



ВиЗОЖ

ВЕСЁЛЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЕРИОДИЧЕСКОМУ ИЗДАНИЮ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА Г. ТОМСКА «ИМЦ.RU»

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Уважаемые коллеги!

Перед вами очередной выпуск газеты «ВиЗОЖ» из серии тематических выпусков газеты «ИМЦ.RU». В октябре 2023 г. Правительство РФ официально утвердило 22 ноября Всероссийским Днем психолога. Это событие особенно значимо в Год Педагога и Наставника. И сегодня на страницах нашей газеты мы хотим от всей души поздравить всех психологов образовательных организаций г. Томска с профессиональным праздником и познакомить вас с некоторыми наиболее яркими представителями этой замечательной профессии.



В номере:

Психологическая служба Томска сегодня	2
Поздравление	3
Штрихи к портрету	4
Работать, играя	5
Мы – команда!	6
Наша Елена Николаевна ...	9
Наполнять энергией себя и окружающих	10
Мой наставник	11
Когда душа рисует на песке	12
Наставничество: обучающиеся, студенты, педагоги	13
Мне повезло с наставником	15
Моя мама – наставник	17
Энергия победы, ведущая к звездам	18
Томские психологи – победители конкурса профессионального мастерства	20
Сводный социологический портрет педагогов-психоло- гов г. Томска	21



Тимофеева Алла Ивановна, методист по детской и подростковой психологии МАУ ИМЦ г. Томска, Главный внештатный психолог г. Томска

В российской системе образования постоянно происходят какие-то изменения, касающиеся различных сфер.

Утверждение в декабре 2017 г. «Концепции развития психологической службы в системе образования до 2025 года» и в мае 2022 г. «Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года» положило начало глобальным преобразованиям и в нашей сфере. Для реализации Концепции разработаны региональный и муниципальный Планы мероприятий, а также в каждом муниципалитете определен главный внештатный психолог. В рамках реализации Концепции в 2022-2023 учебном году в г. Томске создана муниципальная психологическая служба в системе образования г. Томска (распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 14.03.2023 г. № 220-р) и группа экстренного

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ТОМСКА СЕГОДНЯ

реагирования по фактам аутоагрессивного (в т.ч. суицидального) поведения несовершеннолетних в системе образования г. Томска (распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 14.03.2023 г. № 221-р).

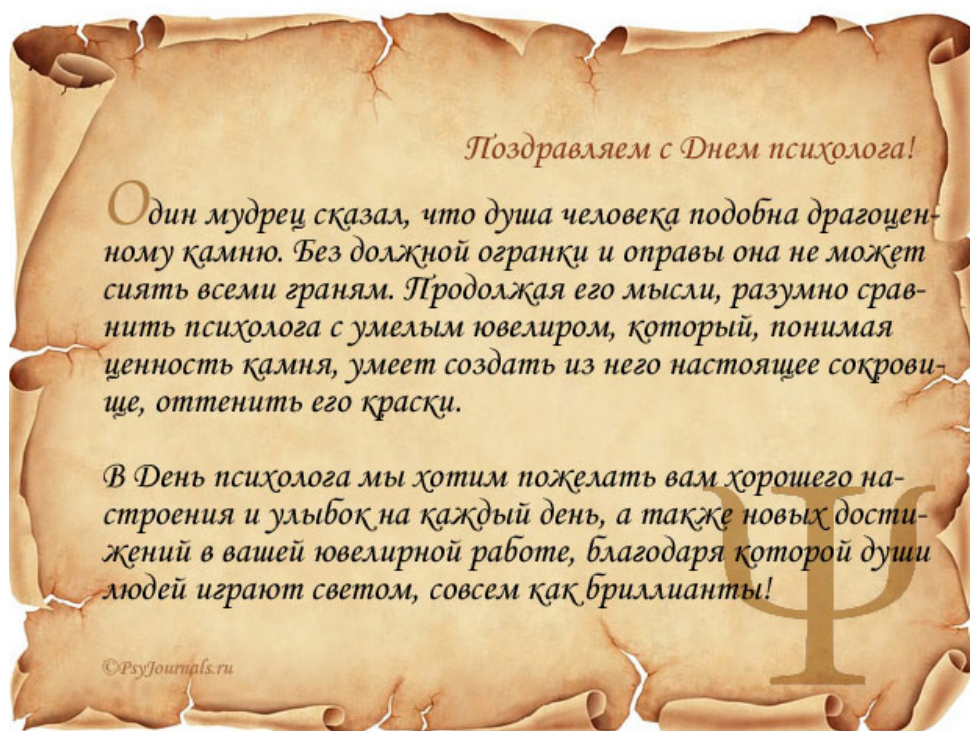
Методическая работа с педагогами-психологами образовательных организаций г. Томска организуется через различные формы работы, в том числе и через профессиональные объединения, такие как методические объединения. На сегодняшний день у нас постоянно функционируют 9 методических объединений педагогов-психологов дошкольных и общеобразовательных организаций г. Томска, каждое из которых в течение года работает по своему приоритетному направлению, а затем представляет результаты работы на городском мероприятии. Руководят работой методических объединений замечательные педагоги-психологи, профессионалы своего дела – Дегтерева Н.И. (МО педагогов-психологов ООУ Кировского района), Шутина В.А. (МО педагогов-психологов ООУ Советского района), Наац С.Ф. (МО педагогов-психологов ООУ Октябрьского района), Шмыга Е.Н. (МО педагогов-психологов ООУ Ленинского района), Азангулова Н.И. (МО педагогов-психологов коррекционных школ), Морозова В.Н. (МО педагогов-психологов ДОУ Ленинского района), Аверкова Е.В. (МО

педагогов-психологов ДОУ Октябрьского района), Губкова Е.Е. (МО педагогов-психологов Кировского района), Елисеева А.М. (МО педагогов-психологов ДОУ Советского района). Эти люди всегда готовы поддержать и реализовать любую идею, решать возникающие проблемы, оказывать помощь молодым коллегам. Большое внимание уделяется работе с начинающими педагогами-психологами, в том числе, в рамках 2-х Школ молодого педагога-психолога, которыми руководят Пискунова И.Ф. и Шелкунова А.Ф.

В течение многих лет нами реализуется муниципальный проект «Методическое сопровождение педагогов-психологов в вопросах обеспечения психологической безопасности образовательной среды». В рамках проекта в разные годы делались акценты на различные аспекты психологической безопасности образовательной среды: профилактика эмоционального выгорания педагогов, профилактика девиантного поведения детей и подростков, профилактика и преодоление буллинга, профилактика суицидального поведения несовершеннолетних, создание и развитие школьных служб медиации (примирения) и др. В рамках этих тематических направлений постоянно работают проблемно-творческие группы, стажировочные площадки, проводятся тематические консультации, семинары, практикумы, тренинги и др.

мероприятия. Промежуточные и итоговые результаты реализации проекта неоднократно представлялись на различных мероприятиях разного уровня:

- Межрегиональный семинар «Технологии профилактической и коррекционной работы с подростками, находящимися в конфликте». Томск, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 гг.;
 - XV Международная научно-практическая конференция «Психология образования: лучшие практики работы с детством». Москва, 2019 г.;
 - Международный научно-образовательный форум «Педагогика XXI века: вызовы и решения». ТГПУ, 2021 г.;
 - IV Всероссийская научно-практическая конференция «Непрерывное экологическое образование: проблемы, опыт, перспективы». Томск, 2021г.;
 - Онлайн-конференция «Прививка от буллинга в школе – компетентность и ресурсность взрослых». Красноярск, 2022 г.;
 - IV Международная конференция «Медиация в образовании: социокультурный аспект». Красноярск, 2022 г.;
 - Вебинар «Служба медиации, эффективные практики» в рамках цикла вебинаров «Классная работа». ТОИПКРО, 2023 г.
- 22 ноября все психологи в нашей стране будут отмечать свой профессиональный праздник – Всерос-



сещают Психологическую гостиную, чтобы отдохнуть, пообщаться, познакомиться с новыми коллегами, а также в дружеской непринужденной обстановке обменяться какими-то профессиональными секретами, методическими наработками, «изюминками». Надеюсь, что эта добрая традиция продолжится, и Психологическая гостиная и впредь будет оставаться для психологов г. Томска не только местом профессионального и дружеского общения, но и эффективным способом профилактики эмоционального выгорания.

Дорогие коллеги! В преддверии Всероссийского Дня психолога от души поздравляю вас с профессиональным праздником и желаю вам профессиональных успехов, карьерного роста, благодарных клиентов, а главное – душевной гармонии и семейного благополучия!

сийский День психолога. В преддверии этого праздника мы традиционно проводим Декаду психологии, в рамках которой педагоги-психологи в своих школах организуют различные мероприятия для обучающихся, педагогов

и родителей, основная цель которых – психологическое просвещение и популяризация психологии. А также у нас есть замечательная традиция – в течение многих лет педагоги-психологи г. Томска свой праздник отмечают в

рамках Психологической гостиной, которая каждый год проводится в разном формате. Несмотря на то, что каждым годом работы становится все больше, а свободного времени все меньше, психологи с удовольствием по-

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

В современном мире профессия психолога востребована как никогда. Огромная армия психологов работает в детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования, в учреждениях здравоохранения, много психологов занимаются частной практикой.

Сегодня мои слова благодарности адресованы педагогам-психологам, работающим в образовательных организациях г. Томска. Надо признать, что работа в современной школе



очень сложная. Ежедневно приходится искать ответы на многочисленные вопросы: как заинтересовать ребенка, если ему интересны

только гаджеты, как научить его выражать эмоции так, чтоб это не оскорбляло другого, как помочь ребенку помириться, сдружиться, как преодолевать трудности и как найти точку роста? Во всех этих вопросах помогают разобраться школьные психологи.

