Российская Федерация
Иркутская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска
665709, г. Братск, ул. Солнечная 2

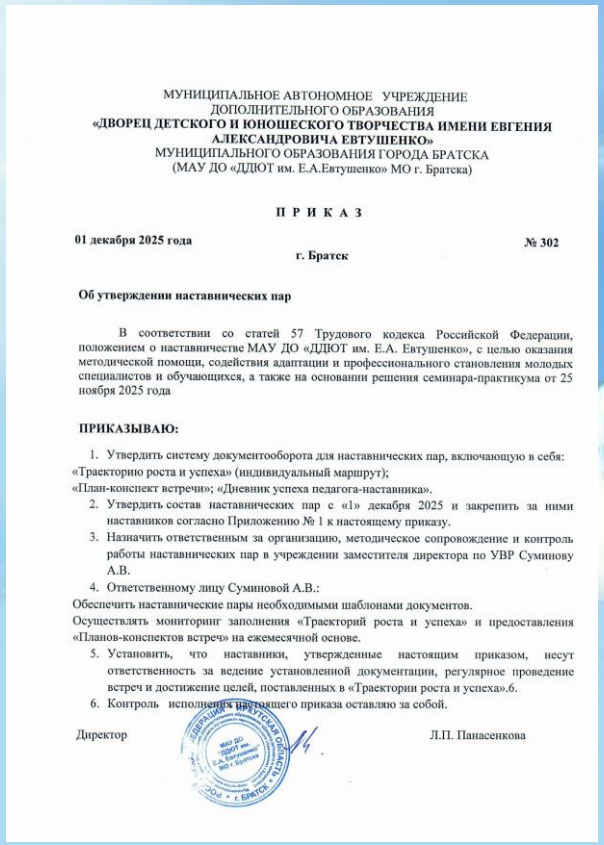
«Внедрение системы наставничества в МАУ ДО «ДДЮТ им. Е. А. Евтушенко» как инструмент профессионального роста педагогических работников»

Ткаченко С.В. – методист,
педагог дополнительного образования

Цель: построение открытой системы наставничества для педагогов ДДЮТ вовлеченных в различные формы сопровождения, наставничества позволяющие достичь целевых установок национального проекта «Образование».

Задачи:

- создание условий для эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом с целью самоопределения, профессионального развития, непрерывного образования педагога, реализации ИОП, личной и профессиональной самореализации;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала наставляемого, сопровождение построения индивидуальной траектории развития;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире
- содействие адаптации молодых педагогов, находящихся на стадии закрепления в педагогической профессии, через формирование эффективных механизмов взаимодействия в плоскости «наставник-наставляемый», способствующих успешной личной и профессиональной самореализации молодых педагогов образовательных организаций МО города Братска.
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения
- квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ЕВТУШЕНКО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
(МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко» МО г. Братска)

П Р И К А З

01 декабря 2025 года **№ 302**

г. Братск

Об утверждении наставнических пар

В соответствии со статей 57 Трудового кодекса Российской Федерации, положением о наставничестве МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А. Евтушенко», с целью оказания методической помощи, содействия адаптации и профессионального становления молодых специалистов и обучающихся, а также на основании решения семинара-практикума от 25 ноября 2025 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить систему документооборота для наставнических пар, включающую в себя: «Траекторию роста и успеха» (индивидуальный маршрут); «План-конспект встречи»; «Дневник успеха педагога-наставника».
2. Утвердить состав наставнических пар с «1» декабря 2025 и закрепить за ними наставников согласно Приложению № 1 к настоящему приказу.
3. Назначить ответственным за организацию, методическое сопровождение и контроль работы наставнических пар в учреждении заместителя директора по УВР Суминову А.В.
4. Ответственному лицу Суминовой А.В.:

Обеспечить наставнические пары необходимыми шаблонами документов.
Осуществлять мониторинг заполнения «Траекторий роста и успеха» и предоставления «Планов-конспектов встреч» на ежемесячной основе.

