Проблема профессионального выгорания как основной блокатор профессионального роста педагога



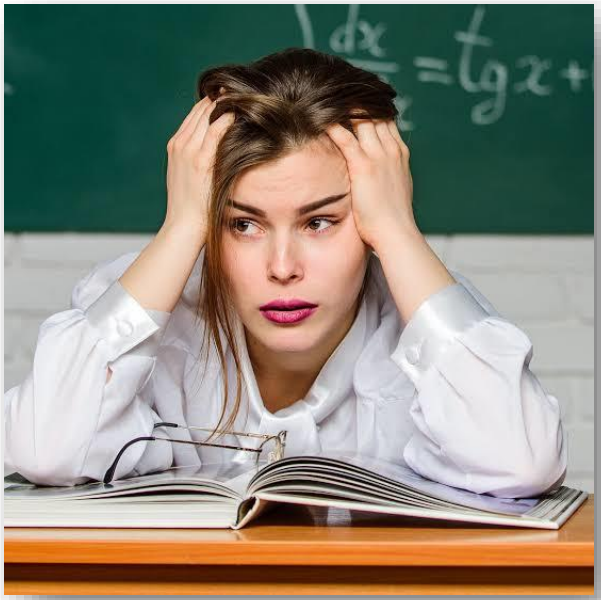
Почему выгорание блокирует рост проф.мастерства педагога

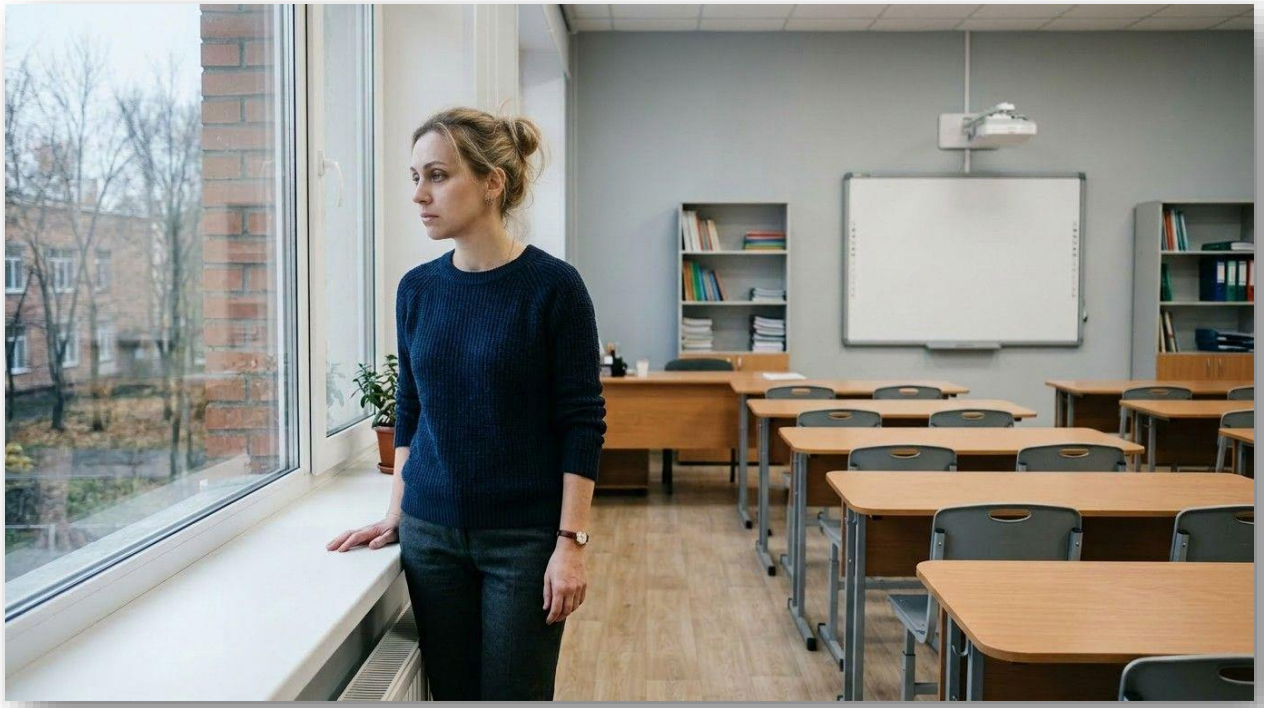
Отказ от инноваций: Истощенный педагог переходит в режим сохранения энергии («выживания») и отвергает любые курсы повышения квалификации, новые технологии и современные стандарты.

Формализм в работе: Пропадает творческий подход к преподаванию, снижается вовлеченность в жизнь школы.

Деперсонализация: Появляется эмоциональная отстраненность от учеников, что снижает качество обучения и воспитания.

Уход из профессии: На пике кризиса талантливые специалисты покидают школу





Профессиональное выгорание — это прямое следствие дисбаланса управленческих ролей (модели PAEI) в команде и деструктивных стилей руководства.

