

Тема: «Лидер в диалоге: уроки Ф. М. Достоевского в профилактике профессионального выгорания»

Номинация: Инновационные подходы в деятельности психологической службы

Целевая аудитория: Руководители, педагоги-психологи, методисты, наставники

Актуальность разработки

В условиях высокой социальной и эмоциональной нагрузки на педагогов, особенно на руководителей образовательных организаций, растёт риск **профессионального выгорания**, что напрямую влияет на качество образовательной среды и, как следствие, на гармоничное развитие детей.

Современная психологическая служба в образовании призвана не только сопровождать учащихся, но и **поддерживать педагогов**, создавая условия для их личностной устойчивости, профессионального роста и самореализации.

Представленная методическая разработка **интегрирует литературу, арт-терапию и рефлексивные практики**, предлагая **научно-обоснованный и практико-ориентированный подход** к профилактике выгорания. Она демонстрирует, как **гуманистические ценности классической литературы** могут стать основой для формирования устойчивой, поддерживающей образовательной культуры.

Цель мероприятия

Создание условий для **профессионального и личностного роста педагогов-лидеров** через осмысление внутренних ресурсов с опорой на литературные образы Ф. М. Достоевского, способствующих профилактике выгорания и укреплению психологического климата в образовательной организации.

Задачи мероприятия

- Содействовать **самореализации педагогов** через рефлексию профессионального опыта и личных ресурсов.
- Обеспечить **эмоциональную разгрузку и восстановление внутреннего баланса** участников.
- Выявить и **актуализировать скрытые профессиональные компетенции** через арт-терапевтические и литературные практики.

- Способствовать **распространению инновационной практики** психологической поддержки руководителей.
- Создать **модель диалога, основанного на смирении, эмпатии и уважении**, как основу гармоничной образовательной среды.

Формат и продолжительность

Интерактивное районное методическое объединение с элементами **психолого-литературного тренинга**, арт-терапии и групповой рефлексии.

Продолжительность: 60 минут

Форма проведения: Очно / онлайн / гибридно

Ход мероприятия

1. Приветствие и вхождение в тему (5 минут)

Психолог (тёплым, спокойным голосом):

Добрый день, уважаемые коллеги.

Вы —

те, кто формирует будущее: принимает стратегические решения, поддерживает педагогов, заботится о детях.

Но в этом потоке забот легко забыть: **а кто заботится о вас?**

Сегодня мы не будем говорить о нормативах, отчётах и планах.

Сегодня мы поговорим о **человеке внутри руководителя** — о его усталости, сомнениях, силе.

И поговорим через призму одного из величайших мыслителей — **Фёдора Михайловича Достоевского**.

Его герои страдали, сомневались, падали.

Но они **находили путь** —

через диалог, через признание слабости, через веру в человека.

И начнём с его слов:

«Если хочешь победить весь мир, победи себя».

Это не призыв к жестокости, а призыв к **внутренней гармонии**.

Потому что только уравновешенный лидер может создать уравновешенную среду —

ту, в которой **каждый ребёнок чувствует себя значимым, услышанным, защищённым**.

2. Теоретический блок: «Лидерство и выгорание — вызовы современной школы» (4 минуты)

Психолог:

Многие руководители живут по принципу: **«Школа — это я»**. Но такая самоотдача ведёт к **профессиональному выгоранию** — состоянию, при котором человек теряет интерес, энергию, смысл.

Типичные мысли:

- «Если я не сделаю — никто не сделает»
- «Я не имею права уставать»
- «Мои проблемы не важны»

Последствия:

- Ошибки в управлении
- Рост конфликтов в коллективе
- Формализм в работе
- Уход сильных педагогов

Вывод:

Когда лидер выгорает — **страдает вся образовательная среда**. А значит, **забота о себе — это не эгоизм, а профессиональная этика**.

3. Упражнение «Точка опоры» (5 минут)

Психолог (с паузами):

Закройте глаза или сфокусируйтесь на одной точке.

Сделайте вдох... и на выдохе вспомните:

1. **Когда вы в последний раз чувствовали внутреннюю силу? Что тогда помогло?**
2. **Какое качество в себе вы цените больше всего как лидер?**
3. **Какая фраза вас поддерживает в трудный момент?**

(Паузы по 10 секунд)

Теперь откройте глаза.

Назовите одно слово — что стало вашей опорой?

(Участники называют: *Опыт. Семья. Надежда. Вера. Поддержка.*)

Психолог:

Каждое слово — лист на нашем «Дереве ресурсов».

Посмотрите — какое оно стало: живое, сильное.

Вы — не одни. У вас есть ресурсы. И вы — часть поддерживающего сообщества.

4. Практическая часть: «Карта внутреннего ресурса» (15 минут)

Психолог:

Создадим **персональную карту ресурсов** — с помощью героев Достоевского.

Задание:

1. Выберите героя, с которым вы чувствуете связь.
2. В центре листа — его образ.
3. Вокруг — ваши сильные стороны, вдохновлённые им:
 - *«Эмпатия, как у Алёши Карамазова»*
 - *«Мудрость, как у старца Зосимы»*
 - *«Стойкость, как у Сонечки Мармеладовой»*
4. Добавьте цитату, которая вас вдохновляет.
5. Раскрасьте:
 - **Синий** — опора
 - **Зелёный** — рост
 - **Красный** — энергия

Психолог сопровождает, помогает формулировать:

— Какой образ говорит вам больше всего?