Уважаемые коллеги, благодарю вас за вашу работу по сопровождению студентов (будущих психологов) ТГПУ на практике, которую они проходят под вашим руководством. Под вашим руководством

и с вашей помощью студенты не только знакомятся со школьной жизнью, обучающимися, приобретают практические навыки работы, они смотрят на свою будущую профессию вашими глазами, глазами людей, любящих свою школу и свою работу. Желаю вам творческих успехов, физического и психологического здоровья.

Каракулова Ольга Викторовна, к. псих. н., декан факультета психологии и специального образования ТГПУ



Автор предлагаемого материала – Гузикова Наталья Анатольевна, педагог – психолог МАОУ СОШ №50, стаж работы в системе образования 28 лет. Предлагаемый материал позволит посмотреть через события личной жизни автора на процессы формирования и становления профессионального сообщества педагогов-психологов г. Томска и ту эпоху перемен, которую переживала наша страна на данном историческом этапе.

ВСТРЕЧА С ПРОФЕССИЕЙ

Далекая весна 1994г. Рекламное сообщение по радио о наборе на специальность «практическая психология» на базе высшего образования, стоимость обучения (всего-то 110 рублей) звучало очень привлекательно. И я решаю пойти поучиться и получить эту профессию. Шквал критики со стороны семьи выдержан, никакие аргументы - зачем тебе это надо, у тебя есть высшее образование (исторический факультет), и так не хватает денег на семью (очень плохо в то время обстояли дела с выплатами заработной платы людям,

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

находящимся в бюджетной сфере) не повлияли на мой выбор, я несу ответственность за принятое решение.

Состав нашей учебной группы очень разный по возрасту, профессии, жизненному опыту: студенты 3 курса филфака, капитан Советской армии, представители рекламного бизнеса, сотрудник гидрометеослужбы, просто случайные люди – они пришли за новыми знаниями и впечатлениями.

Процесс обучения знаком – лекции, семинары, теория вопроса, содержание специфичное – все про науку о душе, под которой понимаются, в основном, психические процессы. Никто из преподавателей не предлагает способа действия в профессии – как сделать то или другое, ответ - «прочтете в предлагаемой литературе».

Практика чисто психологическая случилась на коммуникативном тренинге, когда нужно было рассказать о себе, выполнить задание по работе в группе, паре и потом отразить. Кое у кого не выдерживают нервы – бунтует соседняя группа против ведущих тренинга, слушатели пишут петицию с требованием заменить ведущих. Наша группа эту идею не поддерживает, мы действуем по-другому, переводя эту ситуацию в позитивное русло, вытаскивая из ведущих их переживания. Это был опыт, взятый нами в практику: если не

клеится что-то в работе, скажи откровенно о том, что ты чувствуешь (либо всем и вслух, либо запиши для себя). Встречи с замечательными профессионалами (Н.А. Корнетов, В.Я. Семке, М.А. Холодная, Г.В.Залевский) оказали определенное влияние на наше становление в профессиональном и человеческом смысле.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Осень 1994 г. Школа № 1 (нынешний Лицей №1 им. А.С. Пушкина). Погружение в профессиональную деятельность началось сразу: уроки в начальной и старшей школе, консультативная деятельность, общение с педагогами, с коллегами, администрацией разного уровня, включение в разнообразную деятельность. Бешеный ритм работы, пока маловато практического опыта – есть только жизненный; нормативные документы по организации психологической службы в системе образования в стадии разработки, мало диагностических методик, но идет постоянная учеба через книги, обсуждение сложных случаев с коллегами, наработка стратегий поведения в разных ситуациях. Встреча с другими профессионалами – Н.Ф. Булгакова, опять Залевский Г.В., активное обучение со специалистами зарубежной психологии (когнитивно-поведенческая психотерапия, метод расстановки, психодрама, трансперсональная психо-

логия, гештальт-терапия, НЛП) – чего тут только не было! Продолжался процесс отбора технологий работы, стали появляться документы из Министерства образования и науки по регламентации деятельности психологической службы.

2000 г. – переход в школу №63 на должность заместителя директора по инновационной работе. Абсолютно другой вид деятельности, но он напрямую связан с психологией, просто больше уделяется внимания управленческим аспектам деятельности.

ТОИПКРО – ЭТО ЧТО?

2002 г., звонок по телефону, это БулгаковаНина Федоровна, с которой мы когда-то работали в школе № 1, предложение – работа на кафедре педагогики и психологии ТОИПКРО. Я соглашаюсь на это и встречаюсь с совершенно другим аспектом деятельности – преподавательской работой, методической работой (составить план работы кафедры, разработать программу курсов повышения квалификации) и параллельно – подработка в школе №50 (по просьбе из РОНО Кировского р-на). Работа в ТОИПКРО – это командировки в районы области, в другие регионы, в столицу нашей Родины, встречи с самыми разными людьми, о которых я вспоминаю с особой теплотой... И еще-работа преподавателем в ВЭГУ, проведение занятий

по самым разным разделам психологии – «Психология профессиональной деятельности», «Организационная психология»,

«Психология труда» и т.д. До сих пор в моем компьютере есть эти учебные программы, ведомости с отметками...

ОЧЕРЕДНОЙ ВИТОК ЖИЗНИ

Уход из системы ТО-ИПКРО в школу №50 был обусловлен определенным

переосмыслением своей собственной жизни. Все вернулось к началу – школа жизни повторяется и это БЕСКОНЕЧНО.

Морозова Валентина Николаевна,
руководитель МО
Ленинского района,
педагог-психолог
МАДОУ № 79
рассказывает о своей коллеге, Дубровской Татьяне Владимировне, педагоге-психологе МАДОУ № 104

«Татьяна Владимировна творческий, увлеченный человек, который приносит с собой атмосферу радости, ощущение удовольствия от хорошо сделанной работы, всегда готова прийти на помощь коллегам»

- Как Вы выбрали эту профессию?

- Пришла я в эту профессию около 10 лет назад, имея за плечами опыт работы совсем в другой области. И теперь я точно знаю, что когда обретаешь дело своей жизни, понимаешь, что оно всегда звало тебя...

В начале XX века на конференции встретились Альберт Эйнштейн и Жан

РАБОТАТЬ, ИГРАЯ



Пиаже, они поговорили и физик сказал психологу: «Насколько просто то, чем занимаюсь я, по сравнению с тем, чем занимаетесь Вы! Моя теория относительности - детская игра по сравнению с детской игрой». Вот эту реплику гениального ученого о нелегкой работе детского психолога я вспоминаю, когда возникают сложно-

сти, когда не могу найти подход и выработать тактику для результативной работы.

- Что же необходимо для успешной работы? Поделитесь примером технологии, которая позволяет это сделать.

- На мой взгляд – умение присоединяться к той самой интересной, важной и нужной игре, к фан-

тазиям и эмоциональным порывам ребенка. Быть рядом, оставаясь помогающим взрослым. Очень важно работать в профессиональном сообществе и делиться с коллегами как своими удачными приемами и технологиями, так и тем, что не получилось, не привело к желаемому результату.

В качестве примера такой успешной технологии я хочу рассказать о своем опыте в сфере детской мультипликации. Идея заняться созданием мультфильмов с детьми возникла у меня несколько лет назад совершенно спонтанно. В тот момент я была в поиске современной технологии для работы, которая была бы интересна и мне, как профессионалу, и моим воспитанникам. И технология мультипликации, на мой взгляд, отвечала всем этим запросам. Она объединяет виды деятельности, которые мы, педагоги, традиционно считаем полезными для развития детей и современные технические средства, без которых уже



не мыслят себя не только взрослые, но и дети. Дети сами сочиняют сценарий, рассказывая о том, что их волнует в данный момент, изготавливают персонажей и декорации, работают с камерой. Мне как педагогу остается только создать благоприятные и безопасные условия для творчества, снабдить необходимыми материалами и соединить все кадры в единый фильм.

- Сложно ли воплотить эту технологию в жизнь?

- Реализовать эту технологию очень просто. Смартфон с камерой, в котором установлена специальная программа, штатив и желание творить – вот и все, что нужно современному начинающему мультипликатору. При этом конечный продукт применения данной технологии – мультипликационный фильм,

безусловно важен и является целью для ребенка. А для меня, как для педагога, важен сам процесс, на разных стадиях которого я решаю свои педагогические задачи, работаю с разными проблемами ребенка.

Цифровые устройства – инструменты, которые расширяют наши возможности. Они нейтральны. От нас зависит, будут они нам полезны или вредны. Значит нуж-

но учить детей правильно ими пользоваться, показывать, что можно быть не только потребителем, но и творцом.

- Поделитесь Вашими эмоциями от работы.

- Работа дает мне много. Вопросов и ответов, эмоций и впечатлений, действий и размышлений. Она дает ощущение наполненности жизни. Я люблю свою работу и надеюсь, что это взаимно.

Шмыга Елена Николаевна,
педагог-психолог
МАОУ СОШ №54,
руководитель методического объединения педагогов-психологов школ Ленинского района г. Томска

*Собраться
вместе – это начало.
Держаться
вместе – это прогресс.
Работать
вместе – это успех*
Генри Форд

«Мы - это больше, чем я и ты», - это высказывание немецкого драматурга и поэта Бертольда Брехта стало основой для написания этой статьи. Применительно к методическому объединению педагогов-психологов школ Ленинского района эту мысль можно трактовать следующим образом: каждый участник нашего сообщества дополняет другого. «Мы – одна команда! Мы – единое целое!»

