



«Управление стрессом на рабочем месте»!



«План, пауза, прогресс – три шага против стресса!»

ППО МБДОУ
«Ботанический детский сад
«Ромашка»
2026 г.



Работа в образовательной сфере может быть, как вдохновляющей, так и стрессовой.
Важно уметь справляться с напряжением и сохранять эмоциональное здоровье.



Особенности стресса у педагогов:

Работа в сфере образования связана с высокой эмоциональной нагрузкой: многозадачность, взаимодействие с учениками, родителями и коллегами, отчётность, подготовка к урокам.

Хронический стресс может привести к профессиональному выгоранию.

Источники стресса для работников образования:

- большая нагрузка (уроки, проверка работ, отчётность);
- конфликты с учениками, родителями или коллегами;
- высокие ожидания общества и администрации;
- необходимость постоянно адаптироваться к изменениям в системе образования;
- нехватка времени на подготовку и отдых;
- эмоциональное истощение из-за глубокой вовлеченности в процесс обучения;
- работа с «трудными» учениками или классами;
- давление из-за результатов экзаменов и рейтингов.



Рекомендации по управлению стрессом на рабочем месте:

1. Организация рабочего пространства

- Поддерживайте порядок на рабочем месте. Чистота и организованность помогут снизить уровень тревожности.
- Создайте комфортную атмосферу: используйте растения, фотографии или другие элементы декора, которые вас вдохновляют.

2. Планирование времени

- Составляйте расписание и ставьте приоритеты. Это поможет избежать чувства перегруженности.
- Делайте перерывы. Короткие паузы в течение рабочего дня помогут восстановить силы и сосредоточиться.

3. Коммуникация

- Общайтесь с коллегами. Поддержка и обмен опытом могут существенно снизить уровень стресса.
- Не стесняйтесь просить о помощи или делиться своими переживаниями.

4. Физическая активность

- Регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что улучшает общее состояние.
- Применяйте простые упражнения прямо на рабочем месте: растяжка, прогулки по коридору.

5. Техники релаксации

- Освойте дыхательные практики и медитацию. Даже несколько минут в день помогут снизить уровень стресса.
- Используйте аудиозаписи с расслабляющей музыкой или звуками природы.

6. Поддержание баланса между работой и личной жизнью

- Устанавливайте границы между работой и личным временем. Не берите работу домой, если это возможно.
- Найдите время для хобби и отдыха, чтобы восстановить силы.



7. Профессиональное развитие

- Участвуйте в тренингах и семинарах по управлению стрессом и эмоциональному выгоранию.
- Обменивайтесь опытом с коллегами, чтобы находить новые подходы к решению проблем.

8. Обратитесь за помощью

- Если стресс становится невыносимым, не бойтесь обратиться к психологу или консультанту. Профессиональная помощь может оказать значительное влияние на ваше состояние.

Помните, что забота о собственном психическом здоровье — это не только ваша личная ответственность, но и важный аспект вашей профессиональной деятельности. Заботьтесь о себе, и вы сможете лучше заботиться о своих учениках!

«Улыбнись — стресс уходит!»

2026 г.