

Профилактика выгорания: как поддержать педагогов в эпоху цифровой трансформации

Проблема эмоционального выгорания педагогов в 2026 году приобретает новые черты. Высокая скорость технологических изменений и интеграция искусственного интеллекта в образовательный процесс создают дополнительную нагрузку. Исследования показывают, что внедрение инструментов предиктивной диагностики и цифровых сервисов психологического мониторинга позволяет снизить риск развития выгорания на 25–30%.

Что может сделать психолог для профилактики выгорания педагогов:

1. **Организируйте групповые тренинги.** Тренинги, подобные «Сил нет: 12 подвигов педагога по выходу из выгорания», помогают педагогам выявлять и прорабатывать факторы профессионального выгорания, определять ключевые смыслы своей деятельности.

2. **Обучайте техникам саморегуляции.** Проведите цикл занятий, на которых педагоги освоят эффективные способы снятия внутреннего напряжения.

3. **Внедрите методы арома-, арт- и телесно-ориентированной терапии.** Эти методы доказали свою эффективность в профилактике выгорания.

4. **Создайте «ресурсную комнату» для педагогов.** Небольшое пространство, где учителя могут отдохнуть, выпить чай, полистать журнал или послушать спокойную музыку в перерывах.

5. **Проводите регулярные супервизии.** Возможность обсудить сложные случаи с коллегой или психологом снижает чувство изоляции и профессионального одиночества.

Помните: здоровая и поддерживающая среда для педагогов — залог психологического благополучия всей школы.