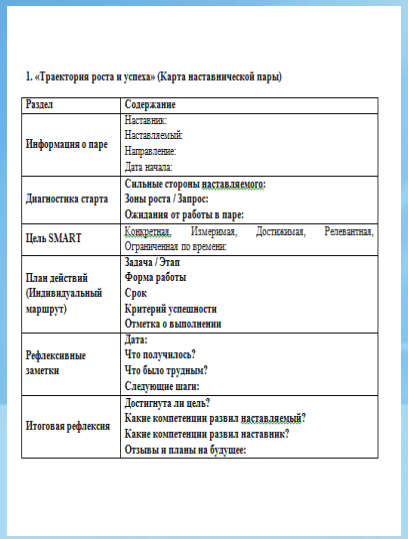
5. Установить, что наставники, утвержденные настоящим приказом, несут ответственность за ведение установленной документации, регулярное проведение встреч и достижение целей, поставленных в «Траектории роста и успеха».6.
6. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор Л.П. Панасенкова

В рамках реализации целевой Модели используются следующие виды наставничества:

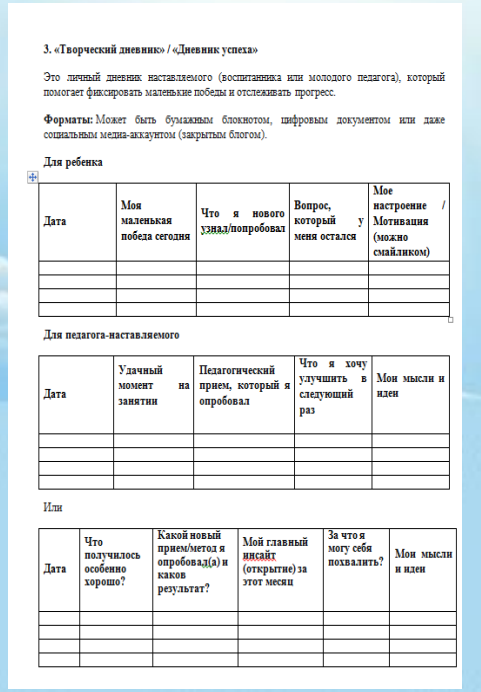
Индивидуальное наставничество; Групповое наставничество; Партнерское наставничество; Виртуальное наставничество

Формы наставничества: «ученик - ученик»; «учитель-ученик; «педагог - педагог»; «работодатель - студент»



1. «Траектория роста и успеха» (Карта наставнической пары)

Раздел	Содержание
Информация о паре	Наставник: Наставляемый: Направление: Дата начала:
Диагностика старта	Сильные стороны наставляемого: Зоны роста / Запрос: Ожидания от работы в паре:
Цель SMART	Конкретная, Измеримая, Достижимая, Релевантная, Ограниченная по времени:
План действий (Индивидуальный маршрут)	Задача / Этап Форма работы Срок Критерий успешности Отметка о выполнении
Рефлексивные заметки	Дата: Что получилось? Что было трудным? Следующие шаги:
Итоговая рефлексия	Достигнута ли цель? Какие компетенции развил наставляемый? Какие компетенции развил наставник? Отзывы и планы на будущее:



3. «Творческий дневник» / «Дневник успеха»

Это личный дневник наставляемого (воспитанника или молодого педагога), который помогает фиксировать маленькие победы и отслеживать прогресс.

Форматы: Может быть бумажным блокнотом, цифровым документом или даже социальным медиа-аккаунтом (закрытым блогом).

Для ребенка

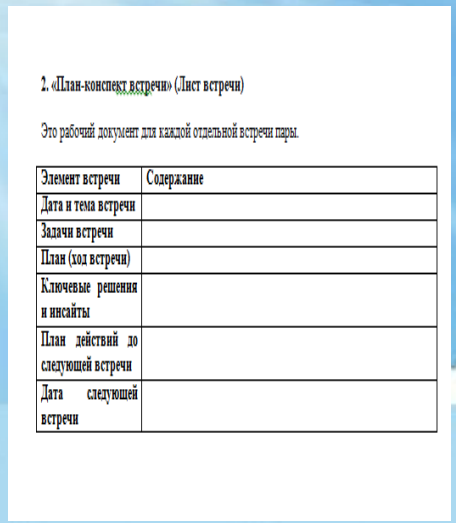
Дата	Моя маленькая победа сегодня	Что я нового узнал/попробовал	Вопрос, который у меня остался	Мое настроение / Мотивация (можно смайликом)

Для педагога-наставляемого

Дата	Удачный момент на занятии	Педагогический прием, который я опробовал	Что я хочу улучшить в следующий раз	Мои мысли и идеи

Или

Дата	Что получилось особенно хорошо?	Какой новый прием/метод я опробовал(а) и каков результат?	Мой главный инсайт (открытие) за этот месяц	За что я могу себя похвалить?	Мои мысли и идеи



2. «План-конспект встречи» (Лист встречи)

Это рабочий документ для каждой отдельной встречи пары.

