



ФОРУМ КЛАССНЫХ  
РУКОВОДИТЕЛЕЙ

ПРО  
СВЕТ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ПРОСВЕЩЕНИЯ

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

---

**Неровный Леонид Владиславович**  
**старший преподаватель кафедры психологии труда**

---



Ф  
ФОНД  
ГУМАНИТАРНЫХ  
ПРОЕКТОВ

3  
Российское  
общество  
Знания

ДИАЛОГ  
РЕГИОНЫ



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
СОВЕТСКАЯ КНИГА

Институт научных  
достижений, семинар  
и воспитания

РОССИЯ  
МОЯ ИСТОРИЯ

ПРО  
СВЕТ  
ОЛИМПИАДА  
КНИГА

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

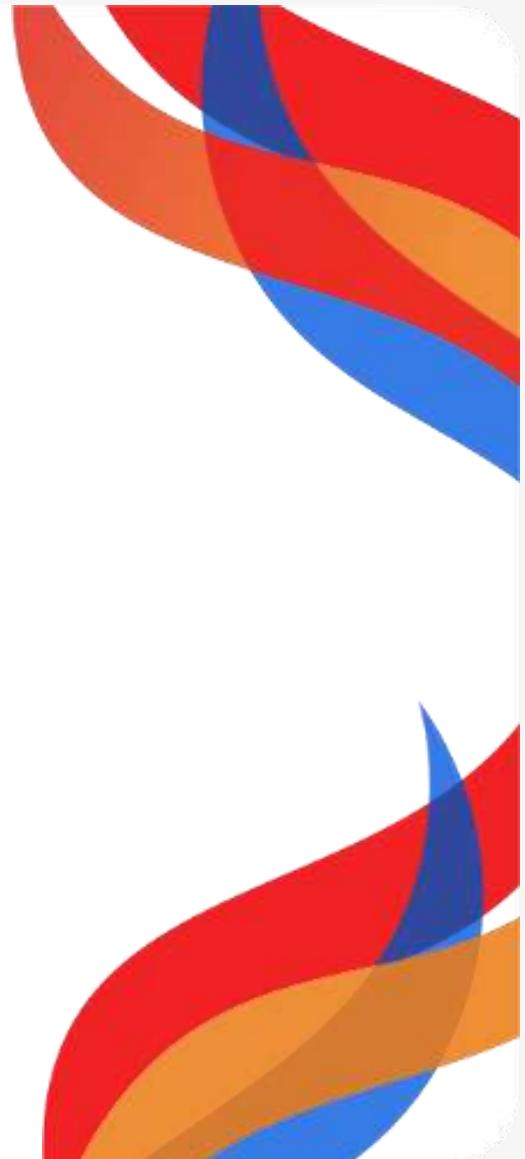


