Цепеш Владислав Владимирович
магистрант
Научный руководитель
Панферова Елена Владимировна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКИХ МАСТЕРСКИХ КАК ИНСТРУМЕНТА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВЕТНИКА ДИРЕКТОРА ПО ВОСПИТАНИЮ

Аннотация: *в статье анализируется проблема профессиональной поддержки классных руководителей в условиях возрастающей воспитательной нагрузки и риска эмоционального выгорания. Обосновывается необходимость перехода от административно-регламентированных форм методической работы к неформальным средам профессионального взаимодействия. Представлен проект организации творческих мастерских, реализуемый советником директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. Раскрываются паспорт проекта, логика построения цикла встреч, механизмы психологической разгрузки и профессиональной поддержки. Делается вывод о том, что творческие мастерские позволяют снизить эмоциональное напряжение педагогов, укрепить горизонтальные связи внутри педагогического коллектива и повысить эффективность воспитательной работы в школе.*

Ключевые слова: *классный руководитель, профессиональная поддержка, эмоциональное выгорание, творческие мастерские, советник директора по воспитанию, Центр детских инициатив, воспитательная работа, андрагогика, горизонтальное педагогическое сообщество.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Современная образовательная парадигма, ориентированная на усиление воспитательной компоненты, возлагает на классного руководителя беспрецедентный объём задач, выходящих за рамки традиционных академических функций. Рост социокультурных, психолого-педагогических и цифровых запросов со стороны общества и родителей ведёт к значительному увеличению нагрузки, что ставит педагогов под угрозу развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). При этом классный руководитель выступает ключевым медиатором и главным помощником советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями [13]. От его мотивации, эмоционального состояния и профессиональной включённости напрямую зависит успешность реализации воспитательных событий и нововведений.

Однако сложившаяся практика показывает, что традиционные формы работы – педагогические советы, планёрки, методические объединения – выполняют преимущественно информационную и контролирующую функции. Они не обеспечивают педагогу эмоциональной разгрузки, не создают пространства для неформального общения и нередко усиливают профессиональное напряжение [10]. В результате классный руководитель, испытывающий симптомы выгорания, начинает саботировать новшества, формально относиться к поручениям и избегать дополнительной активности [5].

В связи с этим актуализируется потребность в иных, неформальных форматах профессиональной поддержки. Одним из таких форматов выступают творческие мастерские – специально организованная среда, где педагог может восстановить ресурс, пообщаться с коллегами вне иерархии и заняться творчеством [7]. Цель статьи – представить проект организации творческих мастерских для классных руководителей и обосновать его реализацию в рамках функционала советника директора по воспитанию.

Проект опирается на несколько взаимосвязанных теоретических положений.

Во-первых, трёхкомпонентная модель синдрома эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон), согласно которой выгорание включает три компонента:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений [11]. Профессия преподавателя является одной из наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания, что обусловлено высокой интенсивностью общения, осуществляемого в течение продолжительного времени. Профессиональное выгорание связано с низким уровнем психологической культуры, недостаточным развитием коммуникативных возможностей и навыков саморегуляции [4]. Профилактика выгорания требует не только информирования педагогов о симптомах, но и создания условий для восстановления психологических ресурсов [10].

Во-вторых, принципы андрагогики (М. Ш. Ноулз): эффективность обучения взрослых детерминируется добровольностью участия, опорой на имеющийся профессиональный опыт, практической направленностью и отсутствием внешней оценочной системы. Мастерские для взрослых подчинены законам андрагогики – науки об обучении взрослых, что предполагает особую роль творческой деятельности и работы со словом на всех этапах [12]. Творческие мастерские соответствуют этим принципам: участие не является обязательным, результат не оценивается, а взаимодействие строится на равных.

В-третьих, концепция горизонтального (интервизорского) профессионального сообщества, в котором поддержка осуществляется не иерархической моделью «сверху вниз», а паритетной «равный – равному», что снижает защитные механизмы психики и способствует открытому обсуждению профессиональных дефицитов [14].

В-четвёртых, средовой подход: пространство Центра детских инициатив (ЦДИ) рассматривается не только как место работы с детьми, но и как ресурсная площадка для педагогов, где сама атмосфера располагает к творчеству и неформальному общению [8].