Ицхак Адизес

Выгорание возникает тогда, когда одна из ролей тотально доминирует, подавляя остальные:

Гипер-Р (Перекос в «Производство результатов»): Если руководитель или команда ориентированы только на краткосрочный результат (Р), они начинают работать на износ. Человек с кодом Р000 («Одинокий рейнджер» или «Герой-одиночка») делает всё сам, не умеет делегировать и верит, что качество работы измеряется только количеством пролитого пота. Рано или поздно такой темп приводит к полному физическому и эмоциональному истощению как самого лидера, так и его подчиненных.

Гипер-Е (Перекос в «Предпринимательство»): Руководитель типа 00Е0 («Поджигатель») постоянно генерирует новые идеи, меняет приоритеты по три раза в день и требует от команды мгновенных изменений. Из-за хаоса и отсутствия доведенных до конца задач сотрудники выгорают от неопределенности и бессмысленности своих усилий.

https://psytests.org/stress/maslach-run.html

Опросник на наличие профессионального выгорания Маслач, MBI

Тест оценки выгорания
https://corporative.pro/test/burnout

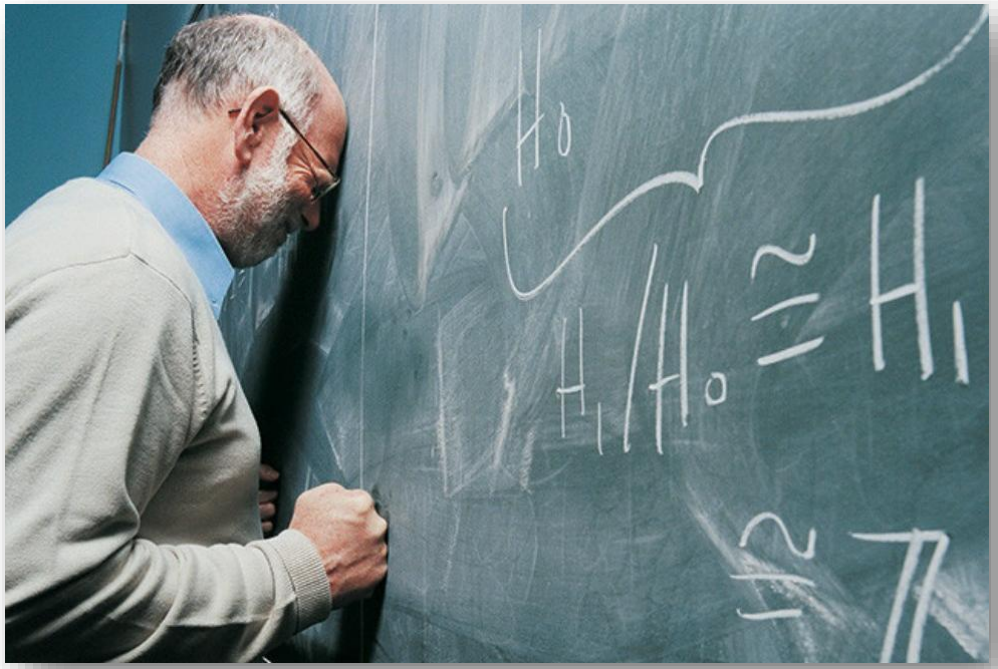
Организационные меры (помощь школы)

Регламент связи: Установка четкого времени окончания рабочих переписок (например, отключение родительских и школьных чатов после 20:00).

Снижение бумажной нагрузки: Уменьшение объема отчетности и административных задач, не связанных напрямую с преподаванием.

Психологическая служба: Организация групповых тренингов или индивидуальных консультаций с психологом внутри образовательного учреждения (каникулы, неделя психологии, индивидуальная помощь в течение учебного года.

Пересмотр нагрузки: Возможность временного перераспределения часов или предоставления оплачиваемого медицинского/восстановительного отпуска.



Личные стратегии саморегуляции

Четкие границы: Разделение рабочего и личного времени, умение говорить «нет» в родительским чатам после 20-00.

Физическое восстановление: Полноценный сон (7–8 часов), регулярная физическая активность (прогулки, спорт, фитнес) и полноценное питание в течение рабочего дня.

Техники быстрого снятия стресса: Применение дыхательных практик (например, дыхание по квадрату или техника заземления «5-4-3-2-1» по окончании уроков).

Обмен опытом: Поддержка внутри педагогического сообщества — обсуждение трудностей и юмор с коллегами, которые понимают специфику работы.



Профессиональная помощь

Консультация специалистов: При глубоком истощении, депрессивных состояниях или бессоннице необходимо обратиться к психотерапевту или психиатру для медикаментозной или психотерапевтической поддержки.




Удачи!
СИЛ И ТЕРПЕНИЯ
В ТРУДНОМ
ПУТИ
БУДЕШЬ ИДТИ
ЗНАЧИТ
СМОЖЕШЬ
ДОЙТИ