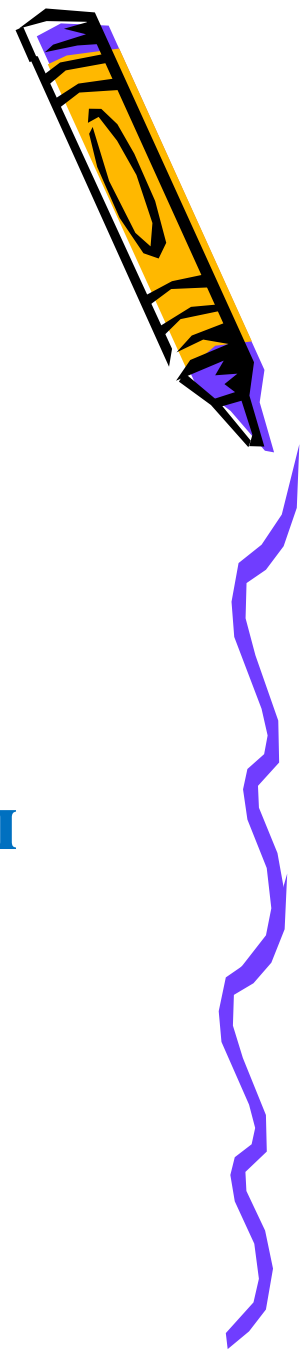




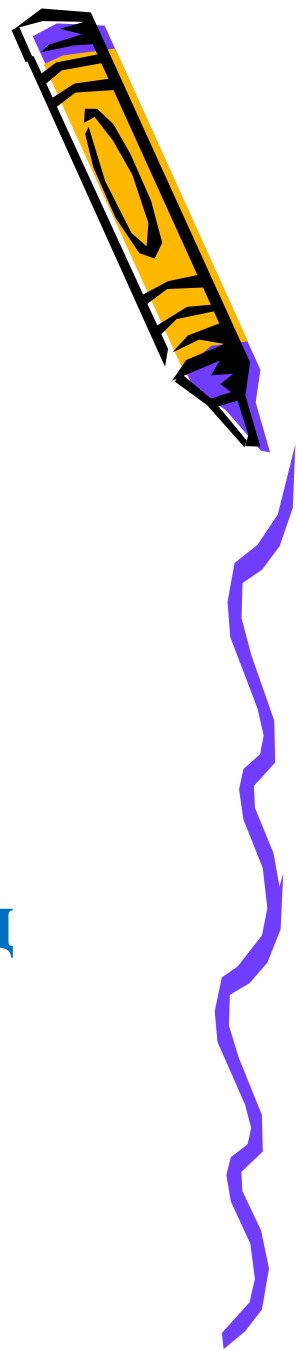
**Психологиялық
денсаулықты сақтау
бойынша мұғалімдерге
арналған жадынама**



Денсаулық сақтау мәселелері бойынша педагог кұзыреттілігінің кұрамдас бөлігі- өз денсаулығын сақтау және эмоциялық күйзеліс синдромына қарсы әсер ету, денсаулықты сақтау тәсілдерін тиімді қолдану және өз оқушылары үшін денсаулық сақтау ортасын кұру болып табылады.



Эмоциялық күйзеліс кезеңдері:



- Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі;
- Жалғыздық кезеңі;
- Эмоционалдық сарқылу,
соматизация;
- Жұмысқа деген қызығушылықтың
жоғалуы;



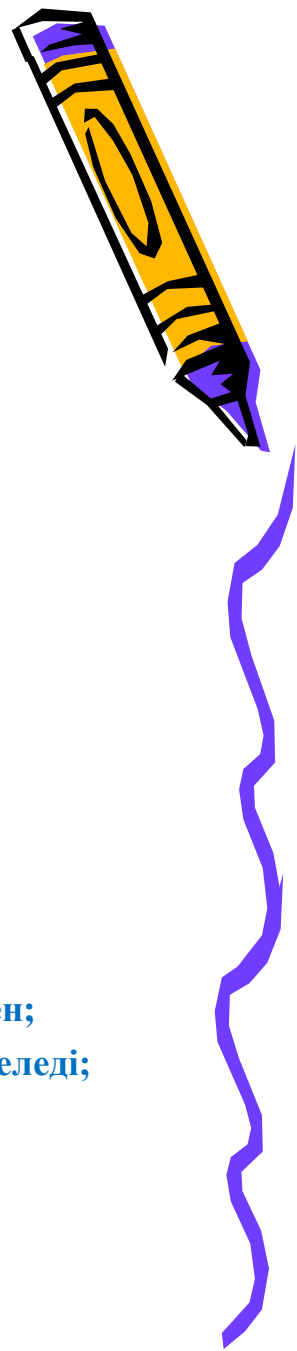
Кәсіби күйзеліс синдромымен кездесуден қалай сақтану керек