Ключевая особенность «Ленинцев» – уникальное отношение каждого из нас

к общему делу, к жизни в целом, единство, командный дух. В нашем МО мы стараемся выстраивать живые, личные, близкие отношения, стиль которых - доверие и сотрудничество. Главные принципы нашего взаимодействия: «Людям можно доверять, люди могут помогать», или «Один за всех, все за одного». В нашем МО приветствуются открытость, доверительные отношения, здесь можно спрашивать, спорить, обсуждать, и при этом быть уверенным в том, что тебя правильно поймут. Мы — это команда единомышленников, коллег и добрых друзей!

Люди на 80% состоят из отношений и только на 20% – из навыков и компетенций. Люди, работающие в нашем МО, всегда могут быть уверены друг в друге и в том, что при необходимости могут получить необходимую помощь и поддержку со стороны коллег.

Какую бы задачу не поставили перед нами, мы точно знаем, что кто-

то из нашего коллектива обязательно обладает необходимыми знаниями, потенциалом или ресурсами, и это позволяет нам мобилизоваться, быстро и качественно выполнить задание и достигнуть желаемого результата. Каждый из нас, занимаясь своим любимым делом, раскрывая себя и проявляя свои способности, в то же время поддерживает и вдохновляет другого. А все вместе мы делаем одно общее дело. В итоге выигрывают все.

А когда случаются непредвиденные ситуации, происходят какие-то сбои - здоровье подвело, или проверка нагрянула, и катастрофически не хватает сил и времени, или просто муза куда-то «ушла и потерялась», снова спасает команда. Каждый готов прийти на помощь, равнодушно! «Это меня не касается!» в нашем сообществе невозможно! Коллеги приходят на выручку, начинают «вытаскивать» друга, подбадривать, моти-

вировать, помогать словом и делом. И смотришь – все, процесс пошел.

На сегодняшний день в методическом объединении педагогов-психологов школ Ленинского района работает 35 человек. Как в любом коллективе, есть старожилы, работающие уже много лет, а есть те, кто влился в наш коллектив только совсем недавно. Но я хочу рассказать о тех психологах, которые составляют основу, ядро нашего дружного коллектива. Вместе мы уже без малого 20 лет!

Вот эти люди:

- Шарытова Елена Владимировна, Лажнева Елена Михайловна, педагоги-психологи МАОУ Мариинской СОШ № 3;
- Беч Евгения Сергеевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 11 имени В.И. Смирнова;
- Хмыз Владимир Федорович, педагог-психолог МАОУ СОШ № 14 имени А. Ф. Лебедева;
- Южанина Наталья Михайловна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 28;
- Иванова Анна Валерьевна, Гуслова Ирина Владимировна, педагоги-психо-

МЫ – КОМАНДА!



логи МАОУ гимназии № 56.

Это не только профессионалы своего дела, они еще и очень творческие люди. Например, Анна Валерьевна Иванова, обладающая разносторонними знаниями и успешно применяющая их в работе с детьми разных возрастных категорий, автор многочисленных программ и успешный реализатор любых идей, очень любит Румбокс – увлекательное хобби для творческих натур и дизайнеров-экспериментов.

Ирину Владимировну Гуслову отличает высокий профессионализм, ответственность и творческое мышление. Она - наш стержень, в любой ситуации сохраняет спокойствие и выдержку.

Елена Владимировна Шарыпова - очень ценный сотрудник для нашего МО. Она, как никто, умеет грамотно написать или отредактировать методическую разработку, пособие, является постоянным экспертом в различных кон-

курсах, олимпиадах. А еще она вяжет оригинальные носочки, которые дарит родным, и друзьям, и коллегам! Это одновременно и хобби, и терапия, и творчество. Сколько носочков сносили члены нашего МО, связанные Еленой Владимировной!

Владимир Фёдорович Хмыз широко применяет психоаналитический подход. Он постоянно что-то изучает, анализирует, сопоставляет, меняет, стараясь идти в ногу со временем. А еще он... пишет стихи и прозу, сочиняет интересные выступления для семинаров, что делает их оригинальными и неповторимыми.

Наталья Михайловна Южанина поет старинные и современные романсы, играет на фортепиано И. С. Баха, Л. В. Бетховена, П. И. Чайковского. В психологической деятельности не мыслит себя без музыкатерапии, пения. Свой талант она успешно применяла при проведении методических десантов «Курорт

одного дня» для педагогических коллективов школ, исполняя на синтезаторе музыкальные произведения для создания атмосферы расслабления и душевной гармонии.

Елена Михайловна Лежнева психологическую деятельность совмещает с работой социального педагога. В психологии самое близкое для нее - формирование семейных ценностей, а в методическом объединении она - наш конструктивный критик. В

свободное время Елена Михайловна - заядлый театрал, и не пропускает ни одного спектакля.

Евгения Сергеевна Беч любит активные формы работы – с удовольствием проводит различные тренинги с учениками, применяет интерактивные формы работы с родителями, использует игровые методы, верёвочные технологии, арт-терапевтические методики, ей интересны проекты с детьми. Евгения Сергеевна считает, что главное - не быть равнодушным! Может придумать что-нибудь интересное, а потом с удовольствием воплощать это в жизнь.

А еще в этом году у нас в МО одиннадцать молодых специалистов! Мы с удовольствием принимаем их в свою команду! Молодо — это не всегда зелено! Все наши «начинающие» стремятся ко всему новому, нестандартному. Они очень добросовестно относятся к порученному делу. Все они очень талантливые, стараются внедрять в свою работу новинки образования и психологии. Сре-



ди педагогов-психологов не встретишь случайных людей. И в этом смысле педагогом-психологом не просто становятся, а ещё, может быть, и рождаются! Талант, душевная теплота, ум, чуткость и неиссякаемая энергия – все это отличает наших молодых специалистов!

А они, в свою очередь, благодарны своим наставникам.

Кирилова Анна Владимировна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 16 г. Томска: «В начале моего профессионального пути мне огромную помощь оказали педагоги-психологи школ Ленинского района. Своими наставниками считаю и благодарю Вторушину Ирину Геннадьевну, Беч Евгению Сергеевну. А еще – руководителя «Школы начинающего педагога-психолога» Пискунову Ирину Федоровну».

Шайбакова Анна Николаевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 16 г. Томска: «Хочу рассказать о своем наставнике Елене Петровне Держанович, а также выразить ей большую благодарность за доверие. Я – начинающий психолог, и, как у многих молодых специалистов, со мной в школу «пришли» и мои страхи, и неуверенности. Но, благодаря Елене Петровне, надолго они не задержались. Грамотный подход в руководстве, добрый совет, возможность задать вопросы и всегда быть услышанной – это большое подспорье в самом начале карьеры. От всей души благодарю своего наставника за мою комфортную адаптацию

на новом месте! За классный коллектив! И любовь с первого рабочего дня к профессии!»

Мелкозерова Евгения Андреевна, заместитель директора по воспитательной работе МАОУ СОШ №30 (ранее педагог-психолог): «После окончания ТГПУ, как молодой специалист, я была направлена на курсы повышения квалификации в ТОИПКРО. Одним из спикеров там была Шмыга Елена Николаевна. Как же я тогда была восхищена: доброжелательное общение со всеми слушателями, профессиональное мастерство. Я поняла, на кого мне нужно равняться. Я безумно дорожу профессиональным общением с Еленой Николаевой и тем, что несколько лет назад я оказалась в ее команде. Когда я в 2016 году я пришла в МАОУ СОШ №30 г. Томска, это был период настоящей адаптации. Работа с обучающимися начальной школы сменилась на работу с подростками, новый педагогический коллектив, методические объединения, проблемно-творческие группы... Непонятно, как все успеть, с чего начать, к кому обращаться И здесь мне на помощь пришла Надежда Ивановна Скороспешкина, которая уверенно повела меня по профессиональному пути психолого-педагогической деятельности. Надежда Ивановна имеет богатый профессиональный опыт, отлично знает свою работу. Как наставник, она всегда сопровождает

меня на разных этапах моей профессиональной деятельности – при подготовке мероприятий, в период аттестации и участия в региональном конкурсе, помогая мне не только делом, но и добрым напутствием, за что я ей очень благодарна».

Котова Надежда Николаевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 2: «Я хочу сказать несколько слов про своего наставника – Степанову Наталью Станиславовну, педагога-психолога МАОУ СОШ 2 г. Томска. Она стала моим помощником и моими крыльями для успешного полёта в мире психологии. Сначала мои амбиции были чересчур высоки, и мне казалось, что меня хотят научить тому, что я и так знаю. Но, спустя какое-то время, я поняла, что роль наставника очень велика в процессе становления педагога-психолога. Наталья Станиславовна всегда помогает мне, подсказывает, как поступить в тех или иных вопросах, передает свой опыт, и для меня это, несомненно, очень важно и нужно. Этот человек также дает мне поддержку и опору. Я благодарна ей за все, что она сделала для меня, за то, что она всегда рядом и помогает мне сохранять чувство уверенности каждый день работы в школе».

Иванова Анна Валерьевна, педагог-психолог МАОУ гимназия №56: «С благодарностью пишу про моего наставника – Шарыпову Елену Владимировну. С самого начала моей деятельности мы быстро нашли общий язык, а через

пару лет стали работать в тандеме (писали совместно методические пособия, вели секции на разных городских мероприятиях). Елена Владимировна до сих пор остается для меня наставником, в любой профессиональной ситуации я знаю, что могу к ней обратиться. Она всегда поможет, подскажет, как поступить в тех или иных вопросах, а для меня это, несомненно, очень важно и нужно. Благодарна Елене Владимировне Шарыповой за то, что дала мне чувство уверенности на каждый день работы в школе».

Алейникова Елена Александровна, педагог-психолог МАОУ гимназия №55: «С благодарностью и признанием за оказание методической помощи, за разъяснительную работу в вопросах, которые возникали неоднократно, за открытость сердца и души благодарю Анну Валерьевну Иванову, Мелкозерову Евгению Андреевну».

