

24.04.2020-ҒЫ № 15-5/240 ШЫҒЫС ХАТЫ

27.04.2020-ҒЫ № 3070 КІРІС ХАТЫ

COVID-19 коронавирус инфекциясының таралуының алдын алу
кезеңінде психологиялық қолдау көрсетуді
ұйымдастыру бойынша орта білім беру мекемелерінің
педагог-психологтарына арналған сарамандық ұсынымдар

Мазмұны

Кіріспе	2
Мақсаттар мен міндеттер:	2
1. Оқушыларға және ата-аналарға психологиялық көмек пен қолдау көрсету	3
1.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну.....	3
1.2. Ақпараттық материалдарға, кенестерге және көмек пен қолдау алу ресурстарына қол жеткізу мүмкіндігін беру	5
1.3. Түйткілді мәселелерді және қауіп-қатерлерді анықтау	6
1.4. Өз біліктілігі шеңберінде көмек көрсету және/немесе тиісті орындарға бағыт сілтеу және/немесе мамандандырылған қызметтерді тарту	7
2. Педагогтарға (әріптестерге) эмоциялық тұрғыдан «күйіп кетудің» алдын алуда, психологиялық аман-саулықты сақтауда және қауіп-қатерлерді азайтуда көмек көрсету	9
2.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну.....	9
2.2. Өз біліктілігі шеңберінде көмек көрсету және/немесе көмек алу үшін тиісті орындарға бағыт сілтеу	10
Қосымша 1. Бағыт сілтеуге арналған ықтимал ресурстар тізімі.....	12
Қосымша 2. Алғашқы психологиялық көмек көрсету алгоритмі	14
Қосымша 3. Мұғалімге арналған жадынама – Өзіңізге қалай көмектесе аласыз?.....	19
Қосымша 4. Эмоциялық «күйіп кетудің» алдын алу техникалары.....	21

Кіріспе

Осы сарамандық ұсынымдар білім беру мекемелерінде оқыту-тәрбиелеу барысын сүйемелдеу барысында педагог-психологтарға жүктелген негізгі функциялардың орнын баспайды, бірақ, оларды толықтырады және қашықтан жұмыс жасау тәртібіне көшуге байланысты практикалық қызметті ұйымдастырудың кейбір ерекшеліктерін түсіндіреді.

Сарамандық ұсынымдар келесі нормативтік құжаттарға негізделеді:

- «Пандемия кезінде COVID-19 коронавирусының инфекциясының білім беру мекемелерінде таралуының алдын алу шараларын күшейту туралы» ҚР БҒМ 01.02.2020 жылғы № 123 Бұйрығымен бекітілген қашықтан оқытуды ұйымдастыру жөніндегі әдістемелік ұсынымдар;

- «Педагог қызметкерлер мен оларға теңестірілген тұлғалардың лауазымдарының үлгілік біліктілік сипаттамаларын бекіту туралы» ҚР БҒМ 1.07.2009 № 338 Бұйрығымен және «Педагог қызметкерлер мен оларға теңестірілген тұлғалардың лауазымдарының үлгілік біліктілік сипаттамаларын бекіту туралы» ҚР БҒМ 1.07.2009 № 338 Бұйрығына өзгертулер енгізу туралы» ҚР БҒМ 27.12.2013 жылғы № 512 Бұйрығымен бекітілген педагог-психологтың лауазымдық міндеттері;

- Өңірлік және жергілікті деңгейлерде бекітілген психологиялық қызметтер жұмысының ережелері.

Мақсаттар мен міндеттер:

Осы сарамандық ұсынымдардың мақсаты: педагог-психологтарға екі басым бағыт бойынша психологиялық көмекке мұқтаждықты анықтау және оны көрсету бойынша жұмыстарында практикалық көмек беру:

1. Көмекке мұқтаж тұлғаларды анықтауға ерекше көңіл бөле отырып, оқушыларға және ата-аналарға психологиялық қолдау көрсету және сүйемелдеу.

Міндеттер:

1.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну

1.2. Ақпараттық материалдарға, кеңестерге және көмек пен қолдау алу ресурстарына қол жеткізу мүмкіндігін беру

1.3. Түйіткілді мәселелерді және қауіп-қатерлерді анықтау

1.4. Өз біліктілігі шеңберінде көмек көрсету және/немесе көмек алу үшін тиісті орындарға бағыт сілтеу.

2. Педагогтарға (әріптестерге) эмоциялық тұрғыдан «күйіп кетудің» алдын алуда, психологиялық аман-саулықты сақтауда және қауіп-қатерлерді азайтуда көмек көрсету.

Міндеттер:

2.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну

2.2. Өз біліктілігі шеңберінде көмек пен қолдау көрсету және/немесе көмек алу үшін тиісті орындарға бағыт сілтеу.

1. Оқушыларға және ата-аналарға психологиялық көмек пен қолдау көрсету

Оқушыларға және ата-аналарға психологиялық көмек пен қолдау көрсетуді ұйымдастыру кезінде өзгеріске түскен жағдайға (мысалы: оқшаулану, өзара қашықтан әрекеттесу, қарым-қатынас жетіспеушілігі және т.б.) бейімделуі қиын және эмоциялық, тұлғалық түйіткілді мәселелерге (мысалы: стресс, шектен тыс агрессия, титықтау және т.б.), орын алған жағдайдан өз бетінше шығу үшін тұлғалық ресурстар мен мүмкіндіктер тапшылығына тап болған және т.с.с. тұлғаларды анықтауға ерекше зер салу керек.

1.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну

Ата-аналарға және оқушыларға педагог-психолог көмегіне жүгіну мүмкіндігі туралы, психикалық денсаулықты сақтау маңыздылығы туралы ақпарат беру керек.

Ақпарат ата-аналарды және оқушыларды педагог-психологқа өз бетінше жүгінуге ынталандыратындай және осылайша **қолдауға мұқтаж тұлғаларды анықтауға** қолғабыс ететіндей жолмен берілуі тиіс.

Педагог-психолог оқушыларға және ата-аналарға қысқаша ақпараттық хабарламаны WhatsApp мессенджері, смс-хабарламалар арқылы, әлеуметтік желілерде жариялау арқылы тарата алады. Ақпаратта педагог-психологтың толық аты-жөні (Т.А.Ә.) және байланыс мәліметтері (телефон нөмірі, эл.поштасы, әлеуметтік желілердегі мекен-жайы) көрсетілуі тиіс. Сіз, сонымен бірге, консультация алу үшін қоңырау шалу уақытын да (мысалы: жұмыс күндері күндіз және кешке) көрсете аласыз.

Ақпаратта, сондай-ақ, көмек пен қолдау алудың балама мүмкіндіктері, мысалы: психологиялық көмек көрсетуші <https://covid-19.mentalcenter.kz> веб-сайты немесе «150» сенім телефоны (+77081060810 нөмірлі WhatsApp немесе www.telefon150.kz арқылы) да көрсетілуі тиіс.

