



## Обмен опытом

### Движение - жизнь!

Итоговая сессия тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие» Общероссийского Профсоюза образования, прошедшая 17-18 февраля, объединила десятки человек офлайн и несколько тысяч онлайн. Победители конкурса «Здоровые решения», профлидеры, представители власти и научного сообщества, руководители образовательных организаций, спортсмены и путешественники - таков неполный перечень участников события.

17 февраля более сорока представителей профсоюза из разных регионов, от Хабаровска до Краснодарского края, общались в офлайн-формате. Сначала коллеги в ходе деловой игры обменялись опытом в сфере спорта и оздоровления, а также составили план работы по этому направлению для своих профсоюзных организаций на целый учебный год.

Затем у всех желающих была возможность пройти диагностическое обследование - экспресс-оценку своего физического состояния для правильного планирования режима физической активности. Ее провел научный сотрудник Лаборатории возможностей человека Московского городского педагогического университета Александр Казаков.

Во второй день сессии прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников». К событию присоединились несколько тысяч человек онлайн.

Открывая конференцию, председатель профсоюза Галина Меркулова напомнила о том, как своевременно профсоюз определил новое направление деятельности по оздоровлению работников образования. Это позволило масштабно поддержать членов профсоюза в период пандемии и сплотить коллективы в продолжительный период работы на дистанте.

Участников конференции приветствовали генеральный секретарь Интернационала образования Дэвид Эдвардс и министр просвещения России Сергей Кравцов.

О профессиональном здоровье педагогов и способах его достижения говорили завкафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Александр Асмолов, начальник отдела Департамента образования, науки, международных отношений Минспорта Валентина Пушкина, директор московской школы №1788 Александр Ездов.

Известный путешественник, директор центра дополнительного образования «Лаборатория путешествий» Матвей Шпаро поделился не только опытом формирования здорового образа жизни в образовательном учреждении, но и вдохновляющими историями из своей биографии.

О реализации федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья» и итогах конкурса «Здоровые решения» рассказали эксперт профсоюза кандидат педагогических наук Раис Загидуллин и советник по физической культуре и спорту аппарата профсоюза Олег Меркулов. Олег Игоревич подчеркнул, что занятия спортом, регулярная двигательная активность должны стать нормой жизни. Это действенный фактор, повышающий качество жизни и способствующий долголетию.

А в конце под звуки фанфар Галина Меркулова вручила победителям конкурса «Здоровые решения» хрустальные статуэтки с логотипом профсоюза.

Наталья ВОРОНИНА

Подробнее о конференции читайте в следующем номере «МП»

# Школа хорошего настроения

## Как повысить уровень психологической культуры?

Еще во время проведения Крымской педагогической профсоюзной школы молодые специалисты - члены профсоюза выразили озабоченность возрастающим психологическим напряжением, которое они испытывают на рабочем месте. В Крымском республиканском комитете Общероссийского Профсоюза образования их услышали - если есть спрос, будет и предложение! Так появился региональный социально-психологический проект «Профсоюзный родник». За подробностями мы обратились к руководителю проекта кандидату психологических наук Ирине ЛУЧИНКИНОЙ.

**- Ирина Сергеевна, кому в первую очередь будет адресован проект? Какова его основная цель?**

- Предполагается, что в проекте, рассчитанном на календарный год, будут участвовать молодые педагоги, студенты и профсоюзные лидеры. Его основная цель - повышение уровня психологической культуры и укрепление психологического здоровья членов профсоюза. Мы совместными усилиями будем стараться создавать благоприятные условия - формировать пространство психологической поддержки педагогов и обучающихся, повышать психологическую компетентность и оказывать помощь тем, у кого негативное самочувствие, есть проблемы в личной сфере или с коммуникациями в коллективе.