Элемент встречи	Содержание
Дата и тема встречи	
Задачи встречи	
План (ход встречи)	
Ключевые решения и инсайты	
План действий до следующей встречи	
Дата следующей встречи	

«Посмотрите на этот слайд. Слева — я, маленькая девочка, которая впервые пришла в Дворец. Рядом — Юлия Анатольевна. Тогда я не знала, что этот человек станет для меня не просто педагогом по танцам, а проводником в профессию, старшим другом, почти второй мамой. Справа — мы сегодня. 20 лет вместе. 20 лет поддержки, доверия, тепла. Именно благодаря ей я сейчас стою перед вами».



Программа наставничества «Без выгорания»


Российская Федерация
Иркутская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. Е.А.ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска

Методическое пособие

Профилактика профессионального эмоционального выгорания педагогов

Авторы составители:
Ткаченко Светлана Викторовна
Методист, педагог дополнительного образования
Грудинина Елена Леонидовна
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ им. Е.А.Евтушенко»

Данная программа направлена на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогам, руководителям образовательных учреждений.

Модель наставничества «Педагог - педагогу».

Цель: укрепление психологического здоровья, создание условий, способствующих профилактике профессионального эмоционального выгорания педагогов.

Задачи:

формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат сплочения и доверия, способствующий снятию эмоционального напряжения, а также сохранению и укреплению психического здоровья педагогов; обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, познакомить с системой профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;

- формировать у педагогов навыки самопознания, мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
- познакомить с психологическими знаниями о синдроме профессионального эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления.

Программа наставничества «Без выгорания» – комплекс мероприятий и формирующих их действий, направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемых в конкретных формах для получения ожидаемых результатов.

Предполагаемый результат

1.Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

2. Повышение знаний педагогов о синдроме профессионального эмоционального выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики. Ознакомление и применение на практике полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения у большинства педагогов.

4. Улучшение психологического климата в коллективе.

5. Определение уровня риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов.

Диагностические материалы

1. Экспресс-тест для оценки синдрома эмоционального выгорания.

2. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко).

3. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз».

Календарно - тематический план

№ встречи, дата	Формат и форма встречи (очно/дистанционно индивидуальная/групповая, диалог, обсуждение экскурсия публична лекция, практическая работа	Цель (тема встречи)	Содержание	Результат
1. Апрель	Очно, обсуждение	Подготовка запуска программы наставничества.	Определение цели, задач, форм наставничества, ожидаемых результатов Подготовка условий для запуска программы наставничества	Подготовка нормативной базы.
2. Апрель	Очно, практическая работа	Подготовка запуска программы	Определение механизмов реализации программы	Решение о запуске

Критерии оценки эффективности реализации Программы

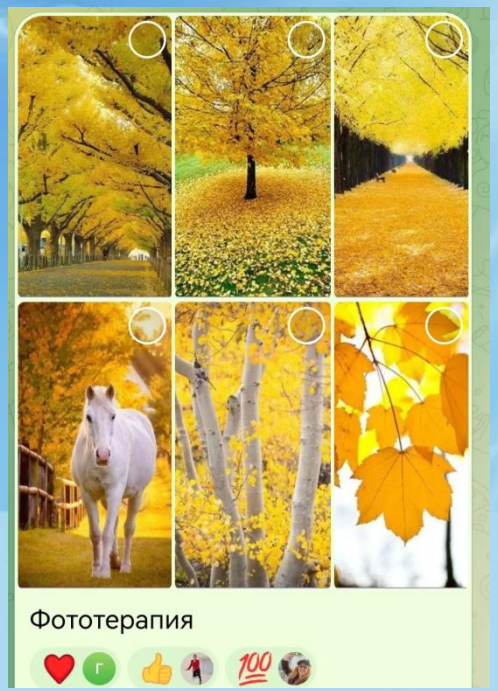
Ожидаемые результаты	Критерии оценки	
	качественные	качественные
Определить уровень риска «синдрома эмоционального выгорания» среди педагогов.	Проведение диагностического обследования методом тестирования, интервью	Провести диагностическое обследование 27 педагогов
Педагоги повысят свои знания о синдроме профессионального эмоционального выгорания, о его причинах, основных симптомах и способах профилактики.	Разработка и распространение памяток, информационных листов о синдроме эмоционального выгорания. Размещение материала в канале Телеграмм и на сайте «Без выгорания».	Выпущена 1 памятка, 1 информационный листок и большое количество материала размещено на интернет площадках.

