**Кейс-отзыв наставника: психолого-педагогическое сопровождение педагога, находящегося в состоянии эмоционального выгорания**

**Общая информация о педагоге –наставнике – участнике реализации Программы наставничества ГБОУ СОШ с.Ольгино**

Шмакова Ольга Михайловна, учитель английского языка

**Общая информация о наставляемом педагоге– участнике реализации Программы наставничества ГБОУ СОШ с.Ольгино**

Гайдукова Светлана Владимировна, учитель начальных классов

* Педагог: учитель начальных классов, работающий в условиях высокой нагрузки и большого количества требований к оценке и коммуникациям с родителями.
* Ситуация: признаки эмоционального выгорания проявляются через хроническую усталость, сниженную мотивацию, эмоциональную отстраненность к ученикам, трудности с концентрацией и раздражительность.

Цели сопровождения

* Восстановление эмоционального равновесия и устойчивой работоспособности педагога.
* Восстановление мотивации, интереса к профессии и доверия к себе как к педагогу.
* Развитие стратегий управления стрессом, перераспределения нагрузки и улучшения взаимодействия с учениками и коллективом.
* Обеспечение безопасной рабочей среды и профилактика повторного выгорания.

Сроки и этапы

* Этап 1 (1–2 недели): первичный контакт, сбор данных, оценка уровня выгорания (психологический опросник/интервью), определение целей сопровождения.
* Этап 2 (4–6 недель): внедрение индивидуального плана поддержки, формирование комфортной рабочей нагрузки, освоение техник снижения стресса, наблюдения и дневниковые записи.
* Этап 3 (6–12 недель): коррекция плана, оценка динамики, расширение активности: коллегиальная поддержка, совместная разработка планов уроков с учетом благоприятной нагрузки.
* Этап 4 (после 12 недель): итоговая оценка эффективности, выработка рекомендаций на перспективу и план профилактики выгорания.

Форматы сопровождения

* Индивидуальные встречи наставника-психолога: анализ состояния, коучинговые беседы, планирование действий.
* Групповая поддержка: мини-семинары для самоорганизации и взаимной поддержки внутри коллектива.
* Наблюдения и дневниковые записи: регулярные заметки о состоянии педагога, событиях на уроках, реакциях учеников.
* Видеозапросы/интервью: краткие фокус-группы для выявления источников стресса и раннего предупреждения.
* Разработка адаптированного расписания: снижение количества дополнительных мероприятий, перераспределение обязанностей.

Ключевые компетенции наставника

* Эмпатия и активное слушание, без осуждения.
* Профессиональная этика и конфиденциальность.
* Знание психолого-педагогических техник снятия стресса и восстановления.
* Умение работать с дневниками, инструментами мониторинга состояния и планами восстановления.
* Способность координировать работу с администрацией, коллегами и специалистами службы поддержки.

Методы и инструменты

* Оценка уровня выгорания: опросники, интервью, наблюдения.
* Техники снятия стресса: дыхательные упражнения, медитация, физическая активность, микро-отпуски.
* План управления рабочей нагрузкой: перераспределение задач, приоритеты, автоматизация повторяющихся процессов.
* Рефрейминг и когнитивно-поведенческие подходы: работа с установками, переоценка стрессоров.
* Ведение дневника переживаний и событий на уроках, аналитика постфактум.

Критерии оценки эффективности

* Снижение симптомов выгорания по шкалам/критериям (уровень усталости, эмоциональная отстраненность, снижение эффективности).
* Повышение мотивации и удовлетворенности работой.
* Улучшение взаимодействия с учениками, родителями и коллегами.
* Устойчивое выполнение основных обязанностей без снижения качества преподавания.
* Негативные случаи выгорания редуцируются до редких эпизодов, план профилактики работает.

План отчетности

* Еженедельные дневниковые заметки наставника: наблюдения, прогресс, корректировки.
* Еженедельные/двухнедельные отчеты руководителю об этапах сопровождения и достигнутых результатах.
* Итоговый отчет через 12 недель: анализ динамики, корректировки, рекомендации на будущее.