

Памятка для педагогов

Эмоциональное

истощение: как

распознать и что делать

(продолжение)



Часть 3. Ежедневная профилактика

7 ежедневных ритуалов самосохранения

Выберите то, что подходит именно вам, и сделайте это привычкой.

(как не допустить истощения)

Ритуал

Как выполнять

Правило «Кислородная маска»

1. Утренний якорь

Первые 15 минут после пробуждения без телефона. Чашка чая, тишина, растяжка.

В самолёте говорят: «Сначала наденьте

маску на себя, потом на ребёнка». Это

2. Границы

Четко отделяйте работу от личного времени. После 19:00 не проверяйте рабочую почту и чаты.

не эгоизм — это выживание.

Каждый день задавайте себе

3. Микропаузы

Каждые 45–50 минут — 2 минуты перебива (встать, пройтись, посмотреть в окно)

вопрос:

4. Тактильный отдых

Объятия, тёплый душ, массаж, плед, чашка в руках. Телу нужны приятные ощущения.

- Что я сегодня сделал ДЛЯ СЕБЯ?
- Что наполнило меня, а не опустошило?

5. Цифровой детокс

За 1 час до сна — никаких экранов. Книга, разговор, прогулка.

Автор-составитель: педагог-психолог
Колосова Наталья Семёновна

МОУ СШ 123

Если ответа нет — срочно меняйте расписание!

6. Благодарность себе

Вечером запишите 3 вещи, за которые вы благодарны себе сегодня.

7. Хобби-тайм

20 минут в день на то, что не связано с работой и детьми. Только для себя.

Волгоград 2026

Питание для нервной системы: что есть, чтобы не сгорать

Добавьте в рацион Уберите (или сократите)

Жирная рыба Кофе во второй половине дня

(омега-3)

Орехи, семечки

Сахар и сладости
(дают ложный прилив сил, а затем резкий спад)

Бананы (триптофан)

Энергетики

Тёмный шоколад
(20-30 г в день)

Фастфуд

Алкоголь

(он не снимает стресс, а только усугубляет истощение)

Чистая вода
(1,5-2 л)

Часть 4. Глубинная работа с причинами

(для тех, кто готов к серьёзным переменам) 

Упражнение «Мои роли»

Вы — не только учитель. Вы ещё:

- женщина/мужчина
- мать/отец (возможно)
- дочь/сын
- подруга/друг
- хозяйка/хозяин дома
- творческая личность
- и просто человек, который любит...

Оцените по 10-балльной шкале, сколько внимания получает каждая роль. Где перекос? Обычно у педагогов роль «Учитель» зашкаливает, а остальные почти на нуле. Это прямой путь к истощению.

Задание: каждую неделю уделять время «забытым» ролям.

Упражнение «Мои батарейки»

Нарисуйте на листе две батарейки (или представьте их).

Батарейка 1 — «Что меня заряжает?» 

Запишите всё, что даёт вам энергию:

- прогулка в парке
- любимая музыка
- общение с подругой
- ванна с пеной
- чтение
- ...

Батарейка 2 — «Что меня разряжает?» 

Запишите всё, что забирает энергию:

- проверка тетрадей допоздна
- бесконечные отчёты
- общение с токсичным коллегой
- чувство вины
- ...

А теперь ответьте честно:

- Сколько времени вы проводите у первой батарейки?
- Что мешает увеличить это время?

Что можно убрать или сократить из второй батарейки? 

(Продолжение следует)

Памятка для педагогов

Уважаемый педагог!

Эмоциональное истощение: как распознать и что делать



Эта памятка создана специально для вас — людей самой важной и самой энергозатратной профессии. Вы

ежедневно отдаете тепло своей души детям, и это прекрасно. Но важно помнить: **нельзя наливать из пустого сосуда**. Чтобы зажечь других, нужно гореть самому, а не сгорать.

Здесь вы найдете практические инструменты самопомощи при первых признаках эмоционального истощения. Все рекомендации проверены временем и тысячами ваших коллег.

Часть 1. Диагностика: не пропустите первые сигналы

Эмоциональное истощение не наступает внезапно. Оно подкрадывается незаметно. Проверьте себя: есть ли у вас эти признаки?

● Физические сигналы

- Постоянная усталость, которая не проходит после сна
- Частые головные боли без медицинской причины
- Нарушения сна (трудно заснуть или трудно проснуться)
- Снижение иммунитета — «цепляете» все простуды
- Ощущение «тяжелого тела», мышечное напряжение

● Эмоциональные сигналы

- Чувство опустошенности, «выжарости как лимон»
- Потеря радости от того, что раньше вдохновляло
- Раздражительность, вспышки гнева «на пустом месте»
- Ощущение, что работа — это бег по кругу
- Чувство вины («я плохой педагог», «я не справляюсь»)

● Поведенческие сигналы

- Откладывание дел, которые раньше делали легко
- Стремление к изоляции (не хочется видеть коллег, друзей)
- «Механическое» выполнение обязанностей без души
- Увеличение потребления кофе, сладкого, алкоголя
- Опоздания, забывчивость, рассеянность

Важно! Если вы обнаружили у себя 3 и более признака — это повод обратить на себя внимание. Не ждите, когда станет невыносимо — начните заботиться о себе прямо сейчас.