Содержание программы

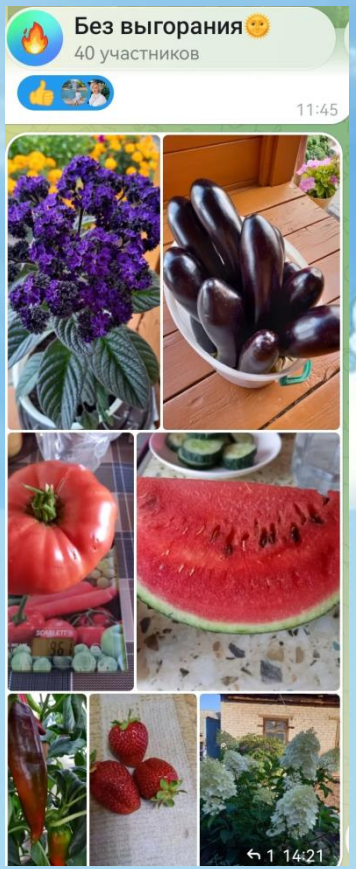
1-й блок: организационный. Он включает: диагностику, сплочение членов группы, формирование благоприятного психологического микроклимата в коллективе.

2-й блок: формирующий. Включает:

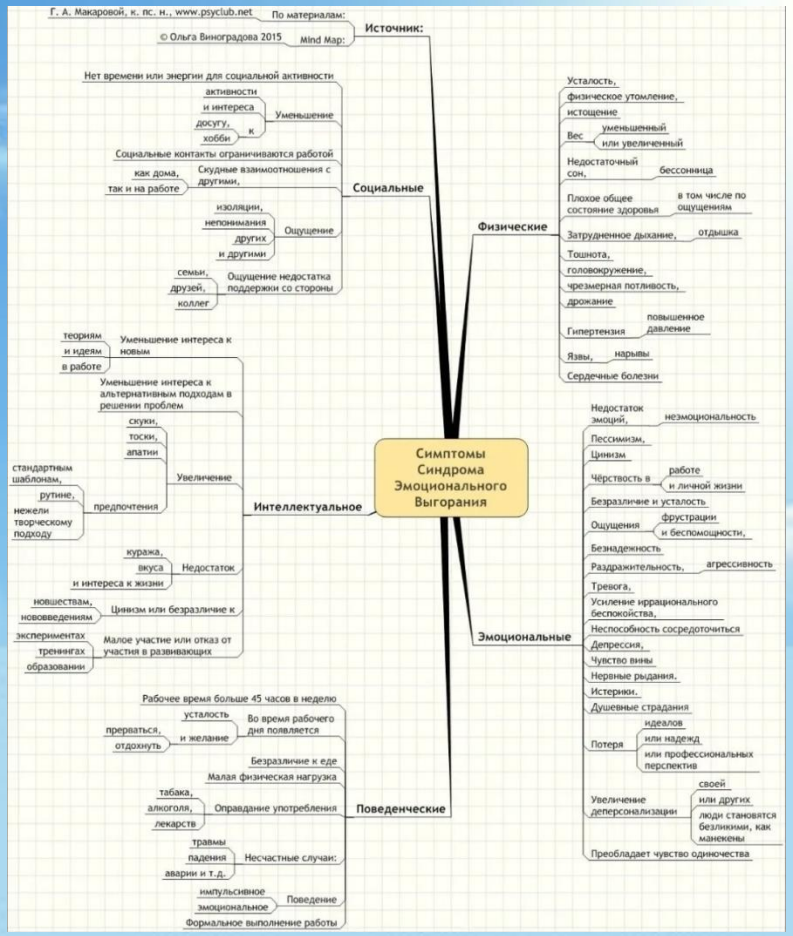
Осознание - стереотипов поведения; расширение репертуара поведенческих стратегий; осознание и принятие своих чувств, работу с негативными чувствами; целеполагание, негативных чувств по отношению к себе и другим;







