



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРОСВЕЩЕНИЯ

КАК УЧИТЕЛЮ ОПТИМАЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Неровный Леонид Владиславович
старший преподаватель кафедры психологии труда



***"В отношениях с людьми побольше
искренности и сердца, побольше
молчания и простоты в обращении..."***



Антон Павлович Чехов

Из письма брату Александру, 13 октября 1888 г.

Введение.

Сетевые коммуникации

- **Сетевые коммуникации — неотъемлемая часть работы классного руководителя: чаты с родителями, онлайн-группы для учеников, отчеты в платформах;**
- **Вызывают стресс из-за конфликтов и перегрузки уведомлениями;**
- **Цель занятия: изучить практические стратегии для снижения эмоционального напряжения, сохраняя баланс и эффективность.**



Причины стресса в сетевом общении



- **Отсутствие невербальных сигналов;**
- **Постоянные уведомления;**
- **Нечёткие формулировки в сообщениях;**
- **Дополнительные факторы: публичные критики в групповых чатах и эмоциональная нагрузка от онлайн-конфликтов.**

Диагностика триггеров



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



- ➔ **Самоанализ: ведите ежедневный журнал, фиксируя ситуации в чатах, вызывающие раздражение**
- ➔ **Выявите паттерны, например, стресс от вечерних обсуждений, и оцените их влияние на настроение**
- ➔ **Осознанность прерывает цикл автоматических реакций, делая сетевые взаимодействия управляемыми.**

Техники эмоционального контроля



1. "Правило паузы": после стрессового сообщения подождите **5–10 минут**, выполнив дыхательное упражнение (вдох на 4 счета, выдох на 6);

2. 5-минутная медитация перед открытием чатов.

Установка границ онлайн. Оптимизация стиля ответов

- **Определите правила: время вопросов и ответов в чатах;**
- **Используйте режим "не беспокоить" после работы;**
- **Формулируйте по структуре: эмпатия ("Понимаю вашу обеспокоенность"), факты и действие ("Давайте обсудим на встрече"), позитив ("Жду ответа");**
- **Переводите конфликты из публичных чатов в личные переписки или видео.**

Поддержка и инструменты



ФОРУМ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



- **Обсуждайте стрессоры с коллегами;**
- **Пользуйтесь музыкальными приложениями для фокусировки;**
- **Подберите удобную технику релаксации после общения в чатах;**
- **«Цифровые перерывы» - установите день недели, когда вы не пользуетесь соцсетями.**



Заключение



- 1. Интеграция стратегий снизит стресс, повысит удовлетворенность работой и качество взаимодействий;**
- 2. Начните с малого: проанализируйте один чат, установите паузу, отслеживайте изменения еженедельно;**
- 3. Забота о благополучии усиливает роль в поддержке класса и родителей.**