



ТЕМА: «Профилактика Эмоционального Выгорания ПОДРОСТКОВ»

Материалы для проведения мероприятия

Для классных руководителей 5-8 классов

©АНО СПЦ «Фокус»



STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

Современные российские исследования (МГППУ)

**ВЫГОРАНИЕ КАК «НОВЫЙ
КОНСТРУКТ»:** снижение
вовлеченности в учебу и потеря
учебной мотивации;

ВОЗРАСТНАЯ СПЕЦИФИКА (11–14 лет):
механизмы саморегуляции еще
слабы к сопротивлению
эмоциональным нагрузкам

**СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ
БЛАГОПОЛУЧИЕМ:** «цифровое
выгорание» из-за постоянной
киберсоциализации

Социальное отвержение: отвержение
сверстниками нарушает базовые
психологические потребности
подростка

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



ЧТО ТАКОЕ "ВЫГОРАНИЕ" ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ?

Теория: "Выгорание" – это когда твоя батарейка садится совсем, и сил нет ни на что, даже на то, что раньше радовало. Это не лень и не слабость, а защитная реакция организма на длительный стресс.

- **Причины, актуальные для подростков:**

- Большая нагрузка в школе (уроки, домашние задания, подготовка к контрольным).
- Сложная подстройка к требованиям родителей/учителей.
- Социальные сети и постоянное сравнение себя с другими.
- Проблемы в общении с друзьями.
- Слишком много кружков/ секций без отдыха.
- Недостаток сна.

- **ВАЖНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ:** лучше предотвратить, чем потом долго "заряжаться".

- **ВОПРОС К АУДИТОРИИ:** "Бывало ли так, что вы чувствовали себя очень уставшими, даже если ничего особо тяжелого не делали?"



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ТЕСТ «МОЯ ВНУТРЕННЯЯ БАТАРЕЙКА»

(для 5–6 классов)

Инструкция: Прочитай утверждения. Если это про тебя сейчас — ставь 1 балл, если нет — 0 баллов.

1. Мне трудно заставить себя встать с постели, даже если я выспался.
2. Я часто злюсь на друзей или родителей из-за пустяков.
3. Раньше я любил свои хобби (кружки, игры), а сейчас мне всё равно.
4. У меня часто болит голова или живот, хотя я не болею простудой.
5. Мне сложно сосредоточиться на уроках, мысли всё время улетают.
6. Я стал чаще «залипать» в телефоне, лишь бы ничего не делать.
7. Вечером я долго не могу уснуть, даже если очень устал.
8. Мне хочется, чтобы меня все оставили в покое.

©АНО СПЦ «Фокус»



МИНСКСКАЯ ОБЛАСТЬ
Министерство образования
и науки Республики Беларусь

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ТЕСТ «МОЯ ВНУТРЕННЯЯ БАТАРЕЙКА»

(для 5–6 классов)

Подсчет результатов:

• **0–2 балла — «Полный заряд»:**

Ты в порядке! Твоя батарейка полная, сил хватает и на учебу, и на отдых.

• **3–5 баллов — «Батарейка садится»:**

Ты устал. Телу и мозгу нужен настоящий отдых (сон, прогулки без телефона).

• **6–8 баллов — «Критический уровень»:**

Твоя батарейка почти на нуле. Обязательно поделись этим со взрослым, которому доверяешь. Тебе нужна пауза.

©АНО СПЦ «Фокус»



STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ТЕСТ «Чек-ап ресурсного состояния»

(для 7–8 классов)

Инструкция: Оцени, насколько часто ты чувствуешь следующее за последние 2 недели (0 — никогда, 1 — иногда, 2 — часто).

1. Чувство усталости уже с самого утра.
2. Ощущение, что учеба — это бессмысленная гора дел, которая никогда не кончится.
3. Раздражение, когда кто-то обращается ко мне с просьбой.
4. Желание закрыться ото всех и ни с кем не обсуждать свои дела.
5. Проблемы с аппетитом (совсем не хочется есть или, наоборот, тянет на «вредности»).
6. Цинизм (кажется, что всё вокруг плохо и ничего не изменится).
7. Забывчивость и рассеянность в привычных делах.
8. Ощущение тревоги без видимой причины.



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ТЕСТ «Чек-ап ресурсного состояния»

(для 7–8 классов)

Подсчет результатов:

- **0–5 баллов — «Зеленая зона»:**

Ты справляешься со стрессом. Продолжай соблюдать режим.

- **6–11 баллов — «Желтая зона»:**

Ты на грани выгорания. Это сигнал, что пора пересмотреть график и найти время для радости, а не только для «надо».