Особенности программы









7 февраля 2025

Маленькая польза😊хочу напомнить чудесную технику,знакомую нам с детства, но про которую часто забывают.

🖍️Техника ЗАТО. Вспомните какую ни будь ситуацию -стрессовую, огорчительную, ну вообщем ту, которая вас расстроила. И скажите: Да, это так...И тут же найдите как можно больше доводов, почему эта ситуация не трудноразрешимая, простая, смешная и даже в чем то выгодная.
И первое, что вы произносите: Зато.....

Не очень то и хотелось....

И вообще это здорово, ведь теперь.....

12 стадий выгорания



Без выгорания😊
40 участников

8 января 2025

Как вернуться в рабочий режим после праздников?

Чтобы вы быстрее включились в привычный режим после новогодних каникул, мы подготовили работающие советы:

🖍️Устройте «домашний» день накануне новой рабочей недели: поможет вынырнуть из праздничного водоворота. В этот день вы можете убраться в квартире, запланировать дела на неделю, выкинуть ненужные вещи или разобрать шкафы, как следует выспаться, продумать наряды на следующие три-четыре дня.

🖍️Запланируйте следующие выходные уже сейчас.
Выходить на работу после праздников занятие малоприятное, но предвкушение новых насыщенных выходных с вероятностью в 90% поможет вам не впасть в хандру и пережить первую рабочую неделю.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ



Без выгорания😊
40 участников

7 декабря

Техники «скорой помощи» при стрессе на рабочем месте

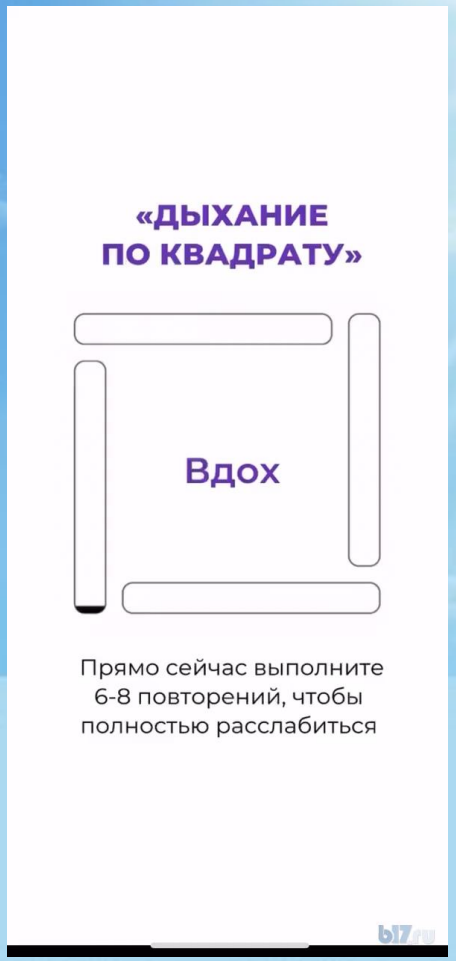
Суть: Стресс — это не враг, а реакция организма. Важно вовремя снять напряжение, чтобы не допустить накопления усталости и выгорания.