Вот такая у нас команда! Да, я – командный человек, и мне очень приятно, когда в моем окружении есть люди, на которых можно положиться, разделить с ними трудности и радости, и вместе двигаться вперед. Мне повезло быть руководителем этого коллектива! Мне легко быть руководителем этого коллектива! Благодаря этим людям мне удастся быть вдохновителем, локомотивом и, во многом, первопроходцем, организуя работу МО. «Ленинцы» сохраняют за собой отличную репутацию!

Шарыпова Е.В.,
педагог-психолог
МАОУ Мариинская
СОШ №3 города Томска.

Школьные психологи МО Ленинского района города Томска ... Половина из нас в профессии очень давно, более полутора десятка лет мы вместе. И все эти годы с нами наш замечательный руководитель - Шмыга Елена Николаевна, благодаря которой мы стали командой единомышленников.

Искренний интерес Елены Николаевны к внутреннему миру человека, альтруистическая направленность, готовность к сотрудничеству, способность понять каждого, развитая интуиция, хорошие аналитические способности, большая человечность! Что еще можно включить в перечень качеств человека, одарённого душевно и психологически? К такому человеку, как к магниту, тянет всех, кому нужен профессиональный или просто житейский совет, кто не уверен в себе или нуждается в «жилетке», кому сейчас просто необходим живой и внимательный собеседник, наставник, помощник и советчик. Елена Николаевна с искренним человеческим участием включается в наши проблемы, помогает, сопереживает и наставляет. Она умеет настроить на себя людей, вселить в них веру в самих себя и в будущее.

Для многих из нас она стала наставником. А наставник - это и искусство, и профессия и призвание! За прошедший период времени Шмыга Е.Н. стала наставником для психологов как у

НАША ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

себя в школе, так и в Ленинском районе, да и в городе. Она щедро делится своими знаниями, опытом, советами, интересными наработками. Бессменный лидер в МО педагогов-психологов ООУ Ленинского района, в разные годы руководитель различных городских проблемно-творческих групп, принципиальный эксперт по аттестации школьных психологов, интересный спикер на различных курсах и семинарах, доброжелательный и компетентный ведущий тренингов – это все она. В процессе подготовки городских мероприятий для психологов Елена Николаевна заряжает своей энергией и оптимизмом всех вокруг себя, ищет новые идеи и приёмы, активно использует опыт коллег, находя для каждого члена команды педагогов-психологов района свою роль и своё применение.

Шмыга Е.Н. является призёром и победителем различных профессиональных конкурсов, удивляя членов жюри интересными решениями, новыми идеями и находками.

Елена Николаевна - интересный человек, нам нравится с ней общаться. Она умеет слушать не только внимательно, но и профессионально, то есть сохраняя необходимую внутреннюю дистанцию между собственным внутренним миром и переживаниями собеседника. Стремление помочь тому, кто в этом особенно нуждается в данный момент, абсолютно естественно для Елены Николаевны.



Она настроена на других людей, умеет интуитивно распознавать подоплеку человеческих чувств и отношений.

Елена Николаевна как руководитель так выстраивает работу, чтобы каждый психолог в МО, не теряя неповторимых качеств собственной индивидуальности, смог влиться в общий коллектив и смог почувствовать удовольствие от совместного творчества и взаимопомощи.

У нас в команде есть свои традиции, и одна из них – это творчество. У многих, чтобы не выгореть на работе, есть хобби, различные увлечения. Творческие занятия позволяют нам испытывать положительные эмоции, устраняют плохое самочувствие, ослабляют тревогу, повышают настроение, усиливают социальную активность, повышают самооценку и позволяют немного отключиться от проблем и обязанностей.

У Елены Николаевны тоже есть такие увлечения, она заядлый рыбак и грибник со своими тайными ме-

стами. А разведение цветов, растений или овощей для неё – это тоже возможность получить удовлетворение от общения с природой и радость от возможности увидеть осязаемый результат.

Много лет назад Елена Николаевна открыла для себя удивительный мир эфирных масел! Магическая ароматерапия с её запахами играют в ее жизни важную роль, они создают настроенным образом не выгореть на работе. Во время проведения «профилактических десантов» с целью предотвращения синдрома эмоционального выгорания у педагогов Елена Николаевна вела секцию ароматерапии, погружая педагогов в благоухающий мир запахов.

А еще она любит заниматься фотографией (коллажированием) и созданием фотофильмов. Многие видели её работы с наиболее интересными моментами из жизни и событий психологов Ленинского района. Такое направление в творчестве тоже объединяет коллектив психологов района как в работе, так и за её пределами.

Мы с огромным удовольствием и благодарностью поздравляем нашего замечательного руководителя Елену Николаевну с Днем психолога и с днем ее рождения, который, по счастью стечению обстоятельств, совпадает с ее профессиональным праздником! Желаем ей новых профессиональных побед, творческих идей, семейного благополучия!

Елисеева Анна Михайловна, руководитель МО Советского района, педагог-психолог МАДОУ №1

рассказывает о своей коллеге, Кибировой Юлии Романовне, педагоге-психологе МАДОУ № 99 (3 -й корпус):

«Юлию Романовну можно с гордостью назвать настоящим профессионалом своего дела, творческая, инициативная, ответственная и всегда открытая для диалога. В своей профессии, в дошкольной психологии Юлия реализуется уже более 20 лет.

Сегодня я попросили Юлию Романовну ответить на вопросы молодых коллег, удивленных ее целеустремленностью и активной жизненной позицией»

- Почему Вы выбрали эту профессию?

- В профессию я шла довольно длинным путем. Когда заканчивала школу, у меня не было особых профессиональных стремлений. Я не знала, кем конкретно хочу быть, поэтому решила попробовать себя в педагогике. За время учебы после школы я познакомилась с разными преподавателями. Наиболее яркими, глубокими из них были учителя психологии. Они заразили меня интересом к своему предмету, но это было лишь начало.

В период, когда я закончила ВУЗ, интерес к психологии, как к практической специальности, в Томске только начал появляться, открывались вакансии пе-

НАПОЛНЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ



дагогов-психологов в дошкольных учреждениях. Разумеется, мне стало интересно попробовать себя в этой роли, тем более, что в моем дипломе указана специальность «Преподаватель дошкольной педагогики и психологии». Так я пришла работать в детский сад.

Первые годы работы было больше вопросов, чем ответов: как помочь ребенку преодолеть застенчивость, как справиться с агрессией, как показать педагогу истинные

мотивы поступков неудобных детей, как научить родителей правильно реагировать на поведение своего ребенка и пр. Вот тогда и возник истинный интерес к профессии – желание искать ответы, наблюдать, разбираться в нюансах, осваивать новые способы помощи в преодолении трудностей детям, родителям и коллегам. Возникла потребность приобрести профессиональное образование по специальности «психолог».

Благодаря требовани-

ям профессии я постоянно ищу новые возможности для решения профессиональных задач. Этот поиск помог разобраться во многом. Тренинги, личные консультации, встречи с мудрыми людьми давали мне знания и уверенность, совместная работа с коллегами – практический опыт, участие в творческих мероприятиях – артистизм и раскованность. И сейчас я могу с уверенностью сказать, что профессию я выбрала правильно. Это подтверждают уважение и признание коллег, благодарность родителей, радость в глазах детей и их улыбки.

- Какие Ваши основные принципы в работе с детьми?

- Все просто. Этими принципами руководствуюсь каждый психолог, работающий с детьми.

Чтобы работа была действительно результативной, я стараюсь во взаимодействии с детьми создать атмосферу доброжелательности, принятия каждого ребенка – придерживаюсь принципа безопасности. Учитываю возрастные и индивидуальные особенности, поскольку требования к малышу должны быть посильными и, в тоже время, не тормозить его развитие.

Важным считаю деятельность принцип, ведь всестороннее развитие ребенка достигается через деятельность, свойственную его возрасту. Особенностью детей до-

школьного возраста является образность восприятия и мышления, поэтому принцип использования наглядности обязателен в работе с дошкольниками, в том числе с детьми, имеющими психофизиологические проблемы в развитии. Поэтому я активно создаю и использую развивающую предметно-пространственную среду.

- Что Вас наполняет, вдохновляет, дает стимул жить?

- Рано встаю ради прогулки с собакой. Когда-то это было трудно, теперь не представляю начало дня без пробежки с любимым питомцем.

Люблю пешие и велосипедные прогулки, нравится заниматься творчеством, при любой возможности – путешествую. А главное, что наполняет – это общение с близкими, друзьями и коллегами. С ними я всегда могу поделиться

трудностями и успехами, получить поддержку. В совместных событиях я чувствую, какие мы разные, и как здорово мы дополняем друг друга. Замечательно, что они есть в моей жизни.

Вдохновляет меня результат, будь то результат творческой или профессиональной деятельности. Только представьте, что после долгой, кропотливой работы ребенок научился делать то, что

у него долго не получалось, или родитель после нескольких бесед вдруг осознает, что доброе отношение и эмоциональная поддержка гораздо более действенны во взаимодействии с ребенком, чем крик и манипулирование.

После таких небольших побед чувствуешь воодушевление, усталость уходит, и хочется, не откладывая, делать еще больше!