— Что в нём вызывает доверие?

— Как это качество проявляется в вашей работе?

5. Ритуал «Снятие роли» (2 минуты)

Психолог (тихо):

Представьте, что снимаете с себя пиджак директора.

Кладёте его на стул.

И говорите себе:

«Сейчас я не руководитель. Я — человек.

Я имею право на усталость.

Я имею право на паузу.

Я имею право быть собой».

Теперь вы можете говорить —
не как начальник, а как **человек, способный слышать и быть услышанным**

6. Делюсь своей картой (8 минут)

Психолог:

Кто хочет — покажите свою карту и скажите:

- Кого вы выбрали и почему
- Какой ресурс стал главным
- Какую цитату повесите в кабинете

Примеры ответов участников:

— *«Я выбрал Алёшу —*

он умеет слышать. Я тоже стараюсь слышать педагогов, не спеша с оценками»

— *«Моя цитата: “Спасайтесь все собиранием человеков”. Я повешу её в кабинете — напоминание, что главное — люди»*

— *«Я — князь Мышкин. Моя сила —*

в искренности. Даже если не всегда понимают — я остаюсь собой»

Психолог:

Каждая карта — это **уникальный путь к себе**.

И каждый из вас — **носитель ценного профессионального опыта**.

7. Упражнение «Испытание смирением» (8 минут)

Психолог:

Сила лидера — не в идеальности, а в **смелости быть неидеальным**.

Как учил старец Зосима:

«Смирение — не слабость, а зрелость».

Задание:

1. На одной стороне листа:

«Моя главная слабость как руководителя»

(Например: «Я не умею говорить “нет”»)

2. На обратной — превратите в силу:

«Как это может стать моей силой?»

(Например: «Я открыт к людям — это основа доверительного климата»)

(Стикеры в коробку. Психолог зачитывает анонимно. Группа предлагает идеи.)

Психолог:

То, что мы стыдимся, может стать **источником роста**.

Признание границ — это **не слабость, а зрелость**.

8. Завершение: «Чек-лист самозаботы» и итоги (10 минут)

Психолог (с теплотой):

Сегодня вы:

- **Восстановили диалог с собой**
- **Актуализировали внутренние ресурсы**
- **Поделились личным профессиональным опытом**

Пусть ваши карты напоминают:

«Я — не весь мир. Но я — важная его часть».

Рефлексия (устно):

- Что из сегодняшнего вы возьмёте в работу?
- Какой маленький шаг для себя вы сделаете завтра?
- Какой образ Достоевского вы «пригласите» в свой кабинет?

9. Завершающий момент: «Чай в духе Достоевского» (5 минут)

Психолог (с улыбкой):

Достоевский однажды сказал:

«Свету ли провалиться, иль мне чаю не пить? Я скажу, что свету провалиться, а чтоб мне чай пить».

Пусть этот чай станет **ритуалом заботы о себе** — маленьким, но важным.

Потому что **лидер, который умеет остановиться, — это лидер, который умеет вести**.

До новых встреч — наполненных мудростью, поддержкой и хорошим чаем.

Методическое сопровождение и инновационность

Инновационные элементы разработки

1. **Интеграция литературы и психологии** — использование образов Достоевского как инструмента рефлексии.
2. **Арт-терапевтический подход** — «Карта ресурсов» как способ визуализации внутреннего состояния.

3. **Анонимный диалог о слабостях** —
снижение психологического барьера, формирование культуры открытости.
4. **Ритуализация заботы о себе** —
через «снятие роли» и чай как символ восстановления.

Практико-ориентированность

- Упражнения можно адаптировать для:
 - Психологических тренингов
 - РМО педагогов-психологов
 - Внутришкольных дней психологической поддержки
- Материалы легко тиражируются:
 - Шаблоны карт
 - Набор цитат и портретов
 - Инструкции для ведущего

Научная основа

- Опирается на концепции:
 - **Профессионального выгорания** (В. В. Бойко, К. Маслач)
 - **Позитивной психологии** (М. Селигман)
 - **Гуманистической психологии** (К. Роджерс)
- Соответствует ФГОС и Стандарту психологической службы

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня **самоосознанности** и **эмоциональной устойчивости** участников.
- Формирование **культуры психологической поддержки** в образовательной среде.
- Распространение **инновационной практики** среди педагогов-психологов.
- Создание **банка личных ресурсов** как инструмента профилактики выгорания.

Заключение

Данная методическая разработка — **не просто мероприятие, а модель гуманистического лидерства**, где сила рождается не из контроля, а из диалога, не из жертвенности, а из баланса.

Она демонстрирует, как **литература может стать живым инструментом психологической поддержки, а саморефлексия — основой профессионального роста.**

Через призму Достоевского мы напоминаем:

«Красота спасёт мир» —

и красота эта начинается с того, как мы относимся к себе.

А значит, **гармоничное развитие ребёнка возможно только в гармоничной среде,**

а гармоничная среда — начинается с гармоничного лидера.



Пусть каждый директор, каждый психолог, каждый педагог помнит:
я имею право на чай.
я имею право на паузу.
я имею право быть собой.