Ақпараттық хабарламаны педагог-психолог өз бетінше немесе сынып жетекшілері арқылы таратады.

Құрметті ата-ана, егер сіздерде немесе балаларыңызда сұрақтар немесе түйіткілді мәселелер туындаса (мысалы: ашушаңдық, мұң, қызығушылықтың/ұйқының/тәбеттің төмендеуі немесе жоғалуы, себепсіз жылау және т.б.), сіздер педагог-психолог Т.А.Ә. _____ телефонны/WhatsApp арқылы хабарласа аласыздар немесе _____ эл.поштасына/Instagram-парақшасына хат жаза аласыздар. Сонымен қатар, сіздер аты-жөндеріңізді көрсетусіз <https://covid-19.mentalcenter.kz> веб-сайтына немесе «150» сенім телефонына (+77081060810 нөмірлі WhatsApp немесе www.telefon150.kz арқылы) жүгіне аласыздар.

Ата-аналарға арналған хабарлама мысалы:

Оқушыларға арналған хабарлама мысалы:

Қымбатты, жас достым! Егер сенің сұрақтарың болса немесе сөйлескің келсе, мұңайып және жалғызсырап жүрсең, мен саған қуана көмектесемін. Ұмытпа, сен жалғыз емессің! Сен кез-келген уақытта маған, мектеп (колледж) педагог-психологы Т.А.Ә. _____ телефоны/WhatsApp арқылы хабарласа аласың немесе _____ эл.поштама/ Instagram-парақшама хат жаза аласың. Сонымен қатар, сен аты-жөніңді көрсетусіз <https://covid-19.mentalcenter.kz> веб-сайтына немесе «150» сенім телефонына (+77081060810 нөмірлі WhatsApp немесе www.telefon150.kz арқылы) жүгіне аласың.

Құрметті ұстаздар, біздің оқушылар үнемі үйде отыруға мәжбүр, сондықтан, эмоциялық мәселелерге, жанжалдарға және басқа да қиындықтарға тап болуы мүмкін. Көмек пен қолдауға мұқтаж оқушыларды уақытылы анықтау өте маңызды. Егер сіздерге оқушының бойында қандай да бір өзгерістер (эмоциялық орнықсыздық, оқуға деген қызығушылықтың кенеттен жоғалуы, шектен тыс ашушаңдық, енжарлық және т.б.) бар екені мәлім болса, сынып жетекшісіне немесе тікелей мектеп психологы: Т.А.Ә. _____ телефоны/WhatsApp арқылы хабарлауды немесе _____ эл.поштасына/ Instagram-парақшасына _____ хат жазуды сұраймыз. Балаларымыздың аман-сау болуына қолдау көрсеткендеріңіз үшін рақмет!

Мұғалімдерге арналған хабарлама мысалы:

Ақпарат беру психологиялық көмек пен қолдауға мұқтаж тұлғаларды, әрі қатыгездікке тап болған тұлғалардың уақытылы анықтау ықтималдығын арттырады.

Көмекке мұқтаж тұлғаларды баланы немесе қатарласын бақылау арқылы көрген-білгенін жеткізген педагогтардан, оқушылардан және ата-аналардан түскен дабыл белгілері арқылы, сонымен қатар, хат-хабар алысу, сабақ өткізу, үшінші тұлғалармен тілдесу және т.б. барысында анықтауға болады.

1.2. Ақпараттық материалдарға, кеңестерге және көмек пен қолдау алу ресурстарына қол жеткізу мүмкіндігін беру

Психолог міндеті – ішкі және сыртқы ресурстарды, соның ішінде, отбасында (балада, ата-анада) бұрыннан бар ресурстарды табу және оларға қол жеткізу мүмкіндігін ашу, оларды көзге көрінетін және қолданысқа жарамды ету, әрі, қажет болса, сондай ресурстарды іздеу жағынан зерттеу жүргізу және/немесе басқа балама ақпараттық ресурстар ұсыну.

Ресурстар келесілер бола алады:

- сыртқы көмек пен қолдау көрсету көздері:
 - отбасы, жақын адамдар, достар және олармен қарым-қатынас;
 - мамандандырылған мекемелер мен қызметтер;
 - ақпарат (жадынамалар, сайттар, мақалалар және т.б.);
 - өзге аңғарымды көздер.
- ішкі көздер (өз бетінше сүйеніш етуге болатын ресурстар):

- әуестік, қызығушылық тудыратын істер, хобби;
- демалыс, бос уақытта айналысатын істерді ұйымдастыру;
- тұлғалық қабілеттер мен қасиеттер;
- өз-өзіне көмек көрсету тәсілдері;
- өзге аңғарымды көздер.

Ақпарат, кеңес пен көмек бере алатын маңызды ресурс Қазақстан Республикасының халқына коронавирус індеті кезінде психологиялық көмек көрсету үшін ашылған веб-сайт (covid-19.mentalcenter.kz) бола алады:

Қазақ тілінде: <https://covid-19.mentalcenter.kz/>

Орыс тілінде: <https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

Сайтта стрессті, үрейді және т.б. қалай жеңуге болатынына қатысты сұрақтарға жауаптар табуға болады. Көмекке мұқтаж тұлғаларға аталмыш веб-сайттың ресурстарына дұрыс бағыт сілтеу үшін педагог-психологқа сол веб-сайттың мазмұнымен танысып шығуға кеңес беріледі.

Сол веб-сайт арқылы жазылып, мамандардың толық консультациясын және көмегін алуға болады. Ол үшін:

- 1) Сайттың алты тарауының біріне кіру керек («Егде адамдарға», «Балалар мен жасөспірімдерге», «Мүмкіндіктері шектеулі адамдарға» және басқалары)
- 2) «Онлайн мамандар» пернесін (жоғарғы оң жақта) басу керек. Мамандар туралы ақпарат және фотосуреттері шығады.
- 3) Фотосуреттер бар тізімнен бір маманды таңдап, «Жазылу» пернесін басу керек. «Өтініш қалдырыңыз» деген терезеше шығады.
- 4) Өтінішті аты-жөнді (аты-жөнсіз де болады), ұялы телефон нөмірін және электронды поштаны көрсету арқылы толтыру керек.
- 5) Өтініштің алынғаны расталған соң, дербес консультация уақыты мен сілтеме көрсетілген смс-хабарлама келеді.

1.3. Түйіткілді мәселелерді және қауіп-қатерлерді анықтау

Қауіп-қатер – түрлі ауыртпалықтарға себепші болатын және шешімін табуды, көмек пен қолдау көрсетуді талап ететін әлдебір қолайсыз жағдайдың, оқиғаның, күрделі мәселенің туындау мүмкіндігі. Педагог-психолог өз тәжірибесі мен білімін пайдалана отырып, әрі қолда бар ресурстарды кеңінен тарта отырып, көмекке мұқтаж балаларға және ересектерге жәрдем бере алады.