В-пятых, роль советника директора по воспитанию в профилактике эмоционального выгорания педагогов. Ключевая роль советника заключается не в прямой психологической помощи, а в создании и поддержании развивающей корпо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ративной культуры в педагогическом коллективе, что включает групповые форматы работы – организацию интервизорских групп и профессиональных сообществ [13].

Паспорт проекта.

Наименование проекта: «Творческая мастерская» – цикл неформальных встреч для профессиональной поддержки классных руководителей.

Руководитель проекта: советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

Участники: классные руководители 1–11 классов (до 20 человек).

Срок реализации: одно полугодие.

База проведения: Центр детских инициатив образовательной организации.

Обоснование: классные руководители – ключевые исполнители воспитательной работы и главные помощники советника. При эмоциональном выгорании они саботируют новшества и воспитательные события. Традиционные педсоветы и планёрки не дают эмоциональной разгрузки [11].

Цель: создание неформальной развивающей среды для снижения эмоционального напряжения и профессиональной поддержки классных руководителей.

Задачи:

1) организовать регулярные (1 раз в месяц) встречи творческого и психологического содержания;

2) сформировать атмосферу доверия и горизонтального общения внутри педагогического коллектива;

3) обучить классных руководителей доступным техникам саморегуляции и снятия стресса;

4) создать банк творческих идей, применимых в дальнейшей работе с детьми;

5) снизить риск эмоционального выгорания и повысить включённость педагогов в воспитательные события.

Ожидаемые результаты:

− снижение уровня эмоционального напряжения у участников;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− повышение посещаемости и инициативности классных руководителей;

− формирование устойчивых горизонтальных связей внутри коллектива;

− создание методической копилки творческих упражнений.

Программа и психолого-педагогическое обоснование модулей.

Цикл включает четыре ежемесячные встречи, построенные по структуре: ритуал входа (неформальная коммуникация), разогрев, основная практическая часть, рефлексия.

1. Модуль «Когнитивная деконструкция стресса: нейрографика» (сентябрь).

Обоснование: нейрографика – метод графического моделирования, позволяющий через работу с линией и архетипическими фигурами трансформировать нейронные паттерны реагирования на стресс. Процесс рисования активизирует правое полушарие, обеспечивая переключение с аналитического режима на образный, что способствует снижению уровня кортизола.

Техника: алгоритм снятия ограничений (нейрографическая линия, скругление). Ожидаемый результат: снижение ситуативной тревожности, актуализация ресурсного состояния.

2. Модуль «Соматическая регрессия и заземление: кинетический песок» (октябрь).

Обоснование: кинетический песок выступает проективной средой в рамках песочной терапии, что позволяет использовать его как инструмент арт-терапии для восстановления ресурсов педагога. Тактильное взаимодействие с пластичным материалом активизирует парасимпатическую нервную систему, способствуя мышечной релаксации и снижению психоэмоционального напряжения [1].

Техника: свободная лепка и создание мандал из песка.

Ожидаемый результат: снятие мышечных зажимов, катарсическое отреагирование подавленных эмоций.

3. Модуль «Телесная осознанность: снятие паттернов статического напряжения» (ноябрь).

Обоснование: профессия педагога сопряжена с хроническим мышечным напряжением шейно-воротниковой зоны. Телесно ориентированные практики и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

элементы стретчинга направлены на осознание телесных блоков, связанных с подавленным гневом или тревогой, и восстановление психосоматического баланса [2; 6].

Техника: комплекс упражнений на растяжение и осознанное дыхание. Ожидаемый результат: улучшение проприоцепции, снижение соматических проявлений стресса.

4. Модуль «Коллаборация и символизация: совместное творчество» (декабрь).

Обоснование: совместная созидательная деятельность в диаде «педагог – педагог» формирует чувство общности и противодействует деперсонализации. Создание общего материального продукта (декорирование ЦДИ) работает на компенсацию редукции профессиональных достижений.

Техника: декупаж или работа с эпоксидной смолой.

Ожидаемый результат: укрепление горизонтальных связей, перенос творческих паттернов в работу с детским коллективом [12].

5. Блок «Банк идей» (в рамках каждой встречи).

