



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**Департамент государственной  
политики в сфере защиты прав  
детей**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3450  
E-mail: d07@edu.gov.ru

Руководителям органов  
исполнительной власти  
субъектов Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

06.06.2022 № 07-3661

**О программе сопровождения**

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России (далее – Департамент) информирует, что в целях профилактики состояний эмоционального выгорания педагогических работников образовательных организаций организуются сессии психологической поддержки (далее – сессии).

Проведение сессий осуществляется федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – МГППУ) в период с 7 июня по 15 июля 2022 г. посредством использования Телеграм-канала <https://t.me/pedagogimgppu> (программа сессий прилагается). 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](mailto:ermolaevaav@mgppu.ru).

Департамент просит обеспечить информирование педагогических работников образовательных организаций о проведении сессий.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Директор  
департамента

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат D36597721CB7365846FB4DD9E8D5D9BB0296678  
Владелец Фальковская Лариса Павловна  
Действителен с 17.06.2021 по 17.09.2022

Л.П. Фальковская

Юрчук О.Л.  
(495) 587-01-10, доб. 3042



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/pedagogimgppu>  
(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)» (Логинова 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» (Чуканова А.В.)	Практическое занятие по теме «Поиск ресурса. Список моих ресурсов» (Краснобаев П.А.)
Вторник	<u>Установочная встреча</u> (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) (записи нет)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Прокопишин Р.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Краснобаев П.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Логинов Е.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Шипилова А.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Любимова О.А.)	Открытая онлайн сессия с психологом ФКЦ (Скрябин Ю.С.)