Мұқтаж жандарға көмек пен қолдау көрсетілуін қамтамасыз ету үшін педагог-психолог:

- ✓ Өз ресурстарын және шектеу тудыратын тұстарын анықтап алуы қажет. Шектеу тудыратын тұстарға жата алатындар: күрделі істерді жүргізу үшін біліктіліктің жеткіліксіздігі немесе сарамандық дағдылардың тапшылығы, ақпаратқа, соның ішінде, тиісті орынға бағыт сілтеу бойынша мәліметке шектеулі қолжетімділік немесе мүлдем бейхабар болу. Анықталған шектеуші тұстарды өз ресурстық қамсыздандыруын даярлау немесе сыртқы ресурстарды пайдалану арқылы жоюға немесе азайтуға болады.

- ✓ Өз ресурстық қамсыздандыруын анықтауы және даярлауы қажет:
 - консультация кезінде қажет болуы мүмкін ақпараттық ресурстар (бланкілер, нұсқаулықтар, экспресс жаттығулар, ұсынымдар);
 - коронавирус, билік тарапынан қолданылып жатқан шаралар, педагог-психологтың біліктілігі шеңберінен тыс сұрақтарға жауап бере алатын қызметтер (жедел штаб, денсаулық сақтау, әлеуметтік қызметтер және т.б. байланыс деректері) туралы соңғы және сенімді ақпарат;
 - көмекке мұқтаж тұлғаға жіберуге болатын сілтемелер, ақпарат және психологиялық білім беретін материалдар тізімі;
 - (қажет болған жағдайда) кері байланысты үзбеу үшін байланыс деректерімен қажетінше алмасу.

✓ Педагог-психологтың жауапкершілігі аясына кірмейтін мәселелер анықталған жағдайда көмек пен қолдау алу үшін бағыт сілтеуге болатын тысқары ресурстардың, яғни басқа қызметтердің, мекемелердің және мамандардың тізімін дайындағаны жөн.

✓ Карантин жағдайында жұмыс жасайтын бағыт сілтеуге болатын мекемелер тізімін дайындауы қажет, мысалы, денсаулық сақтау қызметтері, психикалық денсаулық орталықтары, жедел көмек көрсету сайттары, жедел штабтар, сенім мен көмек телефондары, полиция, әлеуметтік қызметтер, дағдарыс орталықтарының бөлімшелері, зорлық-зомбылық құрбандарын қорғау орталықтары, паналар, қамқоршылық пен қорғаншылық органдарының бөлімдері/секторлары, кәмелетке толмағандарды бейімдеу орталықтары, кәмелетке толмағандардың құқықтарын қорғау жөніндегі комиссиялар, төтенше қызметтер, еріктілер және т.б.

Карантин жағдайында сыртқы ресурстар тізімін жасау қиын болуы мүмкін. Осындай ақпарат мектеп/колледж басшылығында болуы ықтимал. Білім беру мекемелерінің басшылығы да өзге қызметтерді тарту және бағыт сілтеу үшін маңызды ресурс болып табылады.

Есте сақтау маңызды, әріптестеріңіз – басқа педагог-психологтар – Сіз үшін кеңес алуға болатын және аты-жөнін атаусыз көмек алғысы келетін тұлғаларды бағыттауға болатын ресурс бола алады.

Сыртқы ресурстар тізімінің мысалы «Бағыт сілтеуге арналған ықтимал ресурстар тізімі» 1-қосымшасында келтірілген.

1.4. Өз біліктілігі шеңберінде көмек көрсету және/немесе тиісті орындарға бағыт сілтеу және/немесе мамандандырылған қызметтерді тарту

Педагог-психологқа жүгінген адаммен әңгімелесу алғашқы психологиялық көмек деп бағалана алады, осындай көмек көрсетілген соң, қажет болса, адамды жағдайға қарай басқа ресурстарға бағыттауға болады («Алғашқы психологиялық көмек көрсету алгоритмі» 2-қосымшасын қараңыз).

➤ **Сарамандық және эмоциялық қолдау** көрсету – байбаламға, үрейге, қорқынышқа немесе алаңдаушылыққа бой алдырған жүгінушіге алғашқы психологиялық көмек көрсетудің ең маңызды бөлігі. Әңгіме барысында келесілерді ескеру керек:

- ✓ Мұқият тыңдаңыз және жүгінушіге әңгімесін аяқтауға мүмкіндік беріңіз;
- ✓ Оның көзқарасы тұрғысынан оған не болғанын түсінетініңізді жеткізіңіз (бұл ретте оның көзқарасымен келісетініңіз не келіспейтініңіз маңызды емес);
- ✓ Оның көзқарасы тұрғысынан онымен болған жағдай нәтижесінде ол өзін қалай сезінгенін түсінетініңізді жеткізіңіз (маңызды: оның көзқарасы тұрғысынан);
- ✓ Оның сезімдері әбден орынды екенін айтыңыз (маңызды: оның көзқарасы тұрғысынан!);
- ✓ Оның эмоциялық реакцияларына ортақтастық пен ықыластық (мүсіркеу емес!) көрсетіңіз;
- ✓ Әңгіме барысында (ересектермен болсын, балалармен болсын) ашық сұрақтар (Не? Қайда? Кім? және Қашан? – мұқият болыңыз, «Неге?» деп СҰРАМАҢЫЗ) қою өте маңызды, жүгінушінің сізге айтып жатқандарына түсініктеме беруден аулақ болыңыз;
- ✓ Осы адамның (Сіздің емес!) сезімдері туралы әңгімелесіңіз;

Әңгіме барысында қызығушылық пен ортақтастықты жеткізетін негізгі психоэлеуметтік сөздерді қолданыңыз: *«Мен сіздің мәселеңізді түсінемін, ...»*, *«Мұңаю, ашулану, жабырқау немесе ... – табиғи құбылыс»*, *«Сіз ... қажет екенін айтып жатқаныңызды естіп отырмын»*, *«Сіз ... сезінетініңізді түсінемін»*, *«Осындай жағдайда сіздің реакцияңыз әбден заңды құбылыс ...»*.

- ✓ Жағдайды, мәселені және қауіп-қатерлерді таразылаңыз, көмек көрсетіңіз және, қажет болса, әрі қарай көмек пен қолдау алуға болатын орындарға бағыт сілтеңіз;
 - қажеттіліктері мен мәселелері туралы сұраңыз;
 - бақытсыздыққа душар болған адамдарға мұқтаждықтарының және мәселелерінің шешімін табуға көмектесіңіз;

Осы жерде мынадай сөздерді айтуға болады: *«Бәлкім, ықтимал шешімдерді талқылармыз...»*, *«Осы жағдайда қандай балама шешімдер таба аламыз...»*.

- қажет болса, әрі қарай көмек пен қолдау алуға болатын орындарға бағыт сілтеңіз;

Осы жерде мынадай сөздерді айтуға болады: *«Мен сізді уайымдаймын, сондықтан, осы мәселеде әлдеқайда білікті көмек ұсынғым келеді ... сізге көмектесе алатын адамға жібергім келеді»*.

