



Педагогическая
Олимпиада

**СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА»**

Свидетельство о регистрации СМИ:
Эл № ФС77-48527 от 06 февраля 2012 года

390037, г. Рязань, а/я 55
e-mail: sda44@ya.ru
<http://www.pedolymp.ru>
ОКПО 0201880725, ОГРНИП 319623400040578,
ИНН 622205248206

29.06.2026 г. № 2026/ 34642

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку педагога-психолога
МАОУ «Гимназия №2» ГОЩ, Московская область
ЗАВЬЯЛОВОЙ АННЫ АЛЕКСЕЕВНЫ

*«Программа психолого-педагогической профилактики эмоционального
выгорания педагогов "Счастье – мой ресурс"»*

Представленная программа представляет собой глубоко проработанный, методически выверенный и эмоционально насыщенный инструмент профилактики эмоционального выгорания педагогов, что делает её чрезвычайно актуальной в условиях современной образовательной среды. Учителя ежедневно сталкиваются с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, необходимостью принимать огромное количество решений, что закономерно приводит к истощению ресурсов, снижению работоспособности и профессиональной деформации. Автор справедливо отмечает, что проблема выгорания является не только личной, но и системной – она сказывается на качестве образования, психологическом климате в коллективе и здоровье самих педагогов. Программа «Счастье – мой ресурс» предлагает не разовые акции, а целостную систему сопровождения, сочетающую просвещение, диагностику и практическую отработку навыков саморегуляции.

Сильной стороной работы является её многоуровневая структура, включающая теоретический блок (лекции, семинары, круглые столы), практический блок (арт-терапевтические занятия, упражнения на саморегуляцию) и диагностический компонент, позволяющий отслеживать динамику. Особого внимания заслуживает разнообразие используемых методов и техник, которые автор умело интегрирует в единую логику – от классической диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко) до работы с метафорическими ассоциативными картами, мандалотерапии и медитативных практик. Такое сочетание обеспечивает как рациональное осмысление проблемы, так и глубинную эмоциональную проработку, что принципиально важно для профилактики выгорания, корни которого лежат не только в профессиональных, но и в личностных сферах.

Методическая ценность программы раскрывается через детальные конспекты занятий, представленные в работе. Каждая встреча имеет чёткую цель, продуманную

структуру и конкретные техники, что делает программу легко воспроизводимой для других специалистов. Особо удачными представляются упражнения «Куст розы» (метафорическая диагностика внутреннего состояния), «Дерево силы» (идентификация личных ресурсов), практика «Объятие бабочки» (билатеральная стимуляция для экстренной саморегуляции), а также работа с колодами МАК «Счастье – это?», «Мой внутренний ребёнок», «Тараканы в голове», которые позволяют мягко и безболезненно выводить на поверхность глубинные установки и находить внутренние опоры. Заслуживает внимания и арт-проект «Птица счастья», где педагоги создают символический образ своей мечты, а объединение индивидуальных работ в общее дерево символизирует единство коллектива и взаимную поддержку.

Также стоит отметить, что программа не требует значительных дополнительных ресурсов и может быть реализована на базе имеющегося оборудования в кабинете психолога или сенсорной комнате, что повышает её доступность для тиражирования.

В качестве пожелания можно рекомендовать автору расширить блок супервизионной поддержки для участников программы после её завершения, а также включить в программу краткие «ритуалы завершения» для каждой встречи, которые помогали бы закреплять полученный опыт. Также было бы полезно разработать памятку для самостоятельного использования техник саморегуляции в повседневной жизни (например, в виде карманного буклета с алгоритмами упражнений). Однако данные замечания носят рекомендательный характер и несколько не снижают общей высокой оценки работы.

Таким образом, программа Завьяловой Анны Алексеевны полностью соответствует критериям конкурсного материала высшего уровня: она актуальна, научно обоснована, методически безупречна, практико-ориентирована и обладает выраженным гуманистическим потенциалом. Автор демонстрирует глубокое владение современными психотехнологиями, умение сочетать диагностику, коррекцию и просвещение в единой системе, а также искреннюю заботу о психологическом благополучии педагогического коллектива. Работа заслуженно рекомендуется к широкому тиражированию в образовательных учреждениях и может служить образцом для разработки профилактических программ в сфере психологической службы образования.

Главный редактор,
член Невской Образовательной Ассамблеи;
член Балтийской Педагогической Академии



Саликов Д.А.