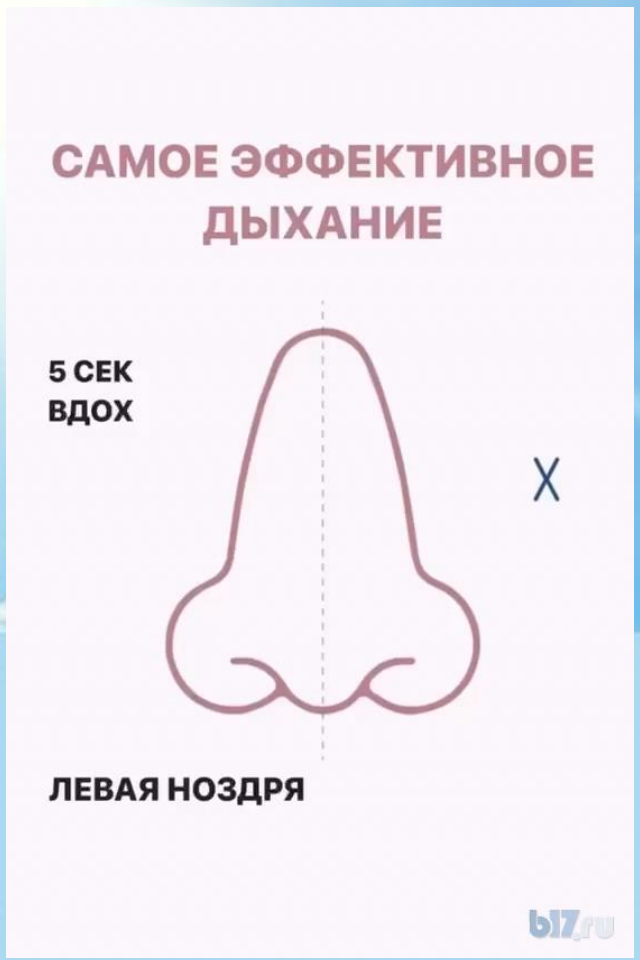
Что можно сделать прямо сейчас:
✅Дыхание 4-7-8: Вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Повторить 3–5 раз.
✅ Микропауза: Закрыть глаза на 1–2 минуты, отвлечься от экрана.
✅ Смена позы: Встать, потянуться, пройтись даже по кабинету.
✅ Стакан воды: Часто стресс усиливается из-за обезвоживания.
✅ «Заземление»: Посмотреть вокруг и назвать 3 предмета, которые видите, 2 звука, 1 ощущение в теле.

Для кого: Для всех, кто работает в режиме многозадачности, чувствует напряжение, тревогу или раздражение в течение дня.

изменено 14:4

Дыхание


«ДЫХАНИЕ
ПО КВАДРАТУ»
Вдох
Прямо сейчас выполните
6-8 повторений, чтобы
полностью расслабиться


САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ
ДЫХАНИЕ
5 СЕК
ВДОХ
X
ЛЕВАЯ НОЗДРЯ

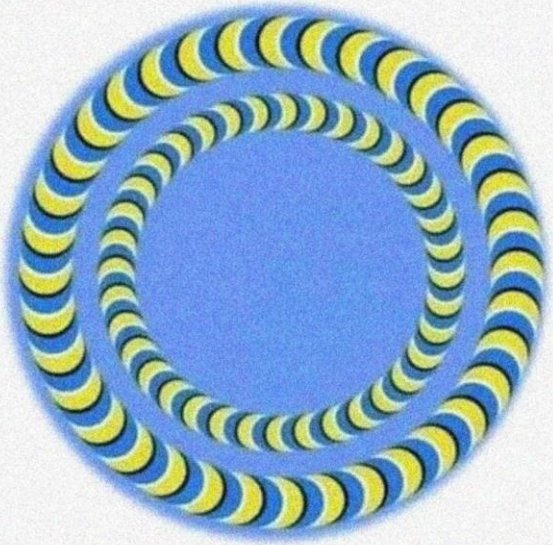
«Если бы завтра у меня было только 24 часа и полная свобода — с кем, где и как бы я их провёл?»

Это не фантазия. Это чёткая инструкция от твоего «будущего я».

Чем ближе твои будни к этому описанию, тем ты счастливее.

Сайт «Без выгорания» Профилактика профессионального эмоционального выгорания педагогов:
Ссылка: https://sites.google.com/view/bezvygoraniya/home
Короткая ссылка: https://clck.ru/3623FN
QR код:

Тест на усталость



Эту иллюзию изобрёл японский психиатр Акиоши Китаока. Иллюзия неподвижна для спокойных, уравновешенных и отдохнувших людей. Если она движется, то вам нужен отдых и сон в течение 8 часов. Быстро движется - отдых в больнице.