



Педагогическая
Олимпиада

**СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА»**

Свидетельство о регистрации СМИ:
Эл № ФС77-48527 от 06 февраля 2012 года

390037, г. Рязань, а/я 55
e-mail: sda44@ya.ru
<http://www.pedolymp.ru>
ОКПО 0201880725, ОГРНИП 319623400040578,
ИНН 622205248206

01.07.2026 г. № 2026/70185

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку педагога-психолога
ГКУ СО «КЦСОН СВО» отделение Семья м.р. Иса克林ский
ВАШУРИНОЙ АННЫ ВЕНИАМИНОВНЫ

«Тренинг «Ресурсосберегающие технологии» как средство профилактики и коррекции профессионального выгорания у работников социальной сферы»

Представленная работа представляет собой фундаментальный, глубоко проработанный и методически выверенный практико-ориентированный материал, посвященный одной из острейших проблем современной социальной сферы – профилактике и коррекции профессионального выгорания специалистов помогающих профессий. Актуальность разработки не вызывает сомнений: работники социальной сферы ежедневно сталкиваются с высокими эмоциональными нагрузками, хроническим стрессом, необходимостью принимать ответственные решения в условиях дефицита ресурсов, что закономерно приводит к истощению, деперсонализации и снижению профессиональной эффективности. Автор предлагает не разовые техники, а полноценный шестимодульный тренинг, охватывающий все ключевые уровни личности – телесный, эмоциональный, когнитивный, социальный и ценностно-смысловой, что обеспечивает комплексность и глубину воздействия.

Новизна разработки заключается в интеграции современных психологических подходов – от классической телесно-ориентированной терапии и когнитивно-поведенческих техник до работы с метафорическими ассоциативными картами и арт-терапевтических практик – в единую логически выстроенную систему. Особого внимания заслуживает авторская структура тренинга, где каждый из шести модулей имеет четкую цель, задачи и тайминг, а теоретические блоки органично дополняются практическими упражнениями, обеспечивающими не только осознание проблемы, но и освоение конкретных навыков саморегуляции.

Методическая ценность работы исключительно высока. Каждый тренинг детально описан: приведены подробные теоретические блоки с разбором ключевых понятий (стадии выгорания, телесная осознанность, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, когнитивные искажения, личные границы, баланс «брать-давать», социальные

роли, ценности и смыслы), а также полные инструкции к практическим упражнениям с указанием целей, времени, необходимых материалов и предполагаемого анализа. Особо ценным представляется наличие рабочей тетради для участников, диагностической карты, раздаточных материалов и карточек для «быстрых свиданий», что делает программу полностью готовой к практическому использованию без дополнительной методической доработки. Упражнения «Колесо баланса», «Дом ресурсов», «Эмоциональная карта тела», «Лифт», «Круг забот и влияния», «Мандала "Кто я"», «Ревизия достоинств», а также многочисленные техники работы с метафорическими картами позволяют участникам не только диагностировать актуальное состояние, но и находить конкретные шаги по его улучшению.

Практическая значимость работы подтверждается её ориентацией на реальные запросы специалистов социальной сферы – от воспитателей и социальных работников до педагогов-психологов и логопедов. Автор учитывает специфику профессиональной деятельности помогающих практиков: высокую эмоциональную нагрузку, большое количество контактов, необходимость быстрого принятия решений, дефицит времени на восстановление.

В качестве пожелания можно рекомендовать автору дополнить программу кратким буклетом-памяткой для участников с алгоритмами экстренной самопомощи, а также включить блок супервизионной поддержки для закрепления навыков в долгосрочной перспективе. Данные замечания не снижают общей высокой оценки работы.

Таким образом, методические рекомендации полностью соответствуют критериям конкурсного материала высшего уровня: они актуальны, научно обоснованы, методически безупречны, практико-ориентированы и обладают высоким коррекционно-развивающим потенциалом. Автор демонстрирует глубокое владение современными психологическими подходами, умение выстраивать системную профилактическую работу и создавать готовые к использованию методические продукты с полным диагностическим и раздаточным обеспечением. Работа заслуженно рекомендуется к широкому тиражированию в учреждениях социальной сферы и может служить образцом разработки программ профилактики профессионального выгорания для психологов, работающих с помогающими специалистами.

Главный редактор,
член Невской Образовательной Ассамблеи;
член Балтийской Педагогической Академии



Саликов Д.А.