**Антон Павлович Чехов**

**Из письма брату Александру, 13 октября 1888 г.**

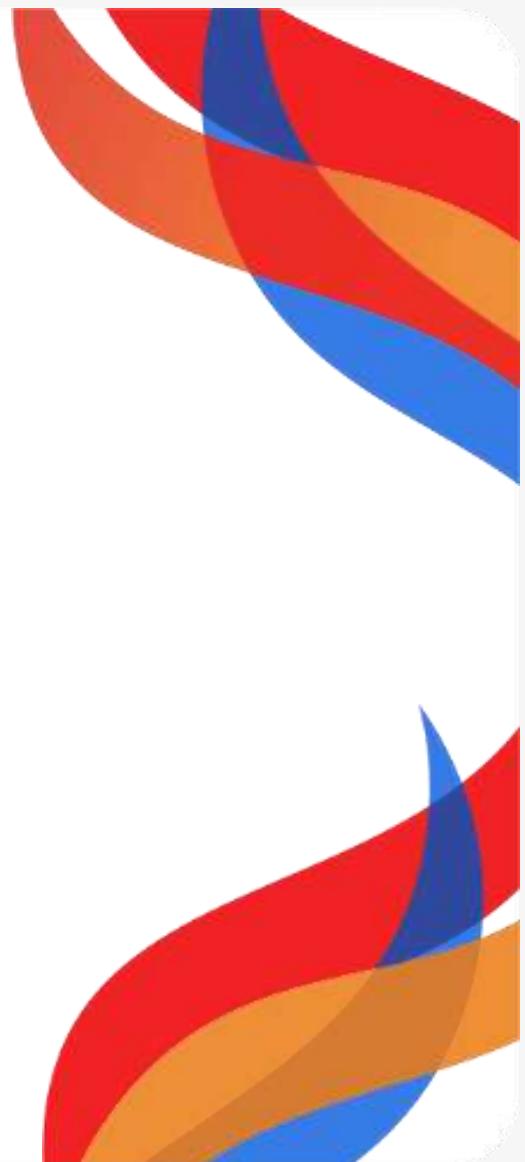
# Введение. Сетевые коммуникации

- **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.**



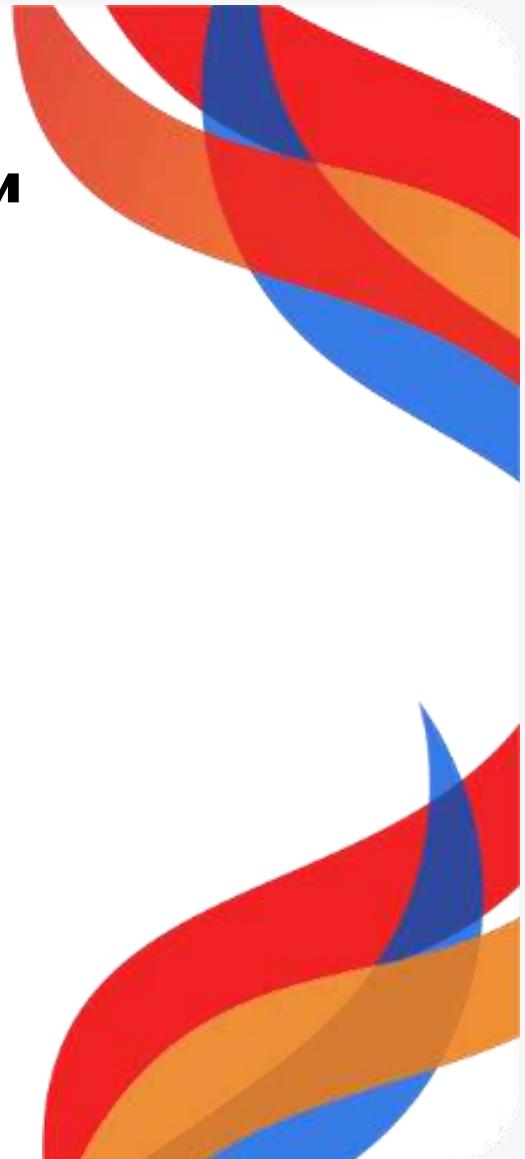
# Причины стресса в сетевом общении

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



# Диагностика триггеров

- **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.**



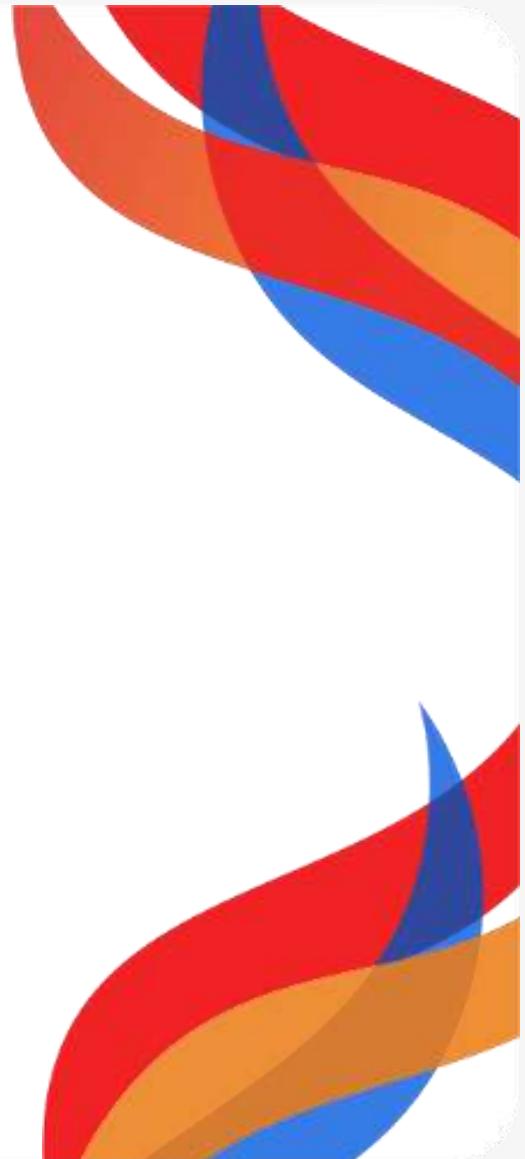
# Техники эмоционального контроля



- 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

- **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.**

