

Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

Рубрика: Профессиональный диалог

Дата: 16 февраля 2026 года

Профилактика эмоционального выгорания в середине учебного года: методическая копилка для работы с запросом «усталость»

Уважаемые коллеги! Февраль 2026 года диктует нам особые условия работы. Количество обращений по поводу утомляемости, снижения мотивации и конфликтов в это время традиционно растет. Предлагаю обсудить эффективные инструменты для работы с данными запросами.

1. Работа с ресурсными состояниями (метафора «Зимний сад»)

В коррекционной и консультативной практике эффективно использовать метафору сезона.

Метод: предложите клиенту (ученику или взрослому) представить, что его внутренний мир — это сад. Зимой сад не умирает, он спит, накапливая силы. Задача не пытаться заставить цвести розы в феврале, а ухаживать за почвой.

Упражнение: «Карта моего ресурса». Просим клиента нарисовать или описать места, занятия, воспоминания, которые согревают его изнутри. Это создает «якорь» спокойствия.

2. Групповая работа: снятие «учебного стресса»

Актуальны тренинговые занятия, направленные на снятие мышечных зажимов (мышечный панцирь накапливается к февралю особенно сильно).

Рекомендация: включите в занятия элементы телесно-ориентированной терапии и дыхательные практики. Например, упражнение «Снеговик» (сильное напряжение всего тела) — «Тает под солнцем» (полное расслабление).

3. Супервизия для педагогов

Коллеги, не забывайте о запросе от учителей! Они устают не меньше детей.

Формат работы: предложите педагогам встречу в формате «Балинтовской группы» или просто «Комнаты отдыха» во время обеда, где можно обсудить

накопившееся напряжение. Поддержка взрослых, работающих с детьми, — это косвенная, но очень мощная помощь всему школьному организму.

Давайте помнить, что февраль — это не бесконечная темнота, а всего лишь этап, за которым обязательно придет весна и обновление.