- қажет болса, әрі қарай көмек пен қолдау алуға болатын орындарға бағыт сілтеңіз.

Сыртқы ресурстар тізімінің мысалы «Бағыт сілтеуге арналған ықтимал ресурстар тізімі» 1-қосымшасында келтірілген.

Алғашқы әңгімелесуден кейін:

- ✓ Адаммен байланысты үзбеңіз және қолдау көрсетуді тоқтатпаңыз;
- ✓ Егер басқа орынға бағыт сілтеген болсаңыз, көмек пен қолдау алды ма, біліңіз;
- ✓ Егер мүмкін болса, тыныштандыратын техникалар ұсыныңыз, Ғаламтордағы ресурстарға сілтемелер беріңіз (мысалы: өзін-өзі жөнге салу, стрестті тізгіндеу, релаксация және т.б.).

Басқа орынға бағыттау кезінде өзге орыннан көмек алудан бас тартқан жағдайда «Алғашқы психологиялық көмек көрсету алгоритмі» 2-қосымшасында ұсынылған алгоритмді қолданыңыз.

2. Педагогтарға (әріптестерге) эмоциялық тұрғыдан «күйіп кетудің» алдын алуда, психологиялық аман-саулықты сақтауда және қауіп-қатерлерді азайтуда көмек көрсету

Туыстар мен жақындар үшін алаңдау, тұрлаусыздық сезімі, балалармен және олардың ата-аналарымен, әріптестермен қашықтан жұмыс жасау, үлкен жүктемелер, тұрақсыздық – COVID-19 коронавирусы лап тараған уақытта барлық осы және басқа да факторлар – педагогтың эмоциялық жағынан «күйіп кетуіне» апаруы мүмкін. Осындай жағдайда педагог-психологтың көмегі мен қолдауы маңызды.

Педагог-психолог әріптестеріне өз бетінше немесе көмек пен қолдау алатын орындарға бағыт сілтеу арқылы көмек пен қолдау көрсете алады.

2.1. Ақпарат беру және көмек ұсыну

Әріптестерге педагог-психолог көмегіне жүгіну мүмкіндігі туралы, психикалық денсаулықты сақтау маңыздылығы туралы ақпарат беру керек. Мұғалімдерге арналған ақпаратты педагог-психолог өзі немесе мектеп басшылығы арқылы тарата алады.

Ақпарат педагог-психологқа өз бетінше жүгінуге ынталандыратындай және осылайша қолдауға мұқтаж тұлғаларды анықтауға қолғабыс ететіндей жолмен берілуі тиіс. Педагог-психолог әріптестеріне қысқаша ақпараттық хабарламаны WhatsApp мессенджері, смс-хабарламалар арқылы, әлеуметтік желілерде жариялау арқылы тарата алады. Ақпаратта педагог-психологтың толық аты-жөні (Т.А.Ә.) және байланыс мәліметтері (телефон нөмірі, эл.поштасы, әлеуметтік желілердегі мекен-жайы) көрсетілуі тиіс. Сіз, сонымен бірге, консультация алу үшін қоңырау шалу уақытын да (мысалы: жұмыс күндері күндіз және кешке) көрсете аласыз.

Ақпаратта, сондай-ақ, көмек пен қолдау алудың балама мүмкіндіктерін де (мысалы: психологиялық көмек көрсетуші <https://covid-19.mentalcenter.kz> веб-сайты) көрсетуге болады.

Құрметті мұғалімдер (әріптестер), коронавирус етек жайған уақытта сіздер стресс пен жайсыздықты, жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуін, пессимизм және басқа да сезімдерді бастан кешірулеріңіз мүмкін. Созылмалы стресс пен эмоциялық ауыртпалықтар сіздердің психикалық саулықтарыңызға және жұмыстарыңызға тіпті жағдай жақсарғаннан кейін де теріс әсерін тигізе алады. Мен сіздерге эмоциялық «күйіп кетудің» алдын алуда, әрі басқа да жағдайларда көмек беруге қуаныштымын. Сіздер менімен, педагог-психолог Т.А.Ә. _____ телефоны/WhatsApp арқылы хабарласа аласыздар немесе _____ эл.поштама/ Instagram-парақшама хат жаза аласыздар. Сонымен қатар, сіздер аты-жөндеріңізді көрсетусіз <https://covid-19.mentalcenter.kz> веб-сайтына немесе «150» сенім телефонына (+77081060810 нөмірлі WhatsApp немесе www.telefon150.kz арқылы) жүгіне аласыздар.

Әріптестерге арналған хабарлама мысалы:

2.2. Өз біліктілігі шеңберінде көмек көрсету және/немесе көмек алу үшін тиісті орындарға бағыт сілтеу

Психолог әріптестеріне бірнеше жолмен көмек көрсете алады:

- ✓ Дербес консультациялар (2, 3 және 4 қосымшаларда сипатталған алгоритмдерді және техникаларды пайдалана отырып, әңгімелесу);
- ✓ Топтық дәрістер (әріптестер тобына арналған);
- ✓ Көмек алу үшін басқа орындарға бағыт сілтеу, мысалы, келесі жағдайларда:
 - мұғалім қандай да бір себептермен педагог-психологқа жүгінгісі келмейді, немесе
 - педагог-психолог өзін көмек көрсету үшін жеткілікті даярлығы немесе тәжірибесі бар деп санамайды, немесе
 - жағдай күрделі, асқынып кеткен немесе басқа жайттардың салдарынан ауырлап кеткен.

Педагог-психолог әріптесін халыққа коронавирус індеті кезінде психологиялық көмек көрсету үшін ашылған веб-сайтқа бағыттай алады, аталмыш веб-сайттың «Тікелей COVID-19-бен байланысты қызмет атқаратын денсаулық сақтау мамандарына» тарауында (<https://covid-19.mentalcenter.kz/medical/>) эмоциялық орнықтылықты сақтап тұруға арналған арнайы техникалар туралы ақпарат табуға болады (терен/диафрагма арқылы тыныстау; бұлшық етті босаңсыту; визуализация).

Педагог-психолог, сонымен бірге, әріптестеріне стресс пен эмоциялық «күйіп кетудің» алдын уақытылы алудың маңыздылығы туралы пайдалы ақпаратты тарата алады. Жадынама мысалын 3 және 4 қосымшасын қараңыз.

Көмек алу үшін басқа орынға бағыт сілтеген жағдайда педагог-психолог мүмкіндігінше қоңырау шалу немесе хабарлама жіберу (WhatsApp, смс және т.б.) арқылы жүгінушінің көмек алуын қадағалауы, оның жағдайындағы өзгерістерге мониторинг жүргізуі, басқа шешімдер ұсынуы және/немесе қайта көмек көрсетуі (қажет болса) тиіс.

Қосымша 1. Бағыт сілтеуге арналған ықтимал ресурстар тізімі.

