

# **ОТ ДИАГНОСТИКИ ВЫГОРАНИЯ К БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЕ: ПРАКТИКА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ**

Осягина М.Е.

АНОО «Частная школа «Вектор», г. Воронеж

В современных условиях высокой профессиональной и эмоциональной нагрузки на педагога качество психологического климата становится ключевым фактором не только эффективного обучения, но и психического здоровья всех участников образовательного процесса.

Данная проблема преимущественно рассматривается однобоко, только со стороны детского психологического здоровья, однако именно педагоги архитекторы образовательного пространства и именно они окрашивают его.

Работа над климатом в образовательной среде нуждается в системном подходе. Неблагополучие в коллективе влияет на выгорание и тревожность педагога, что в свою очередь формирует болезненную атмосферу в классе, что в последствие влияет на психологическую небезопасность ребенка.

Целью данной статьи – предложить модель практической работы педагога-психолога направленную на комплексное улучшение психологического климата как основного условия психологической безопасности.

Хочется разобраться с основными понятиями:

Психологический климат по И.А. Баевой — это ключевой компонент психологической безопасности образовательной среды, отражающий преобладающий эмоциональный настрой, характер взаимоотношений, уровень сплоченности и комфорта участников (учеников, педагогов).

Психологическая безопасность по И. А. Баевой — это состояние образовательной среды, характеризующееся отсутствием психологического насилия и способствующее развитию личности.

Климат в образовании – это цепь прямой передачи состояния и моделей поведения. Благополучие ребенка напрямую зависит от ресурса учителя, а ресурс

учителя - от атмосферы в педагогическом коллективе. Нарушение на любом уровне запускает цепную реакцию.

Педагогический коллектив задает базовый эмоциональный и ценностный тон всей школы. Это «психологическая погода», в которой вынуждены существовать все остальные участники. Конфликты, несправедливость и культура тотальной усталости истощают педагога эмоционально. Он приходит на урок уже в состоянии раздраженности, циничности или апатичности.

Детский коллектив – самый чуткий сейсмограф, который реагирует на все колебания в системе. Его состояние – это итоговый результат влияния педагогического климата и индивидуального состояния учителей.

Детей не обманешь, они лучше всех считывают, когда учитель не уверен в себе и им легко манипулировать. А проблемное поведение в классе (апатия, протесты, травля) – усиливает стресс, подтверждая беспомощность учителя, и этот стресс он «несет» обратно в коллектив, замыкая круг и усугубляя общий нездоровый климат.

Можно сказать, педагог находится в точке максимального напряжения системы. Он ощущает на себе давление «сверху» (требования коллектива, администрации, родителей) и «снизу» (запросы и поведение детей).

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что все нити ведут к состоянию учителя. Его личностное и эмоциональное состояние становится ключевым фокусом внимания педагога-психолога.

Поскольку эмоциональное состояние педагога – ключевое звено системы, работа педагога-психолога должна быть направлена на его поддержку, ресурсирование, психообразование и развитие навыков работы с состоянием. Эффективным инструментом здесь является многоуровневая модель работы, апробированная в нашей практике.

Первым шагом мы объективно и тактично оценили состояние педагогического коллектива, для этого мы использовали стандартизированную методику - Опросник выгорания Маслач (МВІ), адаптированный для педагогов.

Его ценность - в дифференции трех компонентов выгорания:

- Эмоциональное истощение (чувство опустошенности).
- Деперсонализация (цинизм, отстраненность от детей и коллег).
- Редукция профессиональных достижений (ощущение собственной некомпетентности).

Мы проводим диагностику 3 раза в год: в начале года, в середине и в конце, что позволяет отслеживать динамику не только по коллективу в целом, но и для каждого педагога индивидуально. Результаты по школе агрегируются и представляются администрации в обезличенном виде, с рекомендациями для администрации и планом работы педагога-психолога. Также для каждого педагога мы разрабатываем свои письма с рекомендациями, а попавших в «группу риска» мы приглашаем на индивидуальные сессии с психологом.

Также, для большей поддержки рекомендуется проведение групповых встреч:

- супервизионные группы: регулярные встречи, где педагоги в безопасном формате разбирают сложные случаи из практики, получая не оценку, а обратную связь и идеи коллег.
- тематические тренинги: короткие практикумы, которые помогают познакомиться со спецификой работы с детско-подростковыми группами.

Описанная многоуровневая модель работы с педагогом – это мощный фундамент, однако для закрепления результатов и создания более устойчивой среды необходимо движение в направлении работы с детьми.

Именно для этого мы разрабатываем банк инструментов работы с навыками коммуникации, эмоциональным интеллектом и поддерживающей атмосферой в классе.

Так, например, инструмент «Я-сообщение» (автор идей Т. Гордон), помогает осваивать с детьми экологичный подход в решении конфликтов. Метод создания эффективных правил с детьми или создание «классных ритуалов», которые педагог может использовать самостоятельно для улучшения климата: круги доверия, «копилка добрых дел» класса, процедура решения конфликтов.

Так, реализация данного подхода показала, что работа, начатая с диагностики выгорания, закономерно перерастает в полноценное психологическое сопровождение, развитие психообразования на всех уровнях школы.

Сфокусировавшись на педагоге, мы не только разрываем круг взаимного истощения, но и даем ему ряд инструментов для построения безопасных отношений с учениками. Администрация, в свою очередь, получает объективные данные для принятия кадровых и организационных решений.

Цель психологической службы в современной школе – не только оказывать помощь, но и создавать условия, в которых потребность в экстренной помощи снижается, а глубинное решение проблемы является основой системного подхода к формированию благоприятного психологического климата.

### **Литература**

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 271 с.
2. Гордон Т. Тренинг эффективного родителя. Как воспитать детей и не потерять себя / пер. с англ. О.В. Лифинцевой. – М.: Эксмо, 2022. – 480 с.
3. Кривцова С.В. Учитель и проблемы дисциплины. – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Генезис, 2021. – 288 с.
4. Маслач К., Джексон С. Опросник профессионального выгорания МВІ: руководство по адаптации и применению в образовательной среде / под науч. ред. Н.Е. Водопьяновой. – СПб.: Питер, 2020. – 96 с.