



**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА «МАГАРАМКЕНТСКИЙ РАЙОН»**

368780 с. Магарамкент, ул. Пролетарская тел. (87235) 2-59-22, факс (87235) 2-59-60
«09» .06. 2022 г. № 04-13

Руководителям МКОУ

Управление образования информирует о том, что федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее-МГППУ) в целях профилактики состояний эмоционального выгорания педагогических работников образовательных организаций организуются сессии психологической поддержки (далее-сессии).

Сессии пройдут в период с 7 июня по 15 июля 2022 г. согласно прилагаемой программе психологического сопровождения педагогических работников образовательных организаций посредством использования Телеграм- канала по ссылке: <https://t.me/pedagogimgppu>.

Участие педагогических работников в указанном мероприятии является добровольным и безвозмездным.

Контактное лицо в МГППУ по вопросам проведения сессий – начальник отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации Ермолаева Анна Валериевна, тел.: 8-926-595-05-45, адрес электронной почты: ermolaevaav@mgppu.ru.

С учетом вышеизложенного рекомендуем педагогам общеобразовательных организаций, образовательных организаций среднего профессионального образования и образовательных организаций принять участие в сессиях.

Приложение: на 2л.в 1 экз.

Начальник УО:

Абейдуллаев У.М.



Цель – профилактика и коррекция эмоционального
выгорания и кризисных состояний у педагогических
работников

Для участия в Программе присоединяйтесь к Telegram-каналу
по ссылке <https://t.me/pedagogimpgrpu>
(название канала – «Психологическое сопровождение педагогических
работников МГППУ»)

ЗАДАЧИ:

- | | |
|---|--|
| 1. Профилактика развития кризисных и стрессовых состояний с помощью повышения стрессоустойчивости у педагогических работников | 4. Обучение педагогических работников навыкам оказания первичной психологической помощи участникам образовательных отношений |
| 2. Развитие навыков саморегуляции в условиях повышенной эмоциональной напряженности | 5. Гармонизация эмоционального состояния педагогических работников с помощью арт-терапевтических техник |
| 3. Предупреждение эмоционального выгорания через актуализацию внешних и внутренних ресурсов | 6. Применение внутренних ресурсов в процессе совладания с ежедневными эмоциональными и физическими нагрузками |

ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- ✓ Психологическое сопровождение педагогических работников осуществляется на базе Телеграм-канала сессионно. Каждая ежедневная сессия тематически уникальна и соответствует выявленным потребностям целевой аудитории
- ✓ Каждая сессия представляет собой единую последовательность организационных форм: практическое занятие (понедельник), практикум – самостоятельное выполнение психологических упражнений (вторник), самостоятельная работа по изучению методических материалов (среда), практикум – самостоятельное выполнение психологических упражнений (четверг), открытая онлайн-сессия с психологом Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования (далее – ФКЦ) (пятница)
- ✓ Включение педагогических работников в процесс психологического сопровождения возможно на любом этапе его реализации, так как предусмотрена запись содержания каждой сессии, онлайн-поддержка при самостоятельном освоении мероприятий программы

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
	Тема недели: «Профилактика развития кризисных и стрессовых состояний»	Тема недели: «Профилактика эмоционального выгорания»	Тема недели: «Развитие навыков саморегуляции в условиях повышенной эмоциональной напряженности»	Тема недели: «Педагог как ресурс помощи другим участникам образовательных отношений»	Тема недели: «Творческая неделя»	Тема недели: «Актуализация внутренних ресурсов педагога»
Понедельник 15.00 час. (мск) (запись занятия)	Упражнение «Самооценка физического и психологического состояния»	Практическое занятие по теме «Методы и способы профилактики эмоционального выгорания педагога» (Скрябин Ю.С.)	Практическое занятие по теме «Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)» (Логина Е.А.)	Практическое занятие по теме «Методы и способы поддержки обучающихся в кризисных ситуациях» (Комолова О.С.)	Практическое занятие по теме «Обучение приемам саморегуляции психического состояния через творчество посредством арт-терапии» (Чукова А.В.)	Практическое занятие по теме «Поиск ресурса. Список моих ресурсов» (Краснобаев П.А.)
Вторник	Установочная встреча (в 15.00 час. (мск)) Практическое занятие по теме «Как повысить стрессоустойчивость?» (Минаев В.Р.)	Упражнение «Приручение эмоций»	Упражнение «Фотография»	Упражнение «Актуализация собственных ресурсов для помощи другим»	Упражнение «Музыкотерапия»	Упражнение- визуализация «Мое ресурсное место»
Среда	Материал для ознакомления «Рекомендации для повышения стрессоустойчивости»	Материал для ознакомления «Рекомендации по устранению выгорания в профессиональной деятельности»	Материал для ознакомления «Рекомендации по профилактике стресса на рабочем месте, законы использования времени»	Материал для ознакомления. Памятка «Способы помощи детям в различных кризисных состояниях»	Материал для ознакомления «Мои творческие возможности»	Материал для ознакомления «Полезные советы для начала ресурсного дня»
Четверг	Упражнение «Очищение от тревог»	Упражнение «Ради этого стоит быть»	Упражнение «Мой способ»	Упражнение «Сказкотерапия для самопомощи и помощи другим»	Упражнение по интуитивному рисованию «Мое хорошее настроение»	Упражнение «К отпуску готов!»
Пятница в 15.00 час. (мск) (запись нет)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Прокопшин Р.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Краснобаев П.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Логина Е.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Шпилова А.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Любимова О.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Скрябин Ю.С.)