- **12–16 баллов — «Красная зона»:**

Высокий уровень истощения. Это состояние опасно для здоровья. Важно обратиться за поддержкой к психологу или родителям, чтобы «перезагрузиться».



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ?

(информация для учителей и родителей)

4 ПРИЧИНЫ – 4 СЕКТОРА ДЛЯ РАБОТЫ:

1. Подростку жизненно важно принятие сверстниками. Отвержение в группе — кратчайший путь к депрессии и истощению.

Задача: создать поддерживающую среду.

СЕКТОР «ЛЮДИ» (СОЦИАЛЬНАЯ ОПОРА).

2. Постоянная «киберсоциализация» ведет к цифровому выгоранию. Ребенку нужно пространство (физическое и цифровое), где он защищен от оценок и шума.

Задача: обеспечить зону психологического покоя.

СЕКТОР «МЕСТО» (БЕЗОПАСНОСТЬ).

3. Эмоций много, а саморегуляция еще слабая. Без навыков осознанности и отдыха стресс копится бесконтрольно.

Задача: обучить техникам «сброса» напряжения.

СЕКТОР «ДЕЙСТВИЕ» (ПЕРЕЗАГРУЗКА).

4. Интенсивная учеба без понимания «зачем это мне» быстро сжигает ресурс. Потеря вовлеченности — главный симптом выгорания.

Задача: помочь найти личную ценность в обучении.

СЕКТОР «СМЫСЛ» (МОТИВАЦИЯ).



АНО СПЦ «ФОКУС»

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ?

Информация для подростков 7-8 классов

Ваш мозг сейчас работает в режиме интенсивных нагрузок, сравнимых с работой мощного процессора. Кейс самопомощи — это ваш личный инструмент для поддержания внутреннего баланса и предотвращения эмоционального истощения.

1. Восстановление ресурса: Любая сложная система требует регулярной "подзарядки". Эти методы помогут вам вовремя восстанавливать силы, чтобы учеба не превращалась в изнурительный процесс.

2. Управление эмоциями: В подростковом возрасте чувства особенно сильны, а навыки самоконтроля еще совершенствуются. Кейс дает вам способы владеть собой в стрессовых ситуациях, не позволяя эмоциям брать верх.

3. Личная независимость: Когда вы понимаете свои потребности, вы перестаете быть заложниками обстоятельств. Это способ обрести контроль над своей жизнью и двигаться к целям осознанно, сохраняя здоровье и интерес к миру».

©АНО СПЦ «Фокус»



АНО СПЦ «ФОКУС»

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

ПОЧЕМУ ВАЖНА ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОДРОСТКОВ?

Информация для подростков 5-6 классов

«Ребята, ваша учеба сейчас — это настоящий марафон. Чтобы дойти до финиша бодрыми, а не уставшими, важно пользоваться "Кейсом самопомощи". Это ваш набор инструментов, который помогает не "перегореть", как лампочка.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

1. Заряжать "внутреннюю батарейку": Наш мозг не может работать без отдыха. Кейс учит вовремя замечать усталость и восстанавливать силы, чтобы на всё хватало энергии.
2. Приручать сильные чувства: Иногда эмоции (гнев или страх) накрывают как волна, и с ними трудно справиться. Эти знания помогут вам стать хозяевами своего настроения, а не его заложниками.
3. Быть самостоятельными: Когда вы сами знаете, как себе помочь, вы меньше зависите от настроения окружающих или школьных оценок. Вы сами управляете своим состоянием.

Помни: уметь вовремя отдохнуть и поддержать себя — это не слабость, а суперсила современного человека».



АНО СПЦ «ФОКУС»

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

Расшифровка каждого сектора

СЕКТОР «ЛЮДИ». Социальная опора: Это твоё окружение, которое даёт поддержку, а не только критику. Это те, кому можно доверять и с кем можно быть собой, не боясь отвержения или травли.

СЕКТОР «МЕСТО». Безопасность: Это твоё «убежище» — физическое пространство (комната) или цифровой покой (оффлайн-режим). Место, где на тебя не давит шум, требования учебы и бесконечные уведомления.

СЕКТОР «ДЕЙСТВИЕ». Перегрузка: Это конкретные способы «сбросить пар». Сюда относятся спорт, хобби или практики осознанности, которые помогают мозгу переключиться с учебы и не копить стресс внутри.

СЕКТОР «СМЫСЛ». МОТИВАЦИЯ: Это понимание личной выгоды. Ответ на вопрос: «Зачем я это делаю?». Когда ты учишься не «потому что надо», а ради своей мечты или интереса, сил становится больше.

