«Мұғалім-зор тұлға,ол күннің құдіретті

сәулесі іспетті».

**К.Д.Ушинский**

**Ақмола облысы білім басқармасының әдістемелік орталығының психологиялық қызмет бөлімі**

****

****

**ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБИ ДАҒДЫЛАРЫНЫҢ ТӨМЕНДЕУІНІҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР**

**2024 жыл**

**Педагогтердің кәсіби дағдыларының төмендеуінің алдын алу бойынша ұсыныстар**

1. Күнді босаңсыту рәсімімен бастаңыз. Оянғаннан кейін бірден төсектен тез тұрудың орнына, кем дегенде он бес минут медитация, жұмсақ созылу немесе сізді шабыттандыратын нәрсені оқып көріңіз.
2. Салауатты ұйқы әдеттерін қабылдаңыз! Стресс нәтижесінде

қалыпты ұйқы режимі бұзылса, стресске түсу қаупі бар: стресс ұйқысыздықты тудырады, ал ұйқысыздық стрессті одан сайын арттырады.

1. Дұрыс тамақтануды және жаттығуды бастаңыз! Дұрыс тамақтану, жүйелі жаттығулар және жеткілікті демалу сізге көп қуат береді және күнделікті тапсырмалар мен жауапкершіліктерді жеңуге икемді етеді.
2. Технологиядан күнделікті үзіліс жасаңыз. Күн сайын технологиядан толық үзіліс жасайтын уақытты белгілеңіз. Ноутбугіңізді қойыңыз, телефоныңызды өшіріңіз, электрондық поштаңызды тексеруді тоқтатыңыз. Электромагниттік толқындарды шығаратын осы үнемі шулы технологиядан аулақ болыңыз.
3. Өзіңізге мұқият болыңыз: бұл шаршаудың алғашқы белгілерін дер кезінде байқауға көмектеседі.
4. Өзіңізге қамқорлық жасаңыз: тепе-теңдік пен үйлесімділікке ұмтылыңыз, салауатты өмір салтын ұстаныңыз, қарым-қатынасқа деген қажеттіліктеріңізді қанағаттандырыңыз.
5. Өзіңізді жақсы көріңіз, мақтаңыз, кішкентай қуаныштарды ұйымдастырыңыз!
6. Шығармашылық жағыңызды тамақтандырыңыз. Шығармашылық – эмоционалды күйіп қалудың күшті емі. Жаңа нәрсені көріңіз, қызықты жобаны бастаңыз немесе сүйікті хоббиіңізбен айналысыңыз. Жұмысқа еш қатысы жоқ істі таңдаңыз.
7. Бейімділіктеріңіз бен мүмкіндіктеріңізге қарай.өзіңізге қолайлы жұмысты таңдаңыз: бұл өзіңізді табуға және күшіңізге сенуге мүмкіндік береді.
8. Жұмыста бақыт немесе құтқарылу іздеуді тоқтатыңыз. Жұмыс пана емес, өз алдына жақсы іс.
9. Өз өмірін басқалар үшін өткізудің қажеті жоқ. Адамдардың орнына емес, олармен бірге өмір сүруге бейімдеңіз.
10. Әзілмен өмір сүруді үйреніңіз. Күлкі бізді шамадан тыс стресстен сақтайды. Денсаулығыңыз үшін күліңіз!
11. Денсаулығыңызға зиян келтірмей, сәтсіздіктен аман қалуға

тырысыңыз. Проблемалар мен қиындықтар кез келген адамға әсер етуі мүмкін, бұл өмір нормасы.

1. Күнделікті күніңізге жаңа эмоциялар, ойлар мен әрекеттерді енгізіңіз. «Жаңа күн - кәдімгі жаңа күн». Сіз үйге бір жолмен қайтасыз, кәдімгі стереотиптік әрекеттерді жасайсыз - «Жаңа күнде» 10 жаңа әрекетті орындауға тырысыңыз (мысалы, үйге басқа жолмен оралу, жаңа жолмен аялдаманы сұрау және т.б.). Өміріңізді әртараптандырыңыз!
2. Өзіңізге эмоцияларды білдіруге мүмкіндік беріңіз, кейде оны жай ғана айту пайдалы. Эмоцияларды ішке итермелеу, жасыруға тырысу өте зиянды! Эмоционалды босату физикалық және психикалық денсаулықты сақтау үшін қажет. Өз проблемаларыңыз туралы сөйлесу басқалармен байланыс орнатуға және өзіңізді түсінуге көмектеседі.
3. **Хобби.** Кәсіби қызметіңізге қатысы жоқ өзіңізге ұнайтын нәрсені табыңыз... Сонда стресс сізге азырақ «жабысып» қалады. Кез келген шығармашылық жұмыс тәжірибеден сауықтыруы мүмкін: сурет салу, би билеу, тоқу, ән айту, мүсіндеу, тігу, кестелеу, дизайн және т.б.
4. Профессор В.М. Шепельдің өмір сүру формуласы: әрбір 6 сағаттық сергектік үшін адам өзіне, демалуға және денсаулығына арналуы керек. Бұл дененің физикалық күшін қалпына келтіру уақыты; релаксация уақыты (релаксация); катарсис уақыты (сезімдік босату, тазарту), ойларды ауыстыру тәсілі (уайымдап, жағдайды қалай түзетуге болатынын тез анықтауға тырысудың орнына).

**Өмірді жақсы көріңіз және ол сізге міндетті**

**түрде жауап береді!**