляции и кейсы, которые помогают учителям разбирать сложные ситуации, находить решения и чувствовать себя увереннее в работе.

Ожидаемый результат:

снижение уровня эмоционального напряжения у педагога в процессе взаимодействия с учениками и родителями;
формирование навыков конструктивного реагирования в конфликтных ситуациях;
улучшение коммуникативного взаимодействия с участниками образовательного процесса;
повышение уверенности в профессиональных действиях.

2.1 Эмоциональное состояние учителя при высокой организационной нагрузке

Цель симуляции:

Цель симуляции — профилактика профессионального выгорания педагогов в условиях высокой административной нагрузки, а также развитие навыков управления стрессом и сохранения профессионального ресурса.

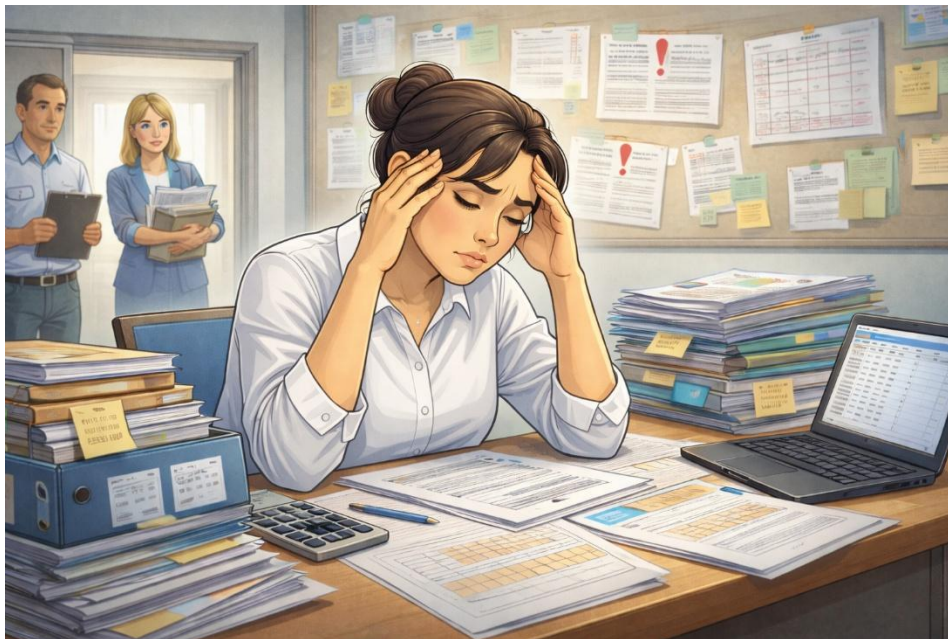
Участники

- Педагог — Махфуза Абдуллаева, педагог с большим стажем
- Представитель администрации — заместитель директора по учебно-воспитательной работе
- Модератор — методист / школьный психолог

Описание ситуации:

Педагог Махфуза Абдуллаева работает в общеобразовательной школе. В последнее время она испытывает постоянное напряжение, связанное не с работой с детьми или родителями, а с административными требованиями.

В течение короткого периода времени педагогу неоднократно поступают поручения, связанные с подготовкой отчётов, заполнением электронных журналов, таблиц, мониторингов, справок и дополнительных документов. Задания часто имеют сжатые сроки, дублируются в разных формах и требуют выполнения вне рабочего времени.



Администрация регулярно напоминает о необходимости срочного выполнения поручений, при этом педагог ощущает, что её усилия остаются незамеченными и недооценёнными. Возникает чувство постоянного контроля и давления.

Постепенно у учителя снижается мотивация к работе, появляется ощущение бессмысленности выполняемых действий, опускаются руки, усиливается усталость и раздражение. Педагог отмечает, что работа перестала приносить удовлетворение, а постоянный стресс приводит к эмоциональному истощению и нежеланию продолжать профессиональную деятельность.

Ситуация отражает типичную проблему административного перегруза, являющегося одной из частых причин профессионального выгорания учителей.

Роли и действия:

1. Педагог (Махфуза Абдуллаева):

испытывает постоянное эмоциональное напряжение из-за большого объёма отчётной и организационной работы;

пытается выполнять все требования администрации, жертвуя личным временем и отдыхом;

постепенно теряет мотивацию, ощущает усталость и снижение интереса к профессиональной деятельности.

2. Представитель администрации:

ставит перед учителем задачи, связанные с подготовкой отчётной документации;

контролирует сроки и качество выполнения поручений;

ориентируется прежде всего на формальное выполнение требований, не всегда учитывая эмоциональное состояние педагога.

3. Модератор (методист / школьный психолог):

наблюдает за ситуацией со стороны;

помогает выявить основные источники стресса;

направляет обсуждение и помогает участникам найти конструктивные решения.

Вопросы для рассуждения:

Какие факторы в данной ситуации являются основными источниками стресса для учителя?

Какие реакции учителя могут усилить эмоциональное истощение?

Какие действия могли бы помочь учителю сохранить профессиональные силы?

Какую роль должна играть администрация в профилактике профессионального выгорания педагогов?

Кейс

2.2 Административная нагрузка и эмоциональное выгорание

Цель кейса — анализ профессиональной ситуации, связанной с избыточной административной нагрузкой, выявление факторов риска профессионального выгорания и определение эффективных способов управления стрессом и сохранения профессионального ресурса педагога.

Описание ситуации:

Педагог общеобразовательной школы Махфуза Абдуллаева, имеющая большой профессиональный стаж, в последнее время испытывает устойчивое эмоциональное напряжение, связанное преимущественно с административной нагрузкой. В течение короткого периода времени ей

регулярно поручается подготовка отчётов, заполнение электронных журналов, таблиц и иной документации.

Администрация школы систематически напоминает о необходимости срочного выполнения поручений, при этом педагог ощущает отсутствие признания проделанной работы и постоянное давление со стороны руководства. Возникает чувство непрерывного контроля и недооценённости профессиональных усилий.

Постепенно у учителя снижается мотивация к профессиональной деятельности, усиливаются усталость и раздражительность, появляется ощущение бессмысленности выполняемых действий. Работа перестаёт приносить удовлетворение, возрастает эмоциональное истощение и формируется риск профессионального выгорания.



Решение ситуации:

Для разрешения данной ситуации необходим комплексный подход, направленный на снижение административного давления и восстановление профессионального ресурса педагога. Важным шагом является осознание учителем своего эмоционального состояния и признание признаков перенапряжения, что позволяет своевременно принять меры профилактики выгорания.

Со стороны администрации важно оптимизировать систему отчётности, учитывать реальную занятость педагогов и обеспечивать поддерживающую коммуникацию. Признание профессиональных усилий учителя, предоставление методической и психологической поддержки создают

условия для сохранения эмоционального благополучия и устойчивой профессиональной деятельности.

Ожидаемый результат:

снижение уровня эмоционального напряжения и хронической усталости;
предотвращение профессионального выгорания;
восстановление профессиональной мотивации;
формирование конструктивного взаимодействия между педагогом и администрацией.