

Протокол № 4

Заседания муниципального методического объединения (ММО) педагогов-психологов муниципальных общеобразовательных организаций Новосибирского района Новосибирской области

Дата проведения: 28 мая 2026 года

Время проведения: 11:00 – 13:00

Место проведения: МАОУ Новосибирского района Новосибирской области – лицей № 13 п. Краснообск (р.п. Краснообск, здание 209)

Присутствовали:

Председатель: Коржова Елена Владимировна, директор МКУ «ЦДКМС».

Секретарь: Гермаен А.А.

Участники: педагоги-психологи муниципальных общеобразовательных организаций Новосибирского района Новосибирской области.

ПОВЕСТКА ЗАСЕДАНИЯ

Тема: «Техники расслабления и сохранение психологического здоровья педагога»

1. Приветственное слово.

Докладчик: Коржова Елена Владимировна, директор МКУ «ЦДКМС».

Время: 11:00 – 11:05.

2. Практико-ориентированное занятие «От проблемы к решению: техники самопомощи в формате мирового кафе».

Докладчик: Герман Анастасия Александровна, педагог-психолог МКУ «ЦДКМС».

Время: 11:05 – 11:40.

3. Презентация «Вспомогательные техники профилактики выгорания: мандалотерапия, техника Pomodoro, матрица Эйзенхауэра».

Докладчик: Фомин Сергей Александрович, педагог-психолог МАУО «Краснообская гимназия».

Время: 11:40 – 12:00.

4. Доклад с элементами практики «Дыхательные техники в системе мер по сохранению психологического благополучия педагогов: теория и практика».

Докладчик: Овчинникова Юлия Павловна, педагог-психолог МБОУ «Мочищенская школа № 45».

Время: 12:00 – 12:15.

5. Практическое занятие «Аутогенная тренировка как приём психологической саморегуляции».

Докладчик: Савельева Ольга Викторовна, педагог-психолог МБОУ «Краснообская школа № 2».

Время: 12:15 – 12:55.

6. Подведение итогов. Обратная связь. Принятие решений.

Докладчик: Коржова Елена Владимировна.

Время: 12:55 – 13:00.

ХОД ЗАСЕДАНИЯ

1. По первому вопросу: Коржова Елена Владимировна открыла заседание ММО, поприветствовала участников и обозначила актуальность темы сохранения психологического здоровья педагогов в условиях профессиональной нагрузки. Акцентируется внимание на необходимости системного использования техник саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов-психологов.

2. По второму вопросу: Герман Анастасия Александровна представила практико-ориентированный формат «мирового кафе», направленный на освоение техник самопомощи. Участники были включены в групповую работу, в ходе которой рассмотрены типичные стрессовые ситуации профессиональной деятельности и предложены варианты их конструктивного разрешения. Отмечена высокая вовлеченность специалистов и практическая значимость предложенного формата.

3. По третьему вопросу: Фомин Сергей Александрович представил обзор вспомогательных техник профилактики профессионального выгорания, включая мандалотерапию, технику Pomodoro и матрицу Эйзенхауэра. Были раскрыты механизмы их применения в индивидуальной и профессиональной деятельности. Участники обсудили возможности интеграции данных инструментов в ежедневную практику.

4. По четвертому вопросу: Овчинникова Юлия Павловна представила теоретические основы и практические аспекты применения дыхательных техник. В ходе практической части участники освоили базовые упражнения, направленные на снижение уровня эмоционального напряжения и стабилизацию психоэмоционального состояния.

5. По пятому вопросу: Савельева Ольга Викторовна провела практическое занятие по освоению методов аутогенной тренировки. Участники познакомились с алгоритмом проведения упражнений,

направленных на развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности и восстановление ресурсного состояния.

6. По шестому вопросу: В ходе подведения итогов участники отметили практическую значимость представленных техник и их применимость в профессиональной деятельности. Проведена рефлексия, собрана обратная связь.

РЕШЕНИЕ

1. Признать представленный опыт работы актуальным и рекомендовать к использованию в практической деятельности педагогов-психологов.
2. Продолжить работу по формированию навыков саморегуляции и профилактике профессионального выгорания среди педагогических работников.
3. Рекомендовать педагогам-психологам внедрять представленные техники в работу с педагогическим коллективом образовательных организаций.
4. Обеспечить распространение представленных материалов в профессиональном сообществе.

Председатель:  /Коржова Е.В./

Секретарь:  /Герман А.А./