Обоснование: кейс-метод в формате горизонтального обсуждения позволяет превратить творческую мастерскую в инструмент решения реальных профессиональных задач. Возможность открыто, без страха административного порицания вербализовать свои негативные эмоции (чувство бессилия, раздражения или растерянности) и получить конструктивную обратную связь от коллег обладает мощнейшим терапевтическим эффектом [4; 11]. Осознание того, что подобные трудности испытывают и другие профессионалы, разрушает деструктивное чувство вины и восстанавливает профессиональную идентичность [12]. Рефлексия как завершающий этап мастерской представляет собой общий анализ пережитого, понятого и открытого в себе, что способствует осознанию изменений самооценки и ценностных отношений [9].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ожидаемый результат: снижение чувства профессиональной изоляции; формирование банка эффективных поведенческих стратегий для типовых стрессогенных ситуаций; развитие навыков рефлексии и самоанализа; укрепление горизонтальных связей внутри педагогического коллектива [8; 13].

Механизмы реализации и роль советника.

Роль советника директора по воспитанию в проекте не сводится к организации встреч. Она включает несколько функций.

1. Организационная функция: согласование расписания, подготовка помещения Центра детских инициатив, обеспечение материалов, информирование классных руководителей [8].

2. Фасилитаторская функция: ведение встреч в логике «равный – равному», без позиции эксперта, с сохранением атмосферы безопасности и добровольности [14].

3. Содержательная функция: подбор техник и мастер-классов, соответствующих запросам педагогов и сезонной логике учебного года.

4. Интеграционная функция: связывание творческих находок педагогов с реальной воспитательной работой, перенос идей в практику классных часов, мероприятий, проектов детских общественных объединений.

5. Мониторинговая функция: отслеживание эмоционального состояния участников через анкетирование, наблюдение, обратную связь [5; 13].

Интеграция формата творческих мастерских в деятельность советника директора по воспитанию представляет собой прагматичный инструмент управления человеческим капиталом образовательной организации. Данный формат позволяет преодолеть разрыв между формальным административным управлением и реальной потребностью педагогов в психологической поддержке, обеспечивая переход от парадигмы контроля к парадигме заботы [8; 13]. Это создаёт устойчивые условия для сохранения психического здоровья педагогов и повышения качества воспитательной работы [14].

Список литературы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Андреенко, Т. А. Использование кинетического песка в работе с дошкольниками / Т. А. Андреенко. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2017. – 128 с.

2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 278 с.

3. Bondar, I. Art Practices as a Way to Avoid Emotional Burnout in Pedagogical Teams / I. Bondar, M. Malkovych // Обрії. – 2026. – Т. 61, № 2. – С. 1–7.

4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 299 с.

5. Заякина, М. Н. Профилактика профессионального выгорания у педагогов: внедрение программы и оценка её эффективности / М. Н. Заякина // Молодой учёный. – 2025. – № 48 (599). – С. 377–382.

6. Серебрякова, А. И. Использование методов телесно-ориентированной терапии при работе с эмоциональным выгоранием преподавателей ПГТА / А. И. Серебрякова // Психология телесности: теоретические и практические исследования. – 2011. – С. 20–44.

7. Ковтуненко, Л. В. Творческая мастерская как технология личностно-развивающего обучения в вузе / Л. В. Ковтуненко // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2025. – Т. 10, № 6. – С. 45–53.

8. Лаврентьева, О. А. Компетентностная модель деятельности советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями / О. А. Лаврентьева // Социально-политические исследования. – 2023. – № 4. – С. 45–53.

9. Матейко, А. В. Использование технологии творческих мастерских в подготовке будущих учителей обслуживающего труда / А. В. Матейко // Образование, педагогика. Педагогика, методика. Психология. – 2020. – Вып. 33 (103). – С. 237–241.

10. Осипченко, А. В. Профилактика профессионального выгорания педагога: техники саморегуляции и восстановления : методическое пособие / А. В. Осипченко. – Самара, 2025. – 9 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

11. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 528 с.

12. Старкова, А. В. Телесно-ориентированная терапия как метод профилактики синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов коррекционных образовательных учреждений / А. В. Старкова // Будущее клинической психологии – 2017 : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь : ПГНИУ, 2017. – Вып. 11. – С. 93–100.

13. Цепеш, В. В. Роль советника по воспитанию в профилактике эмоционального выгорания педагогов начальной школы: системная модель деятельности / В. В. Цепеш, Е. В. Панферова // Начальное образование в новой реальности: направления развития, актуальные проблемы, лучшие практики – 2025 : сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 233–236.

14. Цюхай, Е. И. Потенциал наставничества в обеспечении психологической безопасности педагогов / Е. И. Цюхай // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : сборник материалов Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 104–106.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)