**- Звучит серьезно. Какими методами будет достигаться результат?**

- Предусмотрено два направления - самопомощь и возможность оказать помощь другим людям - через образовательные тренинги. В том числе это будет школа общения, позволяющая развивать навыки эффективной коммуникации, лидерские качества. Также предусмотрена психодиагностика представителей групп, которые будут участвовать в проекте, с целью углубленного изучения личности, индивидуальных особенностей, склонностей, а также выявления причин и механизмов нарушений в обучении, развитии и социальной адаптации.

**- «Профсоюзный родник» - это не академические занятия, где будут сплошные лекции?**

- Эти занятия предполагают тренинговые формы работы. Но, конечно, будет и неболь-

шая теоретическая часть, и практическая с отработкой тех или иных навыков. Запланированы и тренингово-консультативные занятия, где с участниками проекта будет общаться профессиональный психолог с опытом психотерапии, и психокоррекционная работа с теми членами профсоюза, которые находятся в состоянии стресса.

**- Можете подробнее рассказать о программе занятий?**

- Начнем с занятия «Моя история» - продиагностируем особенности участников группы, ознакомимся с методикой самопомощи, чтобы это было точно, индиви-

дентивного мышления» - это психокоррекционное занятие, которое помогает заменить негативные мысли на полезные, созидательные.

**- Очень важная тема - синдром эмоционального выгорания.**

- Да, разберемся с его причинами и методиками, как избежать этой проблемы. Ознакомимся с предпосылками возникновения стресса и способами регуляции эмоционального состояния, будем развивать навыки самопомощи при стрессе. И, конечно, будем работать по запросам участников группы.

**- Ирина Сергеевна, как вообще возникла идея психологической поддержки педагогов - членов профсоюза?**

- Я работаю в образовании более 9 лет и неоднократно сталкивалась с тем, что у педагогов к концу года или семестра случается нечто похожее на профессиональное выгорание. Самые насущные проблемы молодых педагогов - зависимость от настроения коллег, конфликты в педагогической среде и агрессивность родителей, синдром эмоционального выгорания. И как раз психокоррекционные занятия помогают справиться с возникшими проблемами. Актуальность проекта обусловлена еще и тем, что у педагогов снижаются профессиональная мотивация и познавательная функция,

пропадает желание развиваться и в целом снижается адаптация к современным условиям. Конечная цель проекта «Профсоюзный родник» - укрепить психологическое здоровье членов профсоюза, чтобы и наши студенты, и педагоги чувствовали себя комфортно с психологической точки зрения.

Юлия ШИШКИНА,

специалист по информационной работе Крымской республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования



Ирина ЛУЧИНКИНА

дуально. Затем последуют психокоррекционные обучающие мероприятия - работа с тревожностью и обучение навыкам саморегуляции психического состояния. Еще одно интересное направление - «Арт-терапия и личность» для коррекции негативного эмоционального состояния.

В команде проекта есть отличный конфликтолог, который поможет разрулить любую ситуацию. Будем развивать навыки адекватного функционального поведения в конфликте. Еще есть тема «Развитие по-

# Сани с чудесами



Сани детского сада «Березка» признали самыми нарядными

В селе Верхний Услон в Татарстане прошел первый районный фестиваль саней. Посоревноваться за призы вышли восемь команд, в том числе коллективы образовательных учреждений.

Сотрудники детских садов «Березка», «Радуга», «Солнышко» и Верхнеуслонской средней школы не только смастерили сани, но и нарядились в тематические костюмы. После того как участники с песнями, танцами и прибаутками представили свои творения, сани испытали на прочность и скорость.

Лучшие сани были отмечены призами. Так, в номинации «Самые креативные сани» победили гонщики Верхнеуслонской школы, которые соорудили свой транспорт из старого холодильника. Самыми нарядными признали сани «Емелино счастье» команды детского сада «Березка». Зрителям и жюри понравились как само транспортное средство в виде печки, так и Емеля, который на ней разъезжал. Ну а самыми скоростными оказались «Сани Санты» Молодежного (подросткового) клуба.

Все команды наградили дипломами и памятными подарками.

Сергей ДОНАТОВИЧ