**Азангулова
Наталья Игоревна,
педагог-психолог МБОУ
школы-интерната
№ 1 г. Томска**

МОЙ НАСТАВНИК



Есть в жизни каждого человека определенные этапы, когда наступают моменты принятия важных решений, которые определяют его дальнейший жизненный путь. И вопрос выбора будущей профессии тоже является важным и ответственным. После обучения в Томском педагогическом Университете я получила квалификацию «педагог-психолог» и реализовала своё желание помогать детям учиться, раскрывать и развивать свои познавательные способности, познать мир с позитивом, развивать душевные качества. Я устроилась на работу в школу-интернат № 1, где работаю до сих пор. Начало трудовой деятельности оказалось нелёгким. Были трудности в составлении планов занятий, разработке перспективного планирования на учебный год,

подборе диагностического инструментария для изучения индивидуальных и психологических особенностей обучаемых детей и осуществлении индивидуального подхода к каждому из них. Но мне очень повезло с коллегами из на-

шего МО коррекционных школ, руководителем которого тогда была Пуртова Ольга Вячеславовна, педагог-психолог МБОУ ООШ № 45, которая сейчас уже находится на заслуженном отдыхе. Ольга Вячеславовна - мой первый и главный

наставник. Я хочу выразить ей огромную благодарность за помощь и советы, добрые напутствия и поддержку в самом начале моей педагогической деятельности. Она открыла для меня многие грани нашей замечательной профессии. Ольга Вячеславовна - настоящий наставник и прекрасный человек, от которого исходит добро, искренность, позитив. Я с удовольствием посещала заседания нашего МО, где всегда можно было узнать много полезной информации, познакомиться с новыми методами и приемами работы, обменяться опытом работы, и просто пообщаться с единомышленниками. Ольга Вячеславовна была не просто руководителем нашего методического объединения, она была его душой и вдохновителем. Массу восхищения вызывают ее обширные знания, стиль подачи материала, педагогический такт, верность профессии и любовь к детям. К каждому из них Ольга Вячеславовна относилась уважительно и

вкладывала в них не только знания, но и душу. Школа для нее стала не только местом работы, но и вторым домом, в котором были свои радости, заботы, проблемы. Работать с детьми ОВЗ очень сложно, но у Ольги Вячеславовны за более 30 лет трудового стажа сложилась определенная система работы, дающая эффективные результаты. Ольга Вячеславовна всегда пользовалась большим авторитетом, уважением среди своих бывших коллег и окружающих и до сих пор помогает им своими мудрыми советами.

Во многом благодаря Ольге Вячеславовне я чувствую себя уверенно в профессиональном пла-

не и творческой активной личностью. За 19 лет работы в школе - интернате № 1 было многое: радости и огорчения, поражения и победы. Это были годы поисков, раздумий и открытий. И все это время я всегда ощущала поддержку Ольги Вячеславовны, моего наставника. Я научилась понимать и принимать детей такими, какие они есть, быть терпимой к их ошибкам и поступкам, находить индивидуальный подход к каждому ребенку. Очень приятно, когда ребята после уроков забегают ко мне в кабинет, чтобы поделиться своими успехами. Видя результаты своей работы, положительные эмоции детей, благодар-

ность педагогов и родителей, я понимаю, что в свое время я сделала правильный выбор, и теперь «Педагог-психолог» - это для меня не просто профессия, а любимое дело.

Когда Ольга Вячеславовна уходила на заслуженный отдых, она передала руководство МО мне. И вот уже 10 лет я являюсь руководителем методического объединения и наставником молодых педагогов - психологов коррекционных школ, школ-интернатов г. Томска. На заседаниях МО мы изучаем новые современные технологии, обсуждаем их применение на практике, делимся опытом работы, проводим

творческие мастер-классы, разрабатываем и издаем методические пособия. Я помогаю коллегам, даю рекомендации, провожу тематические беседы, а еще мы вместе посещаем выставки и другие интересные мероприятия. Мне нравится быть руководителем МО и наставником, помогать начинающим педагогам-психологам в их профессиональном становлении и развитии, как когда-то помогали мне. Я очень хочу быть похожей на Пуртову Ольгу Вячеславовну, и я благодарна судьбе за то, что в моей жизни был такой человек, про которого с гордостью можно сказать: «Это мой НАСТАВНИК!».

КОГДА ДУША РИСУЕТ НА ПЕСКЕ

Павлова Наталья Викторовна, педагог-психолог МАДОУ № 82, поделилась с нами своими впечатлениями и эмоциями от конкурса «Педагог-психолог России»

Еще в студенчестве, обучаясь профессии психолога, я, вдохновившись трудами Людмилы Петрановской и Екатерины Мурашевой, выбрала работу с детьми. Так мой профессиональный путь привел меня в 2017 году в детский сад № 82, в котором я работаю и сейчас. Работа с детьми кажется мне интересной и увлекательной. Дети удивительны, они честны, искренни и открыты. Однако, и у них бывают эмоциональные трудно-

сти. Поэтому я стараюсь вовремя выявить проблему своих воспитанников и оказать им своевременную помощь и поддержку. Если какие-то ситуации кажутся мне неразрешимыми, то я подключаю дополнительные ресурсы: помощь коллег, поддержку профессионального сообщества.

Совершенствуясь в профессии, я искала психологический инструмент, который наиболее мягко позволит мне помогать детям. Я изучила множество психологических методик, каждая помогала мне открыть новые грани моей деятельности и вырасти в профессиональном плане. Наконец, я открыла для себя мир песочной терапии. Это тот

метод, который помогает детям выразить свои переживания, отрицательные эмоции и негативный опыт, а мне дарит профессиональное и творческое развитие и осознание своей нужности.

Очень часто родители и педагоги задают мне вопрос: «Как проходит психологическая работа в песочнице, ребенок же просто играет?». Я всегда отвечаю: «Если взрослый человек обратиться к психологу, он сможет рассказать о своей проблеме. А ребенок не всегда сможет объяснить свои переживания. Зато он сможет выразить их в игре, а психолог будет развивать эту игру в позитивном ключе». Эта фраза отражает мою психокоррекцион-

ную работу с воспитанниками.

В 2023 году я решила поделиться своей находкой с профессиональным сообществом в рамках участия в конкурсе «Педагог-психолог России». Это событие удивительным образом повлияло на меня: я еще раз убедилась в том насколько разнообразна психологическая наука, какие интересные инструменты применяют коллеги психологи, какие творческие люди работают в нашей профессии. В рамках этого конкурса я познакомилась с лучшими психологами нашей области, которые продемонстрировали свое мастерство, опыт и показали себя как личность.

Мой любимый метод



позволил мне занять второе место в региональном этапе конкурса профессионального мастерства, ведь я транслировала вместе с ним все возмож-

ности, которые несет эта удивительная технология: ощутить шероховатость песка, стать художником, исправить все, что хочется исправить.

Удивительные моменты конкурса подарили мне самые лучшие впечатления на долгие годы и показали мою зону ближайшего развития. Мой

профессиональный путь подарит еще множество увлекательных событий и открытий, которые я буду ждать вместе со своими воспитанниками.



Баянова Тамара Анатольевна,
педагог-психолог МАОУ
гимназии № 13 г. Томска

Я вхожу в класс.

Здравствуйте, уважаемые четвероклассники! Я школьный психолог,

меня зовут Тамара Анатольевна. Когда вы пойдете в пятый класс, я буду помогать вам решать разные проблемы. Мальчик с третьей парты поднимает руку.

Я тоже хочу стать психологом.

Хорошо, - отвечаю я. - Приходи ко мне на кружок, я помогу тебе. Вот так, зачастую, начина-

ется мое наставничество. Кто-то приходит из любопытства, кого-то приводит мама для консультации, кого-то я нахожу сама в процессе работы с классами. В результате формируется сообщество любителей психологии, которые несколько раз в неделю располагаются на уютном диванчике в моем кабинете. Не все, но мно-

гие выбирают в будущем профессию, связанные с работой с людьми, с педагогикой или психологией. И вот уже ко мне приходят студенты, для прохождения практики, кто-то из них остается работать в гимназии. И моя роль наставника продолжается.

Каковы мои главные принципы наставничества?

НАСТАВНИЧЕСТВО: ОБУЧАЮЩИЕСЯ, СТУДЕНТЫ, ПЕДАГОГИ

Личный пример. Как сказал Альберт Швейцер «Личный пример - не просто лучший метод беждения, а единственный». Поэтому отличительной чертой наставника является его любовь к своему предмету, с помощью которой он вдохновляет своих учеников. Я искренне люблю всех моих учеников, стараюсь относиться к ним с уважением, даже если все учителя вокруг твердят, что они невозможные. В каждом ребенке заложено много хороших качеств, важно вовремя разглядеть их и поддержать. Я – на стороне ребенка, и они, понимая это, проявляют такое же уважение и любовь ко мне.

Создание ситуации успеха. Переживание успеха – вот то, что дает человеку почувствовать себя вдохновленным в той деятельности, которую он выбирает. Создать такую ситуацию – одна из главных задач наставника. Я считаю, что лучший способ помочь человеку решить свои проблемы – это вовлечь его в деятельность. Перефразируя известную мысль: «Дай человеку рыбу – и он будет сыт один день. Научи его ловить рыбу – и он будет сыт всю жизнь» применительно к психологической практике, я бы сказала так: «Поговори с человеком о его проблеме, и он будет счастлив в течение вашей беседы. Помоги ему найти занятие по душе, и он на всю жизнь забудет многие свои проблемы». Поэтому мои ученики активно

участвуют в делах гимназии, реализуют проекты, побеждают в конкурсах, олимпиадах.

Мотивация к поиску. Нелегко знать все ответы на вопросы тех, кто делает первые шаги в профессии, но направлять и мотивировать к самостоятельному поиску – лучший способ поддержать профессиональный рост. Я – творческий человек, и мне не составляет труда подсказать идею проекта, мероприятия как ученику, так и студенту, молодому педагогу. Но дальше они сами ищут способ, как это реализовать, и у них тоже появляются свои идеи.

Эти принципы одинаково хороши в всех направлениях моей работы наставника:

- профориентационная работа с обучающимися, выбирающими профессии, связанные с педагогикой и психологией;
- проведение педагогической практики для студентов ТГПУ и ТГУ;
- наставничество над молодыми педагогами.