- Өзіңізге мұқият болыңыз: бұл сізге шаршаудың алғашқы белгілерін уақытында байқауға көмектеседі;
- Өзіңізді жақсы көріңіз немесе кем дегенде өзіңізді ұнатуға тырысыңыз;
- Сіздің қажеттіліктеріңізге, икемдеріңізге және мүмкіндіктеріңізге сәйкес істі таңдаңыз. Бұл сізге өзіңіздің күш-қуатыңызға сенуге көмектеседі.
- Басқалар үшін өмір сүруді доғарыңыз. Өтінемін өміріңізді. адамдардың орнына емес қойып емес, олармен бірге болыңыз!
- Әр күннің оқиғаларын байсалды түсінуге үйреніңіз. Кешке қайта қарауды дәстүрге айналдыруға болады.
- Егер сіз шынымен біреуге көмектескіңіз келсе немесе біреудің жұмысын жасағыңыз келсе, өзіңізге сұрақ қойыңыз: ол оған шынымен керек пе? Немесе оны өзі шеше алатын шығар?



Кәсіби күйзеліс синдромының алдын алу шаралары



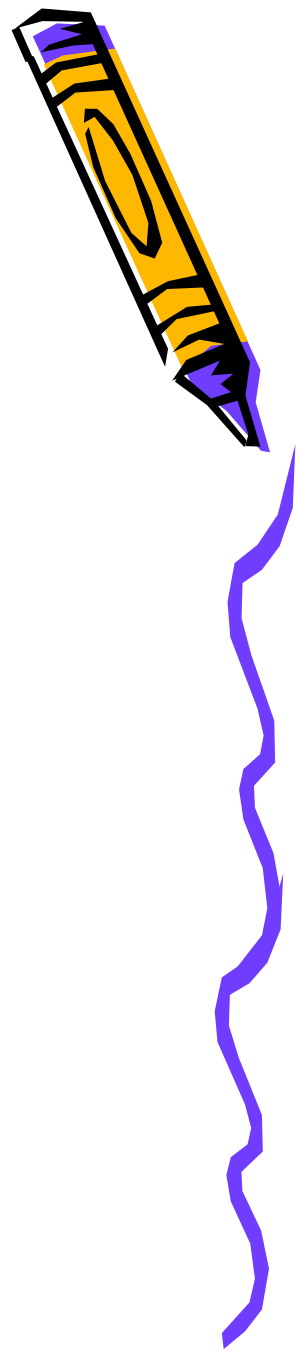
- Қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттарды анықтау;
- Қажетсіз бәсекелестіктен аулақ болу;
- Эмоционалды қарым-қатынас
- Физикалық қарым-қатынасты сақтау;
- Уақытымен жұмыстан бас тартып, демалу;
- Өзін-өзі реттеу дағдыларын игеру;
- Біліктілікті арттыру және өзін-өзі жетілдіру
- Жүктемелеріңізді қарап , бөліп жасауға тырысыңыз
- Бір әрекеттен екіншісіне ауысуды үйреніңіз
- Жұмыстағы жанжалдарды жеңуге оң көзқараспен қараңыз;
- Бәрінде жақсы болуға тырыспаңыз;
- Есіңізде болсын, сіздің эмоцияларыңызды басқару саналы бақылауға негізделген;
- Үнемі өзін-өзі сынға алумен айналыспаңыз, бұл одан сайын «өзін-өзі тануға » әкеледі;
- Мазасыздықтан ең жақсы құтылу - өзіңе деген сенімділік!



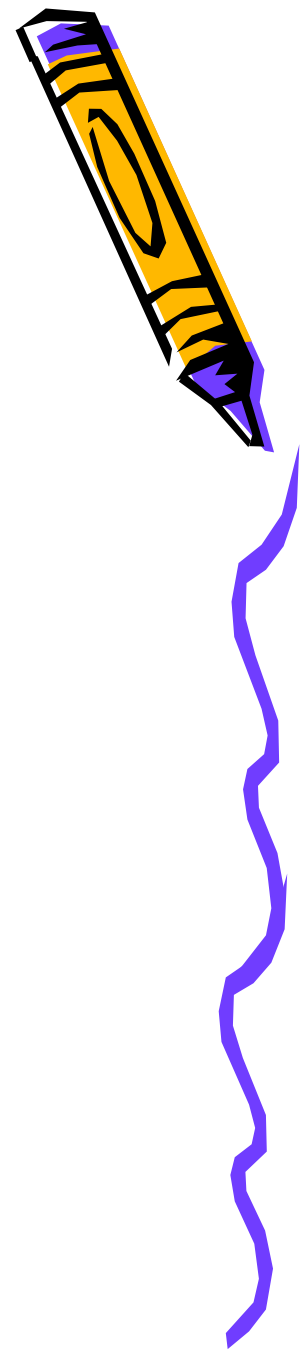
Қорытынды

Психикалық денсаулығыңыз туралы қамқорлық жасаңыз, әріптестер!

Психикалық стресс деңгейін сыни деңгейге жеткізбеңіз!



Негізгі құпия - бұл
күлімдеу!



*Назарларыңызға
рахмет!*

