

ПАМЯТКА

КАК ПЕДАГОГУ НЕ УСТАТЬ

В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ РАБОТЫ

Первые месяцы работы – период адаптации, новых задач и большой ответственности. Заботьтесь о себе, чтобы сохранять силы и вдохновение.



1. ПЛАНИРУЙТЕ РЕАЛИСТИЧНО

Составляйте список задач на день и расставляйте приоритеты. Не пытайтесь сделать всё и сразу – выбирайте главное.



2. РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ

Оставляйте время на подготовку, отдых и личные дела. Чёткий режим дня помогает снизить уровень стресса.



3. ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Полноценный сон, питание, физическая активность и отдых – основа вашей энергии и устойчивости.



4. НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Обращайтесь к коллегам, делитесь трудностями, задавайте вопросы. Вы не одни – команда рядом.



5. ПРИНИМАЙТЕ СЕБЯ И СВОЙ ОПЫТ

Ошибки – это часть пути. Не сравнивайте себя с другими. Ваш индивидуальный стиль – ваше преимущество.



6. ЗАМЕЧАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ

Фиксируйте даже небольшие успехи – они мотивируют и придают уверенность.



7. ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ

Короткие паузы в течение дня помогают восстановить концентрацию и снизить усталость.



8. УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ

Дышите глубже, делайте паузы, прогулки, используйте техники релаксации, которые вам подходят.



9. РАЗВИВАЙТЕСЬ ПОСТЕПЕННО

Выбирайте 1–2 направления для развития вместо того, чтобы охватить всё сразу. Маленькие шаги приводят к большим результатам.



10. ПОМНИТЕ, ЗАЧЕМ ВЫ ЗДЕСЬ

Возвращайтесь к своим ценностям и целям. Ваша работа важна и значима!



Автор памятки:

педагог-психолог

Легостаева

Анастасия Андреевна



102 кабинет



2 корпус

Заботьтесь о себе – Вы важны! ♥

Памятка для педагогов

КАК СОХРАНИТЬ душевное равновесие

Ваша устойчивость – залог благополучия ваших учеников.
Несколько простых шагов, которые помогут
сохранить внутренний баланс.



1

Планируйте и расставляйте приоритеты

Четкое планирование снижает уровень стресса. Сосредоточьтесь на важном и не стремитесь успеть всё и сразу.



2

Дышите глубже

Несколько глубоких вдохов помогают справиться с напряжением. Используйте дыхательные практики в течение дня.



3

Делайте паузы

Короткие перерывы в течение дня – это не роскошь, а необходимость. 5–10 минут для себя могут перезагрузить.



4

Заботьтесь о себе

Полноценный сон, правильное питание, физическая активность и хобби – ваши источники энергии и хорошего настроения.



5

Общайтесь и делитесь

Не оставайтесь наедине с трудностями. Общение с коллегами, друзьями, близкими помогает найти поддержку и новые решения.



6

Фокусируйтесь на хорошем

Замечайте даже маленькие успехи – свои и своих учеников. Благодарность и позитивный взгляд помогают сохранять равновесие.



7

Проживайте эмоции

Разрешайте себе испытывать эмоции, но не застревайте в них. Признайте, примите и отпустите.



8

Отдыхайте по-настоящему

Находите время для отдыха, который приносит радость и помогает восстанавливать силы. Это важно для вашей устойчивости.



Помните: забота о себе – это не эгоизм, а основа для эффективной и счастливой работы.

Вы делаете важное дело! ♥



Автор:

педагог-психолог

Легостаева Анастасия Андреевна

📍 102 кабинет, 2 корпус