Что является результатом моей работы? Уверенный в себе, нашедший свое призвание выпускник, студент, молодой специалист, готовый самостоятельно и с удовольствием вступить на путь профессионального развития. Моё неофициальное сообщество благодарных выпускников так отзывается о моем наставничестве: «Тамара Анатольевна - прекрасный собеседник, и у неё можно многому научиться» (Алина Ф., выпускница 2018 г.), «В кабинете Тамары Анатольевны

всегда находилось место любому человеку, и, зачастую, поход к ней становился самым мощным событием недели» (Лиза Б., выпускница 2018г.), «Даже спустя несколько лет после выпуска мы продолжаем возвращаться к ней за советом и мудростью, потому что она до сих пор остается нашим наставником и важным для нас другом» (София Ч., выпускница 2018 г.), «Занятия в кружке помогли мне понять, что психолог действительно может помочь людям, и я смог сделать свой выбор» (Даниил И., выпуск 2020 г.).

А вот как отзываются о Тамаре Анатольевне ее коллеги: «Тамара Анатольевна - отзывчивый, добрый и душевный наставник, который всегда готов прийти на помощь, ответить на интересующий профессиональный вопрос. А также она замечательный психолог, может поддержать в любую минуту и найти правильный подход к каждому человеку». (Хасанова Т.А., социальный педагог гимназии №13), «Мне повезло поработать именно с Тамарой Анатольевной. Она во многом помогала мне, когда я была ученицей, и помогает сейчас, когда я уже работаю в гимназии. Тамара Анатольевна очень ответственная, отзывчивая, что не может не притягивать. Я всегда чувствовала от нее колоссальную поддержку и помощь во всем. С ней очень просто вести диалог, что для меня всегда очень важно при общении с людьми» (Тихонова Е.Е.,

педагог дополнительного образования гимназии №13), «Баянова Т.А. - педагог с большим практическим опытом, она всегда готова к сотрудничеству. За время совместной работы она на своём примере показала мне, как надо ответственно и творчески относиться к своей профессиональной деятельности. Это человек, который всегда может дать мудрый совет, поделиться знаниями и опытом, поддержать в трудной ситуации» (Буторина Е.Е., социальный педагог гимназии №13), «Тамару Анатольевну знаю очень давно, наверное, лет 20. Она всегда отличалась тем, что имела свое неординарное мнение. Тамара Анатольевна - человек очень творческий, у неё всегда много идей, проектов, к ней тянутся как коллеги, так и педагоги, и, конечно же, дети, которые её просто обожают, а она находит «ключик» к каждому ребёнку, который к ней обращается за помощью. Тамара Анатольевна знает о своей школе все, знает каждого ребёнка, каждого педагога, всегда поможет заполнить или составить тот или иной документ, написать характеристику на ребёнка, подготовить урок молодому педагогу. К ней за помощью обращается и школьная администрация, которая всегда прислушивается к её авторитетному мнению. Мне кажется, что любая деятельность в которой принимает участие Тамара Анатольевна, обязательно приведёт к успеху всех ее участников - будь

то урок, семинар, проект и т.д. Её неиссякаемая творческая энергия, её любовь к своему делу заряжает оптимизмом всех окружающих её людей. Тамара Анатольевна профессионал своего дела, при этом она не останавливается на достигнутом, постоянно повышает свою квалификацию, всегда с любопыт-

ством и интересом относится к чему-то новому, экспериментирует, ищет и применяет новые технологии работы. За 25 лет работы в гимназии Тамара Анатольевна стала непрекращаемым авторитетом и у своих коллег – педагогов-психологов МО Октябрьского района, с которыми всегда с удовольствием

делится информацией, практическими наработками, она открыта к общению, отзывчива, гостеприимна, вокруг неё всегда интересные люди» (Солоницына О.М., педагог-психолог МАОУ гимназии № 13).

И это тоже она:

1. «Почетный работ-

ник образования»;

2. Лауреат премии Мэра в сфере образования в 2011 г.;

3. Победитель регионального этапа Всероссийского конкурса «Психолог года» в 2010 г.;

4. Победитель регионального конкурса «Лучшие практики наставничества» в 2021 г.

МНЕ ПОВЕЗЛО С НАСТАВНИКОМ

Валентий Анастасия Дмитриевна, педагог-психолог МАДОУ № 82 г. Томска рассказала нам о своем наставнике, Шелкуновой Анне Федоровне, педагог-психологе МАДОУ № 44.

Наставник- это проводник из мира неопытности в мир уверенности. Это тот человек, в чью руку вкладывают руку ученика, чтобы передать знания и опыт, тот, кто знает сам и может научить.

Отношения с наставником эмоционально значимы, наши лучшие учителя навсегда занимают особое место в нашем сердце. В этих отношениях есть защита и забота со стороны старшего и принятие со стороны младшего.

Настоящий наставник всегда немного супермен. За ним интересно наблюдать, за ним хочется тянуться. Для этого наставник должен быть особенным, он должен впечатлять и восхищать,



уметь делать что-то, чего не может никто другой. Это точно человек с чувством собственного достоинства. Неспроста самые известные образы наставников - это маги и волшебники. Архетип наставника присутствует в мифах и легендах, в героических сагах, в книгах и фильмах о взрослении,

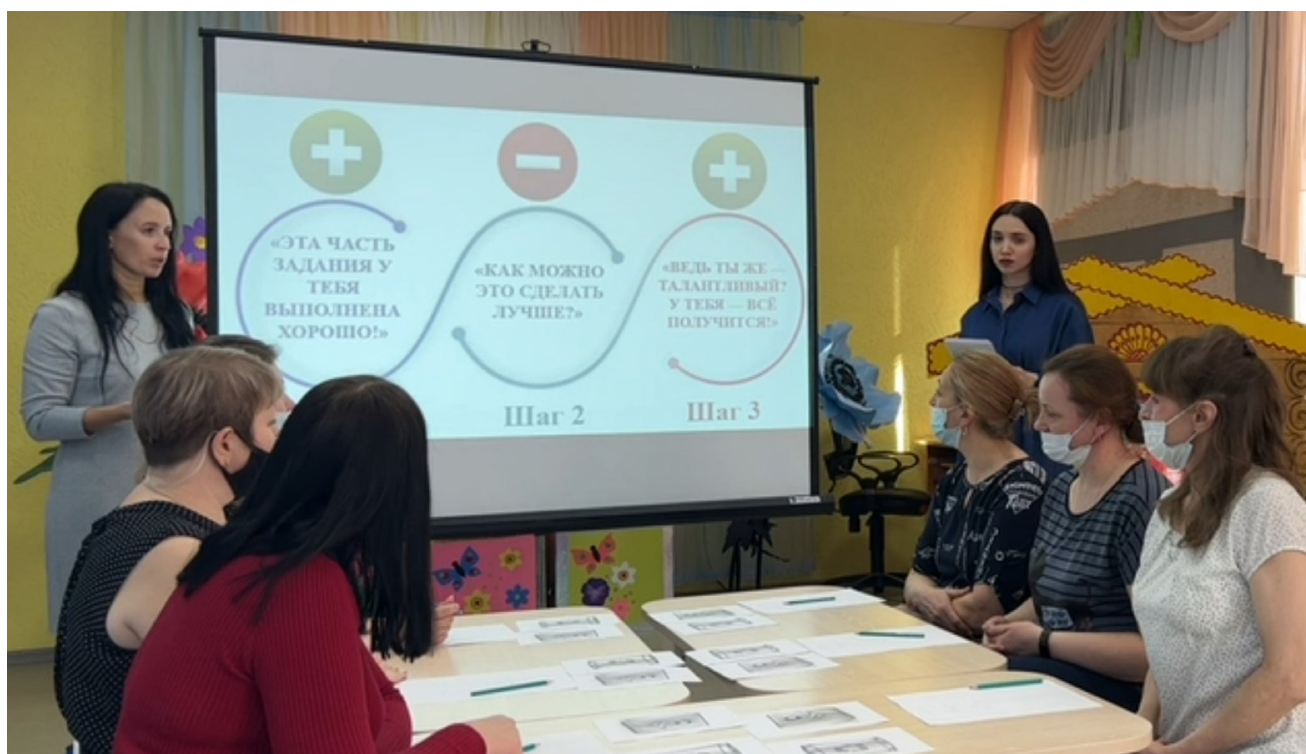
будь то легенды о короле Артуре или мультфильм «Кунг-фу панда».

Главное качество наставника - это умение поверить в человека, увидеть его потенциал и помочь ему сделать такой страшный, но такой необходимый первый шаг. Именно за это я очень благодарна Анне Федоровне. В нача-

ле моей профессиональной карьеры я не была уверена, что справлюсь с такой ответственной работой педагога-психолога детского сада. Потому что молодой специалист сталкивается с большим количеством трудностей: недостаток опыта, адаптация в новом коллективе, огромное количество документации, отношения с более опытными коллегами. Все эти проблемы как огромной снежный ком, который надвигается с разрушительной силой.

Мне повезло, я познакомилась с Анной Федоровной Шелкуновой, с педагогом, увлеченным своей работой, человеком, обращенным душой к людям. Она учила меня не бояться трудностей, принимать вызов судьбы с гордо поднятой головой, не бояться рискнуть ради нового опыта. Уже с первых дней нашего знакомства, я почувствовала в ней поддержку и опору, которую ощущаю до сегодняшнего дня.