COVID-19 коронавирусына қатысты жағдай туралы сенімді ақпарат алу үшін:

- <https://www.coronavirus2020.kz> – коронавирусқа қатысты жағдай жөніндегі ресми сайт, онда төтенше жағдай, карантин кезіндегі жүріс-тұрыс ережелері, коронавируспен күресу үшін мемлекет қолданып жатқан шаралар, желіде тарап жатқан жалған ақпаратты теріске шығару жайлы бүкіл өзекті мәлімет бар.
- @coronavirus2020_kz – Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Telegram-арнасы;
- @kz_hls_bot – коронавирус туралы ақпарат алуға болатын Telegram-бот;
- @anticoronakaz – Қазақстанда коронавируспен күрес жөніндегі IT-штабтың ресми арнасы;
- <https://formcovid.eisz.kz> – коронавирус инфекциясына экспресс-тест тапсыруға арналған электронды анкета.

Психологиялық көмек алу үшін:

- Психологиялық көмек (ақпарат және консультация) алу веб-сайты: covid-19.mentalcenter.kz:

Қазақ тілінде: <https://covid-19.mentalcenter.kz/>

Орыс тілінде: <https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

covid-19.mentalcenter.kz веб-сайтын қалай пайдалану керек:

- ✓ Сайттың алты тарауының біріне кіру керек («Егде адамдарға», «Балалар мен жасөспірімдерге», «Мүмкіндіктері шектеулі адамдарға» және басқалары);
 - ✓ «Онлайн мамандар» пернесін (жоғарғы оң жақта) басу керек. Мамандар туралы ақпарат және фотосуреттері шығады;
 - ✓ Фотосуреттер бар тізімнен бір маманды таңдап, «Жазылу» пернесін басу керек. «Өтініш қалдырыңыз» деген терезеше шығады;
 - ✓ Өтінішті аты-жөнді (аты-жөнсіз де болады), ұялы телефон нөмірін және электронды поштаны көрсету арқылы толтыру керек;
 - ✓ Растаудан соң, дербес консультация күні, уақыты және оған апаратын сілтемелер көрсетілген смс келуін күту керек.
- Сіз тиісті тәжірибесі бар және көмек көрсетуге келісетін әріптестеріңізге (педагог-психологтарға) бағыт сілтей аласыз.
 - Сіз тұратын өңірдегі психикалық денсаулық орталығының мамандарының көмегіне жүгіне аласыз (алдын-ала келісіп алған нақты маманға бағыттау маңызды).

Тұрмыстық зорлық-зомбылық жағдайында төтенше көмек алу үшін:

- Дереву полицияға 102 нөмірі арқылы хабарласып, зорлық-зомбылық туралы ауызша арыз беру керек немесе qamqor.gov.kz порталы арқылы онлайн-арыз беру керек, мұндай арыз тіркелуі тиіс. Сіз полиция

қызметкерлерінен тұрмыстық зорлық-зомбылық жасалған орынға баруын, құқық бұзушыға қатысты шара қолдануын талап етуге құқылысыз.

- Жарақат алған жағдайда 103 нөмірі арқылы жедел жәрдем шақыртып, полиция қызметкерінен сот-медициналық куәландыруға жолдама алу керек.
- Тегін 150 немесе +77081060810 (WhatsApp) нөмірлері, www.telefon150.kz сайты арқылы Зорлық-зомбылыққа тап болған балаларға, жастарға және адамдарға арналған ұлттық телефон сенім желісіне хабарласу керек, аталмыш желі тәулік бойы жұмыс жасайды, онда психологиялық және құқықтық көмек көрсетіледі, учаскелік инспекторлардың, дағдарыс орталықтарының және басқа да керекті ұйымдардың байланыс деректері беріледі. Жүгінушінің аты-жөнін атамауға және құпиялықты сақтауға кепілдік беріледі.
- Барлық өңірлерде тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына арналған **дағдарыс орталықтары** жұмыс жасайды. Өмір мен денсаулыққа қауіп төнген жағдайда осындай орталықтардан пана сұрауға болады.
- Әр өңірде әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі комиссиялар жұмыс жасайды, онда консультация беріледі және қажетті қолдау көрсетіледі.

Қосымша 2. Алғашқы психологиялық көмек көрсету алгоритмі

COVID-19 коронавирус инфекциясының алдын алу кезіндегі алғашқы психологиялық көмек (АПК)

COVID-19 коронавирусының дендеуі бүкіл әлем халқының арасында алаңдаушылық пен үрей тудырды. Көптеген адамдар үрей мен қорқынышқа бой алдырады, түрлі дәрежеде вирус айналасындағы жағдайдың ықпалына түскендер аса күшті байбалам, қорқыныш пен алаңдаушылық сезімдерін бастан кешіруі мүмкін.

Алғашқы психологиялық көмек (АПК) – ауыр жағдайға тап болған адамдарға сабырға келуге және қиындықтарды еңсеру үшін қолдауға ие болуға көмектесу әдісі.

АПК келесі тұстарды қамтиды:

- ✓ Сарамандық көмек пен қолдауды адамның мазасын алмай, сыпайы түрде көрсету;
- ✓ Қажеттіліктерді және түйіткілді мәселелерді таразылау;
- ✓ Адамдарды сезімдері және болып жатқан жайттарға реакциясы туралы айтуға мәжбүрлемей тыңдай білу;
- ✓ Адамды жұбата білу және сабырға келуге көмектесу;
- ✓ Ақпарат алуда, тиісті әлеуметтік қолдау қызметтерімен және құрылымдарымен байланыс орнатуда көмек көрсету;
- ✓ Әрі қарай зиян келуден (қайта бағыт сілтеу арқылы) қорғау.

АПК қауіпсіздік, басқа адамдармен байланыста болу сезімін қалыптастырады. АПК көрсету барысында әлеуметтік, физикалық және эмоциялық қолдау көруге мүмкіндік беріледі, әрі өзіне және айналадағыларға көмек көрсету мүмкіндігіне деген сенім нығаяды.

Алғашқы психологиялық көмек үш қағидаға негізделеді:

1. Қарастыру (ағымдағы жағдайды, кімнің қолдау іздейтінін, қандай қатерлер мен қажеттіліктер бар екенін, болжамалы эмоциялық реакцияларды қарастыру);
2. Тыңдау;
3. Бағыт сілтеу (қайта бағыт сілтеу).

Карантин кезінде АПК көрсету барысында көмек қашықтан (WhatsApp, Skype арқылы бейнебайланыс немесе тек аудиобайланыс арқылы) ұсынылады. Өңгіме көбінесе жүгінушінің бет-жүзін көрмей жүргізілетіндіктен, келесілер маңызды:

- баяу, анық және байсалды сөйлеу;
- дауысты ырғағын өзгертіп отыру арқылы ортақтастық пен жылу көрсету;
- мұқият тыңдау, тыңдап отырғаныңызды қостауды білдіретін дыбыстар дәлелдей алады.