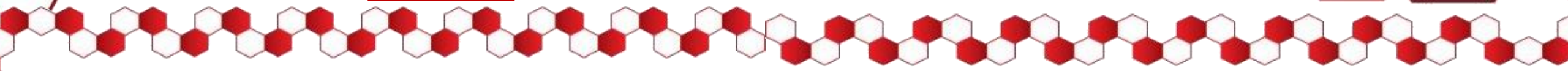
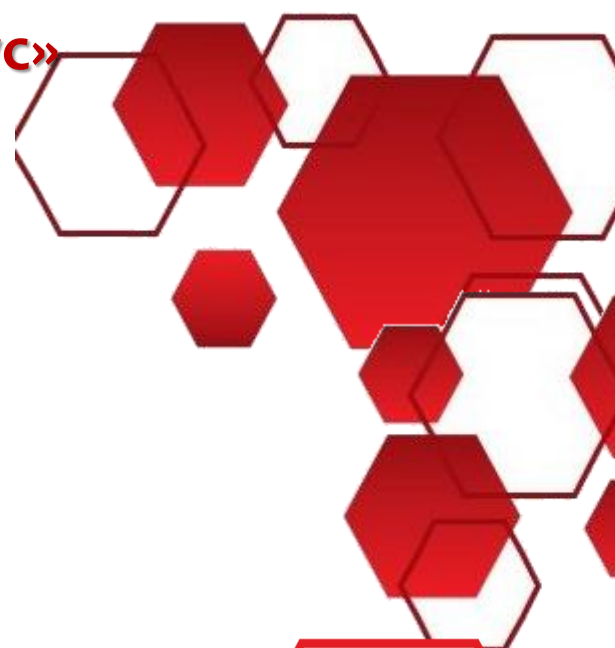
**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



АНО СПЦ «ФОКУС»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ





АНО СПЦ "ФОКУС"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

- © **Класс делиться на группы по 5-8 человек;**
- © **Инструкция для упражнения в группе:**

Вам предлагается из Кейса упражнений по саморегуляции (см. список на отдельном листе) выбрать те, которые соответствуют конкретному СЕКТОРУ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ.

Далее вы выделяете эти упражнения маркером/подчеркиваете ручкой.

- © **Каждая группа представляет свой вариант, соответствующий Сектору (Что у вас получилось?)**
- © **Тренировка: Выбирается самое интересное упражнение (спикер от каждой группы проводит это упражнение со всем классом)**

©АНО СПЦ «Фокус»

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:

**РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**





СЕКТОР «ЛЮДИ»
Социальная
опора

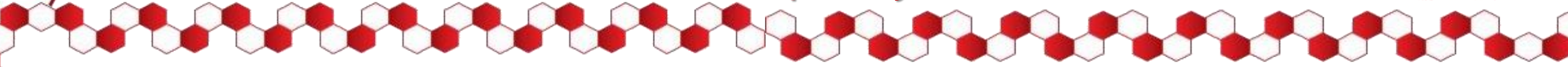
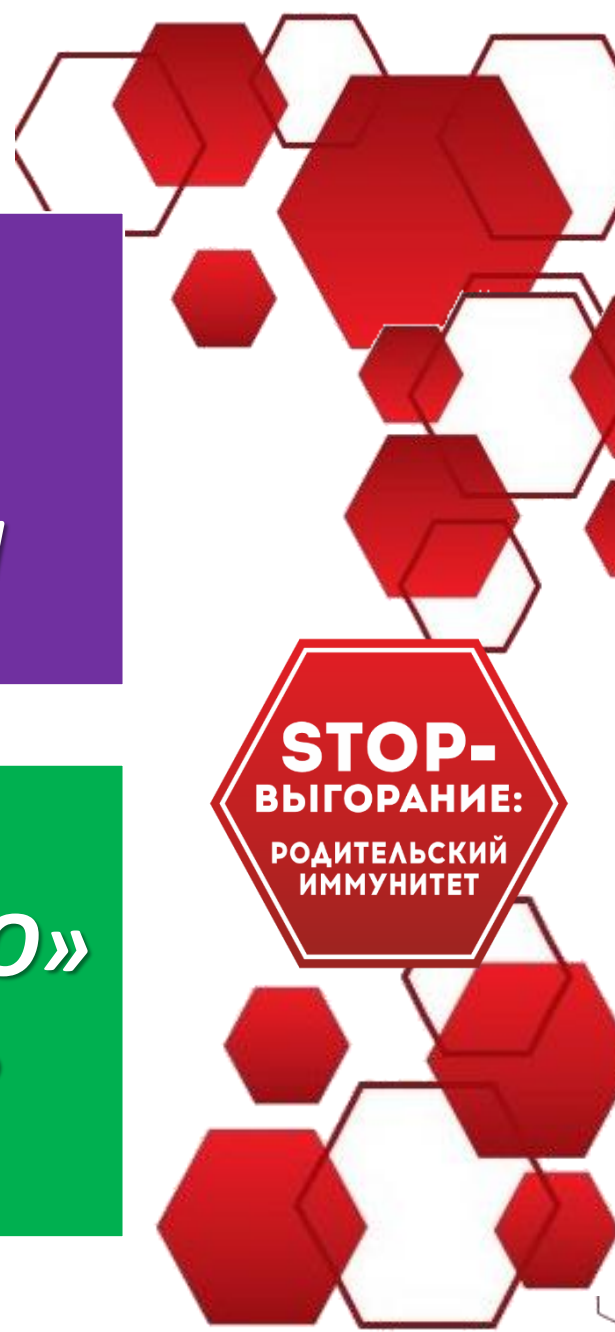
**СЕКТОР
«СМЫСЛ».**
МОТИВАЦИЯ