Анна Фёдоровна, имеет высшую квалификационную категорию, обладает



большими практическими навыками и компетенциями, что и меня стимулирует к постоянному саморазвитию. Труд Анны Фёдоровны неоднократно был отмечен различными грамотами, от Департамента Образования Администрации города Томска, от МАУ ИМЦ за активную профессиональную позицию в реализации национального проекта «Образование», методическую помощь и поддержку педагогам города Томска, конструктивное сотрудничество, обогащающее педагогическое сообщество, она победитель конкурса «Педагог-наставник – 2022» г. Томск и конкурса «Лучшие практики наставничества» – 2022 г. Томска, Лауреат премии города Томска в сфере образования 2023 г. Лауреат премии Томской области в сфере образования, науки, здравоохранения и культуры

– 2023 г., победитель регионального этапа XI всероссийского конкурса «Воспитатели России» в номинации «Наставник – это призвание».

Говоря о лучших представителях профессии педагог-психолог, мы представляем себе человека понимающего, способного помочь, человека с большим сердцем. И это тоже про Анну Фёдоровну. Она занималась волонтерством в рамках общероссийского движения «МЫ ВМЕСТЕ» по направлениям: психологическая помощь Единой горячей линии СТОПКОРОНАВИРУС. РФ и помощь пожилым людям во время пандемии коронавируса, за что была удостоена благодарности. Для меня удивителен факт, что несмотря на загруженный график, несмотря на то, что у нее есть семья и близкие люди, которым она дарит любовь и вни-

мание, Анна Фёдоровна находит время для безвозмездной помощи людям.

Мой наставник- профессионал своего дела, горюю я с гордостью. Она является руководителем городской проблемно-творческой группы, руководит объединением начинающих педагогов-психологов детских садов города Томска. Анной Фёдоровной была разработана программа «Папа – лучший воспитатель», которая в 2020 году вошла в проект «Игра, как средство формирования позитивных детско-родительских отношений», который в свою очередь является одним из основных проектов Муниципальной Инновационной площадки Томского Государственного Педагогического университета на базе МАДОУ № 44 города Томска. Этот опыт был представлен на региональном и международном уровне.

Мой наставник – это не просто коллега, это, в первую очередь, мой друг, который всегда придёт на помощь, адекватно оценивает мои результаты и может указать на ошибки- и это не разрушит наши отношения, потому что наставнику можно. Его признание надо заслужить. Я горжусь своими результатами - победитель конкурса «Педагог-наставник 2022» г. Томска, победитель конкурса «Продвижение к вершинам мастерства-2023». Ими я во многом обязана ее вере в меня.

Благодаря взаимному уважению, поддержке, тяге к знаниям искренности, любви к своему делу этот педагогический тандем сложился и его смело можно называть одним из самых успешных тандемов педагогов дошкольных образовательных организаций

Шенчукова
Анастасия
Александровна,
учитель биологии
МАОУ СОШ № 4
им. И.С. Черных

МОЯ МАМА – НАСТАВНИК

В современном мире, где стресс и напряжение становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, важно иметь надежную поддержку. Шенчукова Ирина Анатольевна – педагог-психолог МАОУ СОШ № 4 им. И.С. Черных, является лучшим помощником для каждого ребенка в этой школе. В ее работе основополагающим принципом является поддержка, в самом широком смысле этого слова. Она умеет слушать и создавать доверительную атмосферу, в которой ребенок может открыться и рассказать о своих проблемах или затруднениях. Подход Ирины Анатольевны основан на оптимизме и позитивном мышлении. Она верит в потенциал каждого ребенка и старается развивать его личностные качества.

Ирина Анатольевна не просто помогает ученикам справиться со сложностями, она становится для них настоящим образцом и вдохновением. Ее энтузиазм и любовь к своей работе заражают как детей, так и коллег. Она всегда готова выслушать, поддержать и помочь каждому, кому это необходимо. В ре-

зультате работы Ирины Анатольевны многие ребята находят в себе силы преодолеть трудности, поверить в себя и достичь успеха, выбрать свой путь и свою будущую профессию. Они знают, что психолог в школе – это человек, который всегда готов прийти на помощь.

Но такая она на работе, а кроме того, она еще и моя мама...

Мама – это одна из самых значимых и важных фигур в жизни каждого человека. Мама – это и родитель, и учитель, и наставник по жизни в одном лице.

С детства я всегда знала, что моя мама особенная. Ее способность разбираться в людях и понимать их эмоции была очевидной для меня даже в самые ранние годы. Ее работа требует большого количества терпения, понимания и сочувствия к другим людям – это качества, которые она транслирует и в нашей семье.

Моя мама всегда была для меня надежной опорой и поддержкой. Когда бывают трудные моменты или проблемы, она всегда находит время, чтобы выслушать меня и помочь разобраться в сложной ситуации. Одно из самых ценных качеств моей мамы-психолога – это ее позитивный настрой. Вне-



зависимости от того, какие испытания встречаются на ее пути, она всегда сохраняет оптимистичное отношение к жизни. Ее энергия и улыбка передаются окружающим, создавая атмосферу радости и благополучия в нашем доме и не только.

Уютный дом – это то, что мы создаем вместе с моей мамой. Она умеет создавать теплую атмосферу, где каждый может почувствовать себя защищенным и любимым. Моя мама старается быть рядом со мной не только физически, но и эмоционально. Мы проводим время вместе, обсуждаем наши успехи и неудачи, делимся радостью и проблемами. Ее присутствие делает наш дом местом, где я всегда чувствую себя в безопасности. Мама была со мной рядом и тогда, когда я начала задумываться о выборе профессии. Она прислушивалась к моим мыслям и стремлениям, задавала вопросы, чтобы помочь мне разобраться в своих инте-

ресах и возможностях. Еще в школьное время мама предлагала мне проводить время на различных тренингах и курсах по разным областям, чтобы я смогла понять, какие сферы деятельности меня привлекают больше всего. Благодаря ее рекомендациям я познакомилась с разными профессиями и получила представление о том, где лежат мои настоящие таланты.

И вот я, окончив биолого-химический факультет ТГПУ, 1 сентября пришла работать учителем биологии в ту же школу, где училась сама, и где работает моя мама. И теперь она для меня еще и наставник в моей профессиональной деятельности. Мама – мой критик и мой вдохновитель, к ней я могу обратиться по любому вопросу в любое время суток. С ней мы обсуждаем самые разные вопросы – возрастные и личностные особенности моих учеников, как сделать урок интересным, как адаптироваться в школе молодому специалисту и многие другие. Мама дает мне мудрые и профессиональные советы, как поступить в той или иной непростой ситуации.

Мне повезло – моя мама не только самый близкий мне человек, но и мой ДРУГ, УЧИТЕЛЬ и НАСТАВНИК!



Пельс Ольга Николаевна, педагог-психолог МАДОУ №13, победитель Всероссийского конкурса «Педагог-психолог 2023»

Новость о победе в региональном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России» пришла неожиданно во время отпуска и поездки на остров Ольхон (Иркутская область). Наполненная радостью и восторгом от события, заряженная энергией байкальского путеше-

ствия, я начинаю готовиться к Всероссийскому этапу конкурса. Вопросов очень много: как быть с оборудованием мастер-класса? Менять концепцию выступления или нет? Что особенно важно показать в презентации своего опыта для экспертов Всероссийского уровня? Откровенно говоря, вспомнила весь профессиональный путь: от взаимодействия с подростками по вопросам профориентации и формирования самооценки в центре «Планирования карьеры» до методической работы в «Открытом молодежном университете», где занималась разработкой образовательных программ внеурочной деятельности, содержанием онлайн-платформ для обучающихся

начальной школы. Снова погрузилась в содержание профессионального стандарта «Психолог в сфере образования», особенностей развития детей дошкольного возраста, актуальных технологий, методов и приемов по обеспечению эмоционального благополучия ребёнка в детском саду.

Впереди встреча с единомышленниками и Москвой, где никогда не была. Отправляюсь за знаниями, открытиями, впечатлениями, проверкой собственной стрессоустойчивости. До сих пор помню ощущение энергии и воодушевления, когда вошла в аудиторию МГППУ. Вот она, настоящая жажда познаний: слушаешь, смотришь, чувствуешь, впитываешь

каждой клеточкой тела!

Первый этап – «Блиц-интервью». В нем разрешено предварительно выбрать тематику. Остановилась на теме «Трудности социальной адаптации обучающихся и проблемы их психологического благополучия». Первый шаг всегда самый волнительный. Несмотря на то, что имеешь чёткое представление о теме, нет понимания позиции, запросов экспертной группы, в которой пять высококвалифицированных специалистов, мастеров своего дела. Тема собственной адаптации и психологического благополучия становится как никогда близкой. Да, направление известно, но спектр вопросов касается твоей профессиональной позиции и точки зрения на актуальные

ЭНЕРГИЯ ПОБЕДЫ, ВЕДУЩАЯ К ЗВЕЗДАМ





вызовы времени, понимания возможностей и задач психологической службы образования, критериев выбора подходов и технологий в построении индивидуальных образовательных траекторий обучающихся. Вопросы «Блиц-интервью» максимально направлены на выявление не только теоретических знаний, но и на то, как они преломляются в практике конкурсантов, здесь все как на ладони – и знания, и практические навыки и умения, и профессиональный опыт, и коммуникативная культура.

Второй этап – «Мастер-класс». Основная цель – показать психолого-педагогическую практику или инновационную технологию оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений за 15 минут. Здесь важно максимально сосредоточиться и продемонстрировать все свое мастерство, показать, как практика теоретически обоснована и насколько результативна. На этом

этапе много вопросов без подготовки, требующих немедленного ответа, тех, к которым ты не мог подобрать ответы заранее. Я проводила его с волонтерами, поэтому уровень спонтанности и непредсказуемости высокий, уровень напряжения ещё выше.

В своем мастер-классе «Позитивное родительство как ресурс успешного развития ребёнка дошкольного возраста» я рассматривала последствия влияния завышенных родительских ожиданий на психоэмоциональное благополучие детей. Погружала участников в проживание ограничивающих установок в воспитании, фокусировала внимание на эмоциональных изменениях ребёнка, его переживаниях по поводу принятия и любви со стороны родителей.