Автор-составитель: педагог-психолог
Колосова Наталья Семёновна
МОУ СШ 123

Волгоград 2026

Часть 2. SOS! Экстренная самопомощь

(когда «накрыло» прямо сейчас)

Эти техники займут 1–3 минуты и могут выполняться незаметно для окружающих — прямо на рабочем месте.

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

ЭТО...



Техника 1. «Заземление» (30 секунд)

Когда применять: чувствуете, что сейчас «взорветесь» или расплачетесь.

Что делать:

1. Встаньте, почувствуйте ступни на полу.
2. Мысленно скажите: «Я здесь, я в безопасности».
3. Найдите глазами 5 предметов коричневого цвета (или любого другого — переключите внимание).
4. Прислушайтесь: 3 звука вокруг вас.
5. Почувствуйте: 2 прикосновения (например, ткань одежды и поверхность стола).
6. Сделайте 1 глубокий вдох и выдох.

Почему работает: возвращает мозг из «режима паники» в «режим реальности».

Техника 3. «Стакан воды» (2 минуты)

Когда применять: чувствуете раздражение, гнев, отчаяние.

Что делать:

1. Возьмите стакан воды комнатной температуры.
2. Медленно, маленькими глотками выпейте его.
3. Представляйте, как вода смывает всё негативное внутри вас.
4. Скажите себе: «Я обновляюсь».

Научный факт: обезвоживание на 2% снижает концентрацию и повышает раздражительность. Часто мы просто хотим пить, но путаем это с эмоциями.

Техника 2. «Дыхание по квадрату» (1 минута)

Когда применять: нужно быстро успокоиться, собраться.

Как дышать:

Вдох — 4 секунды
Задержка — 4 секунды
Выдох — 4 секунды
Задержка — 4 секунды
Повторить 4–6 раз.

Визуализация: представляйте, как вы рисуете взглядом стороны квадрата.

Техника 4. «Минута тишины» (60 секунд)

Когда применять: голова идёт кругом, слишком много стимулов.

Что делать:

1. Закройте глаза.
2. Закройте уши руками (или используйте беруши).
3. Послушайте тишину внутри себя.
4. Дышите медленно.

Это даёт нервной системе передышку от информационного шума.

(Продолжение следует)

Памятка для педагогов

Эмоциональное истощение: как

распознать и что делать

(продолжение 2)



Упражнение «Внутренний садовник»



Представьте, что ваша душа — это сад.

- Какие цветы там растут? (радость, любопытство, покой)
- Какие сорняки появляются? (тревога, вина, раздражение)
- Как часто вы поливаете свой сад? (отдых, удовлетворения)
- Кто ещё ухаживает за садом вместе с вами? (поддержка близких, коллег)

Каждый день задавайте себе

вопрос: «Что я сегодня сделал для своего сада?»



Часть 5. Когда нужно обратиться к специалисту



Эмоциональное истощение — это не слабость, а состояние, которое требует помощи. Обязательно обратитесь к психологу (психотерапевту), если:

- △ Вы не можете встать с кровати по утрам
- △ Мысли о работе вызывают физическую тошноту или дрожь
- △ Вы постоянно плачете или не можете плакать вообще
- △ Появились мысли, что жить не хочется
- △ Вы начали пить успокоительные или алкоголь каждый день
- △ Симптомы длятся более 2-3 недель, несмотря на отдых

Помните: обратиться за помощью — это проявление силы и мудрости, а не слабости.

Автор-составитель: педагог-психолог

МОУ СШ 123

Колосова Наталья Семёновна

Волгоград 2026

Экстренная контактная информация

Если вам нужна помощь прямо сейчас:

📞 **Единый телефон**

Доверия: 8-800-2000-122
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

📞 **Профсоюз работников образования**

📞 **Городской центр психологической помощи — по месту жительства**

📞 **Психолог вашего ОУ**



Заключение: заповедь заботы о себе

Повесьте этот текст на видное место. Перечитывайте каждый день.

Я имею право отдыхать, даже если кто-то работает.

Я имею право говорить «нет», даже если кто-то ждёт «да».

Я имею право на ошибку, даже если я педагог.

Я имею право на плохое настроение, даже если должна быть «примером».

Я имею право заботиться о себе, даже если меня учили ставить других на первое место.

Потому что если я опустошена — я не смогу дать ничего детям.

Моя забота о себе — это моя профессиональная обязанность.

Ваши заметки

Используйте это пространство для своих идей, наблюдений, планов по самовосстановлению:

Берегите себя. Вы нужны

детям — но сначала вы нужны себе.

С уважением и верой в каждого педагога, Ваш психолог



Колосова Наталья Семёновна

Контактные телефоны

+7-903-376-16-16; +7-917-838-07-07

P.S. Сделайте копию этой памятки и поделитесь с коллегами. Вместе мы сильнее.