**СЕКТОР
«ДЕЙСТВИЕ»**
Перезагрузка

СЕКТОР «МЕСТО»
Безопасность

**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:**
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ





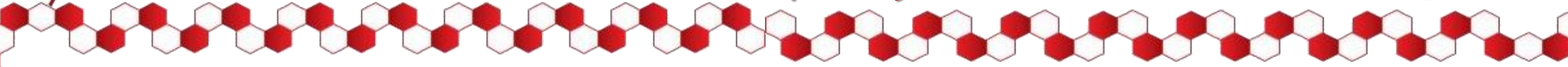
АНО СПЦ «ФОКУС»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



СЕКТОР «ЛЮДИ»
Социальная опора
5-6 классы: 13, 16.
7-8 классы: 6, 9.





СЕКТОР «ДЕЙСТВИЕ»

Перезагрузка

5-6 классы: 2, 10, 14, 17, 22

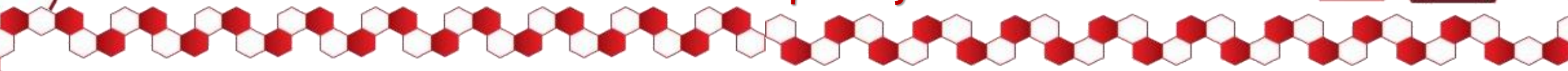
7-8 классы: 5, 15, 19, 21



АНО СПЦ «ФОКУС»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ



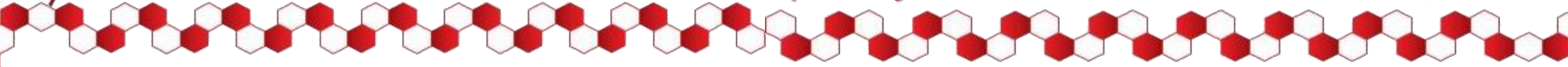


СЕКТОР «МЕСТО»

Безопасность

5-6 классы: 7, 12

7-8 классы: 3, 8, 18





СЕКТОР «СМЫСЛ»
МОТИВАЦИЯ
5-6 классы: 4, 20
7-8 классы: 1, 11

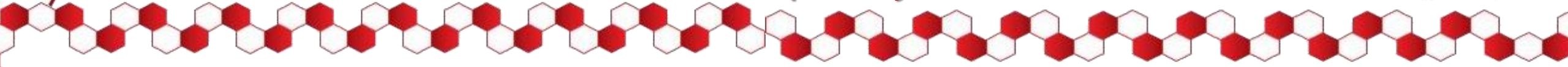
STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



АНО СПЦ «ФОКУС»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

© Домашнее задание:

Формирование персонального Кейса техник саморегуляции - из общего списка упражнений выбрать 5ТОП и повторять в течение 15-25 дней для освоения техник саморегуляции.

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



© АНО СПЦ «Фокус»

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



АНО СПЦ «ФОКУС»



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

**АНО Социально-психологический центр «Фокус»
проект «STOP-Выгорание: Родительский иммунитет»**

Авторы:

Баусова Наталия Грациановна

Педагог-психолог МБУ «Центр ППМСП «Содружество» г. Чебоксары

Контакты:

E-mail: lenpsix@mail.ru

Тел.: 8-953-011-24-02

Емельянова Ольга Николаевна

**Директор АНО СПЦ «Фокус», психолог-консультант,
медицинский (клинический) психолог**

Контакты:

E-mail: nkofokus@mail.ru

Тел.: 8 951 998 08 88

<http://fokus21.ru>