Самым сложным и энергозатратным получился 3 этап – «Профессиональный кейс». Времени на подготовку к консультации было намного меньше, чем в региональном конкурсе,

и тема, с которой я работала, касалась обучающихся, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании из-за опыта нахождения их родителей в ситуации военных действий. К тому же группа экспертов полностью поменялась и увеличилась в составе. На этом этапе было важно продемонстрировать понимание психолого-педагогической проблемы с анализом, оценкой ситуации и принятием решения. Определить запрос родителя, выявить актуальные задачи краткосрочной терапии и долгосрочной коррекционно-развивающей работы с семьей мне удалось на 100%! Настрой на результат, желание помочь «родителю», максимальное погружение в ситуацию психологической помощи и самообладание – вот слагаемые успеха в завершающем этапе конкурса.

Победа во Всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Педагог-психолог России» – это особый момент

признания и высокой экспертной оценки, внутреннее ощущение значимости твоего профессионального пути, профессиональной позиции. Вспоминая конкурс сейчас, я могу сказать, что он прошел очень стремительно и был насыщен самыми разными эмоциями. Безусловно, было много волнений, переживаний, но глубокая, содержательная обратная связь от экспертов воодушевляла, наполняли уверенностью в том, что моя деятельность востребована и интересна.

Личность и способности ребенка и взрослого развиваются в деятельности, которая эмоционально вовлекает и вызывает интерес. Выбирайте то, что вдохновляет, откликается в вас, мотивирует на творческий поиск и радость открытий. Сомневайтесь, но делайте, пробуйте, ставьте маленькие задачи на пути к большим целям, и тогда любой конкурс будет увлекательной игрой и точкой роста!

ТОМСКИЕ ПСИХОЛОГИ – ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

В наше время существует большое количество конкурсов профессионального мастерства для педагогов, одним из них является Всероссийский конкурс «Педагог-психолог года», который проводится во исполнение плана мероприятий по реализации Концепции развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Конкурс направлен на повышение профессионального уровня и наиболее полной реализации творческого потенциала педагогов-психологов, повышения престижа психологической службы в системе образования в Российской Федерации.

В Томской области конкурс проводится с 2018 года, за это время в нем приняли участие около 150 педагогов-психологов из разных муниципалитетов. Томские психологи не только всегда принимают активное участие в конкурсе, но и традиционно занимают призовые места. Так, начиная с 2018 года победителями регионального этапа Всероссийского конкурса «Педагог-психолог года» становились педагоги-психологи г. Томска:

2018 год – Назмутдинова Динара Наильевна, педагог-психолог МАДОУ № 48;

2019 год – Дегтерева Наталья Ивановна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 42;

2020 год – Пинаева Алевтина Сергеевна, педагог-психолог МАОУ «Планирование карьеры»;

2021 год – Рыжаккина Елена Сергеевна, педагог-психолог МАОУ лицей № 7;

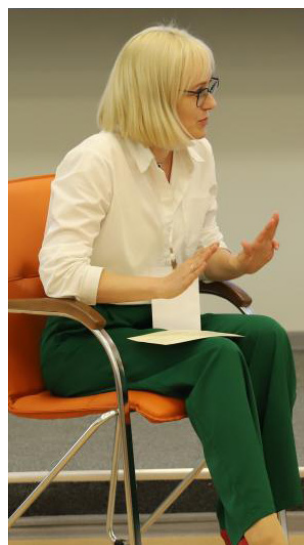
2022 год – Чучалова Ольга Николаевна, педагог-психолог МАОУ гимназия «Кристина»;

2023 год – Пельс Ольга Николаевна, педагог-психолог МАДОУ № 13.

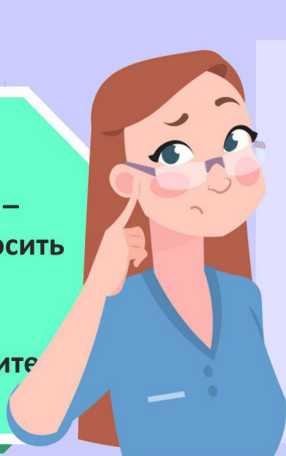
Все победители регионального этапа представляли Томскую область на

федеральном этапе конкурса, но только Ольга Николаевна Пельс достигла самого высокого результата – в октябре 2023 г. она стала абсолютным победителем Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России-2023».

От всей души поздравляем Ольгу Николаевну и гордимся томскими психологами!



В честь надвигающегося профессионального праздника – Дня психолога мы решили спросить у коллег, а кто же он такой, современный психолог? Что из этого получилось, смотрите в инфографике.



Пол:
99%
ЖЕНЩИНЫ
1%
МУЖЧИНЫ

СВОДНЫЙ СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ГОРОДА ТОМСКА



Хобби и увлечения

- Автомобили - Блогерство
- Вышивка - Вязание
- Графоманство - Дизайн
- Кулинария - Лепка
- Литературное творчество
- Пение - Политика
- Посткроссинг - Путешествия
- Рисование - Рыбалка
- Садоводство и огородничество
- Сон - Танцы - Тихая охота
- Фотография - Чтение - Шитье

ВАШЕ ПОЖЕЛАНИЕ КОЛЛЕГАМ К ПРАЗДНИКУ:

*Творчества, оптимизма, ответственности, верных коллег!
 Крепкого здоровья, счастья, любви, удачи, творческих успехов!
 Терпения, благосостояния, достойной оплаты труда!
 Быть счастливыми и радоваться жизни!
 Гармонии и тепла, душевного равновесия!
 Благополучия в семье, развития в профессии!
 Вдохновляйте и вдохновляйтесь!
 Делать маленькие шаги с большой любовью!
 Иметь ресурс, быть довольным собой, беречь себя!
 Спокойствия, только спокойствия!
 Спокойствия, терпения и вдохновения, пусть работа приносит вам не только опыт, но и удовольствие!
 Мыслить позитивно и подходить к работе креативно!*



88.9%

есть дети

69.6%

есть домашнее животное



Владеют иностранными языками

Английским - 29.9%
 Немецким - 13.8%
 Французским - 3.4%
 Никакими - 49.4%
 Китайским - 0.0%
 Другими - 3.4%

Добираются на работу

45.1% - пешком
25.3% - на автомобиле
27.5% - на общественном транспорте



93.3%

любят путешествовать

Франция, Грузия, Прибалтика, Германия, Австрия, Китай, Армения, Казахстан, Узбекистан, Шри-Ланка, Украина, Турция, Вьетнам, Киргизия, Беларусь, Абхазия, Латвия, Черногория, Египет, Румыния, Молдавия, ОАЭ, Китай;
В России: Алтай, Хакасия, Краснодарский край, Крым, Байкал, Москва, Ростов, Азов, Новосибирск, Краснодарский край, Сочи, Краснодар, Санкт-Петербург, Башкортостан, Дальний Восток, Урал, Иркутск.



Возраст:

37,0% 40-49 лет
33,7% 30-39 лет
18,5% 50-59 лет
6,5% 20-29 лет
4,3% 60 лет и более
0,0% менее 20 лет



Образование:

73.9% высшее образование
23.9% два высших образования
2.2% учусь в ВУЗе
0.0% учусь в аспирантуре

Стаж работы педагогом-психологом:

от 7 до 15 лет - **23,9%**
от года до 3 лет - **20,7%**
от 15 до 25 лет - **19,6%**
менее 1 года - **16,3%**
от 3 до 7 лет - **12,0%**
более 25 лет - **7,6%**

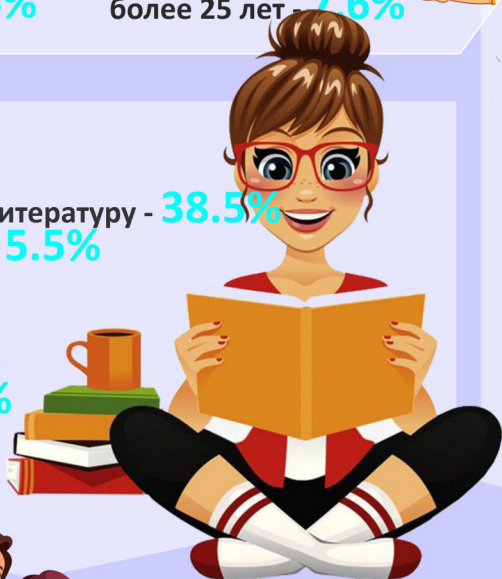


Ваши лучшие качества

Вовлеченность	Порядочность
Выносливость	Профессионализм
Доброжелательность	Системность
Доброта	Справедливость
Жизнелюбие	Трудолюбие
Исполнительность	Упорство
Коммуникабельность	Человеколюбие
Мобильность	Честность
Милосердие	Чувство юмора
Надежность	Чуткость
Ответственность	Харизматичность
Отзывчивость	Эмпатия

Любят читать

Профессиональную литературу - **38.5%**
Современную прозу - **5.5%**
Романы - **22.0%**
Детективы - **15.4%**
Фантастику - **11.0%**
Приключения - **7.7%**



Любят смотреть

Комедии - **22.0%**
Романтические фильмы - **20.9%**
Детективы - **19.8%**
Приключения - **12.1%**
Триллеры (ужасы) - **6.6%**
Сериалы - **6.6%**
Документальное кино - **3.3%**
Фантастику - **3.3%**
Мультфильмы - **2.2%**
Исторические фильмы - **1.1%**

Занятия спортом

Не дружат со спортом - **12.6%**
Прогулки - **43.7%**
Фитнес - **14.9%**
Плавание - **11.5%**
Йога - **6.9%**
Утренняя зарядка - **3.4%**
Игровые виды спорта - **3.4%**
Занимаются профессионально - **2.3%**