Қашықтан әңгімелесу алгоритмі:

1. Байланыс орнатыңыз. Өзіңізді таныстырыңыз – кім екеніңізді айтыңыз.

2. Құпиялық шарттары туралы айтып беріңіз.

3. Сіз немен және қалай көмектесе алатыныңызды сұраңыз. Егер жүгінуші атын атамаса, оны келесі жолмен нақтылай аласыз: *«Сізге қалай көмектесе аламын? Есіміңізді білуге бола ма?»*

4. Жүгінушіден оны мазалайтын жайт туралы сөйлесуге дайындығын сұраңыз. Мұқият тыңдап, сабырға шақыруға тырысыңыз.

Мұқият тыңдау техникасын қолданыңыз. Мұқият тыңдау келесіні білдіреді:

- Бар назарыңызды сөйлеп жатқан адамға аударыңыз, ол қалай сөйлеп жатыр, оның не туралы айтып жатқанын ұғыну және жақсы түсіну қажет. Есіңізде болсын, Сіздің міндетіңіз – тыңдау, сондықтан, сөйлеушіні тыңдап отырғаныңызды көрсету маңызды: қысқа ескертпелер жасап отырыңыз: *«Түсінікті», «Дұрыс», «Өтінемін, жалғастыра беріңіз»*. Сондай-ақ, Сіз сөйлеуші қолданып жатқан сөздер мен сөз тіркестерін де қолдана аласыз; сонда сөйлеушінің ойлау барысын түсінетініңізге және бақылап отырғаныңызға айғақ болады.

- Сөйлеушіге орын алған жайт туралы өзіне ыңғайлы қарқында айтып беруге мүмкіндік беріңіз. Жауап беруге асықтырмаңыз, ойлануға уақыт беріңіз.

- Өңгімеге ден қойыңыз. Сөйлеуші қандай қиындықтарға тап болғанын, олардың сөйлеуші үшін қаншалықты маңызды екенін анықтаңыз: *«Сізді алаңдататын жайт туралы кішкене айтып беріңізші ...»*.

- Сөйлеушіге дем беріп отырыңыз: *«Сіз айтып жатқан жайттар өте маңызды ...», «Осы туралы көбірек білгім келеді», «Неғұрлым көбірек айтқан сайын, сізді соғұрлым жақсырақ түсініп келемін», «Осы туралы толығырақ білсем деп едім ...», «Сізді дұрыс түсінсем, ...», «Сіз ... деп санайсыз», «Яғни, Сізді .. қызықтырады», «Сіз үшін ең маңыздысы ...», «Демек, Сіз айтқандардан шығатын қорытынды ...», «Өте қызықты, нақтылай кетіңізші»*.

- Сұраңыз және түсіндіріңіз. Егер сөйлеуші берген жауапты немесе оның айтып жатқандарын дұрыс түсінгеніңізге сенімсіз болсаңыз, сыпайы түрде қайта сұраңыз немесе сұрақты басқаша қойыңыз. Ашық сұрақтар қойыңыз, сонда көбірек мәлімет аласыз: *«... туралы толығырақ айтып бересіз бе?»* және арнайы нақтылайтын сұрақтар қойыңыз: Қалай, Қайда, Қашан және т.б. Сұрақ қойғанда сөйлеуші пайдаланған сөздерді қолдануға тырысыңыз. Сұрақтарды бір-бірден қойыңыз, асықпаңыз және сөйлеушінің орнына қорытынды жасамаңыз.

Байсалды болыңыз және түсіністік танытыңыз, осылайша адамдарға өзін қауіпсіздікте сезінуге, қолдау, түсіністік, құрмет пен қамқорлықты сезінуге көмектесесіз. Ақпаратты қарапайым, түсінуге оңай болатындай сөздермен беріңіз. Сөйлеуші сезімдерімен бөлісіп жатқанда жанашырлық танытыңыз: *«Сізге қиын екенін түсінемін», «Сіз уайымдайсыз»*.

Коронавирус инфекциясының таралуына байланысты адамдар сезінуі мүмкін стресс тек эмоциялық қана емес, сонымен қатар, физикалық хал-жағдайға да әсер етуі мүмкін. Стресстің ағзаға тигізетін әсері тыныстаудың

жілеуі, қатты жүрек соғысы, қан қысымы көтерілуі сияқты өзгерістер тудыруы мүмкін. Егер жүгінуші жоғарыда тізілген симптомдарды атаса, Сіз табиғи (дене жаттығулары) және арнайы (өз-өзін жөнге салу техникалары: тыныстау гимнастикасы және т.б.) өз-өзін жөнге салу әдістерін қолдануға кеңес бере аласыз.

Қажетті қолдау алуға көмектесіңіз. Сөйлеушіге қиындықтарын эмоциялық тұрғыдан жеңуге көмектесіңіз. Қолыңызда бар болса ғана, сенімді ақпарат беріңіз. Егер әлденені білмесеңіз, шындықты айтыңыз.

Көмек пен қолдау көрсететін басқа орындарға бағыт сілтеңіз

Кейбір жағдайларда Сіз өз ұсынымыңызды дәйектей отырып, жүгінушіні басқа көмек пен қолдау ресурстарына бағыттап аласыз. Бағыттау келесі тұлғалар хабарласқан жағдайда қажет болуы мүмкін:

- Кәсіби немесе жеке шектеулерге байланысты Сіз жұмыс жасай алмайтын тұлға (егер жүгінуші сіздің кәсіби біліктілігіңізден тыс жатқан мәселе туралы мәлімдесе немесе өзіңіздің сол мәселеде тәжірибеңіз жеткіліксіз деп санасаңыз).
- Маман көмегі қажет тұлға. Мысалы, егер айқын стресс белгілері бар (ұйқы мен тәбеттің бұзылуы, тұла бойдағы дәрменсіздік, бас ауыруы, ұдайы шаршаңқылық, селсоқтық, зейін қоя алмау, есте сақтай алмау, ойлану жылдамдығының тежелуі, күйгелектік, дегбірсіздік, бәрін бақылауда ұстауды қалау, бойды еркін және бос ұстай алмау, ішімдікке құмарлық және т.б.).

Екінші жағдайда медициналық психолог, психотерапевт, невропатолог, терапевт және т.б. қажетті маман болуы мүмкін.

Қайта бағыт сілтеу психикалық бұзылыс белгілері бар барлық жағдайларда, бірінші кезекте, өткір стрессті бұзылыс, жарақаттан кейіні стрессті бұзылыс, зорлық-зомбылықпен, суицид туралы ойлармен және терең жарақатпен байланысты жағдайларда қажет.

Көмек пен қолдау көрсетудің басқа көздеріне бағыт сілтеген кезде педагог-психолог түп-тамырында стигма (жаңсақ пікір) жатқан мәселеге кез болуы мүмкін.

Егер жүгінушіге көмектесе алмайтыныңызды түсінсеңіз, келесі қадамдарды жасау қажет:

1. Жағдайдан шығудың ең жақсы жолы шындықты мойындау, жүгінушіге көмектесе алмайтыныңызды және басқа маманға/басқа көмек пен қолдау көрсету ресурсына бағыт сілтегіңіз келетінін айту болып табылады.

2. Көмекке жүгінушімен сөйлесіңіз. Оның мәселесі Сіздің мамандығыңыздан тыс жатқанын барлық себептерді егжей-тегжейлі түсіндіре отырып ашық жеткізіңіз. Ашық, әрі ізетті әңгіме – психологтың кәсіби әдебі тұрғысынан ең дұрыс әрекет.

Басқа мамандарды немесе басқа көмек пен қолдау көрсету көзін ұсыныңыз. Адамды нақты көмек көрсету көзіне бағыттау керек, қолына телефон нөмірін немесе мекен-жайды ұстату керек, жалпылама *«Сізге басқа маманға жүгіну керек»* деген сияқты сөздермен шектелмеу керек. Оған жүгінуге болатын кем

дегенде екі көмек көзін ұсынған жөн (мысалы, әлдеқайда тәжірибелі педагог-психолог, психологиялық көмек көрсету веб-сайты (<https://covid-19.mentalcenter.kz>) немесе «150» сенім телефоны (+77081060810 нөмірлі WhatsApp немесе www.telefon150.kz арқылы)).

3. Олардың сенімділігі және құпиялығы туралы айтыңыз. Егер жүгінушінің медициналық немесе өзге көмек алуға қатысты стигмасы (жаңсақ пікірі) болса, жұмыс жүргізіңіз, мысалы, ұсынылған көмек көздері қажетті білікті жәрдем бере алатынына сендіріңіз. Түпкі таңдау жүгінушіге байланысты болады.

Мысал: 19 жасар қыз, тамақтануға қатысты мінез-құлық бұзылысының белгілері бар екені айқын. Әңгімелесіп болған соң, былай дей аласыз: «*Мен Сіз тап болған мәселені шешуге барынша көмектескім келіп еді, бірақ ол менің кәсіби мүмкіндіктерімнің шекарасынан тыс жатыр. Осы жағдайда мен Сізге дәл осындай мәселелерге тап болғандарға көмектесетін маман(дар)ға жүгінуге кеңес беремін ...*». Осы ретте кеңес беруге болатын көмек пен қолдау ресурстарының байланыс деректері қолыңызда болғаны абзал.

3. Сізге жүгінген адамда Сіз оны тастап кетіп бара жатқан әсер қалмауы маңызды: «*Егер қаласаңыз, басқа маманның консультациясы Сізге не бергенін айтып беру үшін маған қайта қоңырау шалсаңыз болады...*».

4. Бағыт сілтегеннен кейін маман жұмысының жай-жапсарына бойламай, сілтеген бағыт тиімді болып шыққанына көз жеткізу қажет.

АПК ұсына отырып не істеуге болады және болмайды

БОЛАДЫ	БОЛМАЙДЫ
<p>Мәселелерді анықтау үшін сөйлегеннен гөрі көбірек тыңдау.</p> <p>Барлаушы сұрақтарды сыпайы қою.</p> <p>Ашық сұрақтар қою: қашан, қайда, не, кім.</p> <p>Сезімдерді мойындау және оқиғаларды жете түсіну.</p> <p>Эмоцияларды және реакцияларды қалыпқа келтіруге көмектесу.</p> <p>Ішкі ресурстарды және қиындықтарды еңсеру қабілетін мойындау.</p> <p>COVID-19 коронавирусы туралы ақпарат беру. Егер әлденені білмесеңіз, ашық айту. Бұл – жаңа вирус, оны әлі зерттеп жатырмыз.</p> <p>Төзімді және байсалды болу.</p> <p>Эмоцияларды сөзбен жеткізуге және сыртқа ақтаруға мүмкіндік беру.</p> <p>Ықтимал шешімдерді тыңдау және таңдау жасауға көмектесу.</p>	<p>Адам айтқысы келмесе, айтқызу үшін қысым жасау.</p> <p>Неге анау немесе мынау деп сұрау.</p> <p>Сынап-мінеу.</p> <p>Техникалық терминдер қолдану.</p> <p>Өзіңіз немесе жеке мәселелеріңіз бен қолайсыз жайттарыңыз туралы айту.</p> <p>Жалған уәде немесе жалған серт беру.</p> <p>Басқа адамдардың хикаясымен немесе тәжірибесімен бөлісу.</p> <p>Сенім мен құпиялықты пайдалану.</p>

<p>Егер айтылған мәселелер адамның өзінің немесе өзгелердің қауіпсіздігіне әсер етпесе, құпиялықты қамтамасыз ету.</p> <p>«Зиян келтірме» қағидасының сақталуын қамтамасыз ету.</p>	
---	--

Қосымша 3. Мұғалімге арналған жадынама – Өзіңізге қалай көмектесе аласыз?

Мұғалімге арналған жадынама – Өзіңізге қалай көмектесе аласыз?

Туыстар мен жақындар үшін алаңдау, тұрлаусыздық сезімі, балалармен және олардың ата-аналарымен, әріптестермен қашықтан жұмыс жасау, үлкен жүктемелер, тұрақсыздық – COVID-19 коронавирусы лап тараған уақытта барлық осы және басқа да факторлар – педагогтың эмоциялық жағынан «күйіп кетуіне» апаруы мүмкін.

Осы шкаланың көмегімен ӨЗІҢІЗДІ ТЕКСЕРІҢІЗ:

Жоғары жұмыс тиімділігі, негізінен жақсы көңіл-күй және еңбек етуге құштарлық, нәтижеге қанағаттану.	Эмоциялық «күйіп кету» белгілері жоқ
Жоғары немесе төмен сезімталдық, зерігу, жұмыс туралы ойлағанда үрейлену немесе ашулану, әріптестермен қарым-қатынаста қиындықтарға тап болу, жұмыс тиімділігі төмен, пессимизм.	Кейбір эмоциялық «күйіп кету» белгілері бар
Ұйқысыздық және титықтау сезімі, бас ауыруы, жұмыс істеуге құлық/күш жоқ, өз хал-жағдайын бақылауда ұстау қиын, депрессия, селсоқтық немесе үрей, жұмыс тиімділігі төмен, негативизм.	Айқын эмоциялық «күйіп кету» белгілері

ӨЗІҢІЗГЕ КӨМЕКТЕСІҢІЗ:

1. Өзіңіздің мінсіз емес екеніңізді мойындаңыз. Өзіңізді ұрыспаңыз және сынамаңыз, егер қолыңыздан келмей жатса немесе жағымсыз сезімдерге ерік берсеңіз – Сіз робот емес, бар-жоғы адамсыз. Қиындықтар – түйіткілді мәселелер ғана емес, өсуге жол ашатын мүмкіндіктер!

2. Өзіңізді күтіңіз: ұйқы мен демалысқа уақыт бөлуге тырысыңыз, дұрыс тамақтаныңыз, мүмкіндік болса, басқа істермен көңіліңізді аулаңыз (үй шаруасы, туыстармен және достармен сөйлесу, үй жануарларына күтім көрсету, дене жаттығулары және т.б.).

3. Жүктемені азайтыңыз, мейрамдарда және демалыстарда жұмыс істеменіз. Осылай істеу үшін жұмыс күндері жұмыс уақытын және жұмыс орнын ұйымдастыру жағын қайта қарау керек болар, әрі істерді «маңызды», «шұғыл» және «шұғыл, бірақ маңызды емес» деп бөлу керек болар.

4. Дұрыс тынығыңыз: сөйлесуді қысқартыңыз немесе телефонды өшіріп қойыңыз, әлеуметтік желілерге кірмеңіз, өзіңізге және отбасыңызға, сүйікті хоббиге көңіл бөліңіз, өзіңізге қызықты және ұнамды кітаптарды және фильмдерді ғана оқыңыз және көріңіз.

5. Мүмкін болса, дене жаттығуларын жасаңыз, бірақ, шамадан тыс күш түсірмеңіз.

6. Медитацияны немесе тыныстау тәсілдерін күніне тым болмаса 15 минут бойы жасап көріңіз. Қалай медитация немесе жаттығу жасау керек екеніне қатысты кеңестер табуға болатын телефонға арналған қосымшалар немесе YouTube платформасында, Instagram әлеуметтік желісінде бейнематериалдар бар.

7. Істерді алдын-ала (мысалы, бір аптаға, бір күнге) жоспарлап, мүмкіндігіңізге қарай оларды орындауға тырысыңыз. Бірақ, егер қолыңыздан келмей қалса, 1-тармақты қараңыз.

8. Өзіңіз сенетін адамдардан көмек сұраңыз – мысалы, отбасы мүшелері, достар, әріптестер, психолог және т.б. Сізге ыңғайлы уақытта тегін онлайн кеңес беруге және көмек көрсетуге дайын мамандарды <https://covid-19.mentalcenter.kz/> веб-сайтынан табуға болады.

9. Есіңізде болсын, **жұмыс – өміріңіздің тек бір бөлігі ғана**, иә, ауқымдысы, бірақ жалғыз бөлігі емес.

Қосымша 4. Эмоциялық «күйіп кетудің» алдын алу техникалары

Эмоциялық «күйіп кетудің» алдын алу – Өзіңізге қалай көмектесе аласыз? Мұғалімге арналған жадынама.

«Күйіп кету» белгілері:

- Титықтау – негізгі міндеттерді орындауға күш-қуат жетіспеуі.
- Қол үзу – жұмыстан ойша алшақтау және оның маңыздылығына қатысты оспадар пікір айту.
- Тиімсіздік – өнімділіктен және қанағаттану сезімінен айырылу.

Егер аталған эмоциялық «күйіп кетудің» үш белгісінің кем дегенде екеуін өзіңізден тапсаңыз, сізде эмоциялық «күйіп кету» белгілері бар.

Тыныстау жаттығуларын (терең/диафрагма арқылы тыныстауды), медитацияны күніне кем дегенде 3 рет 3-5 минуттан жасап көріңіз (қараңыз: <https://covid-19.mentalcenter.kz/population/>).

Егер «күйіп кету» белгілері кетпесе, 2 техниканы пайдалана аласыз – диалог және түрлі бейнеге ену (өз-өзіне ие бола білу әдісі). Эмоциялық «күйіп кету» синдромы – адам өзінің психикалық күйін, соның ішінде, сезімдерін немесе эмоцияларын тізгіндей алмайтын күй.

Негізгі сезімдер тізімін зерделеңіз:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • қуаныш | • мұң – қайғы – зарығу |
| • толқу – үрей - қорқыныш | • сабырлылық |
| • ашу – ыза – қаһар | |

Диалог техникасы

- Аталған сезімдердің біреуін таңдаңыз (дәл қазір айқын көрінетін біреуін таңдаңыз).
- Сол сезімді өзіңізге дауыстап айтыңыз (мысалы, қорқыныш немесе үрей).
- Сол сезімді белгілі бір бейне түрінде елестетіңіз (зат немесе белгілісіз, түсініксіз әлдене).
- Сол бейнемен диалог құрыңыз, мысалы, «Сен, менің үрейім, неге қазір келдің? Саған не керек?» Әр сұрақтан кейін өзіңізге құлақ салыңыз, егер мұқият болсаңыз, жауабын аласыз.
- Сол бейнемен бір келісімге келуге тырысыңыз: «Сен – менің үрейімсің, өтінемін, осыншалық жиі келмеші, мені жайыма қалдыр, мен басқа жағдайда болғанда, қайтып келерсің».
- Егер қолыңыздан келсе, күрделірек диалог түріне көшіңіз, мысалы, «Сен, менің үрейім, сен маған керексің, сен маған хал-жағдайыма уайымдауға, денсаулығымды күтуге, жұмысымның сапасы туралы ойлауға көмектесесің. Рақмет саған!». Әр диалог түрінен кейін бастапқы бейнеге оралып, оның қалай өзгеріп жатқанын бақылап көріңіз.

Түрлі бейнеге ену техникасы

Біздің қиындықтар, жағымсыз бейнелер және күйлер біздің солармен күресуге, оларды жаншуға, ысыруға тырысатынымызбен байланысты. Әдетте, бұл тиімсіз, себебі, сондай эмоциялар мен бейнелер жинала береді. Осылай болмауы үшін және

стрессті жеңе алуымыз үшін сол сезімдерде және бейнелерде өмір сүру керек (түрлі бейнеге ену техникасы):

- Ойларыңызды, уайымдарыңызды бейнелер түрінде елестетіңіз. Мұқият қараңыз – олар түсінікті (сипаттау және атау оңай болатын нақты заттар түрінде) немесе түсініксіз (қара, сұр, бұлдыр) бейнелер болуы мүмкін.

- Сол бейнеге зер салыңыз.

- Ширығып отырған күйде сол бейне Сіз үшін қаншалықты жағымсыз немесе ауыр болса да, өзіңізді алдамай, бақылауды үзбей, солардың ізімен жүріп көріңіз, сол бейнелерде өмір сүріңіз, яғни, олардың артынан еріңіз, қалай өзгертетінін бақылаңыз.

- Бейнелерден қорықпаңыз, артынан жүре беріңіз. Егер олардың кейпінде өмір сүріп көретін болсаңыз, олар жиналмайды, ширығу мен стресс күйлерін, атап айтқанда, эмоциялық «күйіп кетуді» және оның белгілерін (бас ауыруы, ұйқысыздық және т.б.) азырақ тудырады.

Егер осы техникалар көмектеспесе, педагог-психологпен _____
_____ телефоны арқылы хабарласа аласыз немесе <https://covid-19.mentalcenter.kz/> веб-сайтында тегін онлайн маман көмегін ала аласыз.

Есіңізде болсын, Сізге әрдайым көмекке келуге дайын.