

8. Жұмыстан бақытты немесе құтқарылғандықты іздеуді тоқтатыңыз. Ол қашып құтылатын жер емес, жай ғана өздігінен жақсы қызмет.



9. Басқалар үшін олардың өмірін сүруді тоқтатыңыз. Өз өміріңізді сүріңіз.

10. Өзіңізге уақыт бөліңіз, сіз тек жұмысқа ғана емес, жеке өмірге де құқығыңыз бар.

11. «Мұғалімнің бос уақыты - бұл педагогикалық шығармашылықтың бұтақтарына нәр беретін тамыр».



12. Сізде хобби жоқ па? Өзіңізге ұнайтын істі міндетті түрде табыңыз.

13. Анда-санда өз өміріңізге жаңа нәрсе әкеліңіз: пәтердегі жиһазды қайта реттеңіз, шаш үлгісін өзгертіңіз, жұмысқа басқа жолмен барыңыз... Сонда стресс сізді сирек «мазалайды».



14. Жұмысқа қатысты уайымдардан көңіліңізді басқаға аудары біліңіз.

15. Әр күннің оқиғалары туралы байыпты ойлауды үйреніңіз. Оқиғаларды кешке қайта қарауды дәстүрге айналдыра аласыз.

16. Егер сіз біреуге қатты көмектескіңіз келсе немесе ол үшін оның жұмысын істегіңіз келсе, өзіңізге сұрақ қойыңыз: оған бұл шынымен керек пе? Мүмкін ол өзі жасай алар?



17. Үйден алыста өткен күндер көңіліңізді басқаға бұрып, проблемаңызға сырт көзбен қарауға көмектеседі.

18. Көбісі барлық жерде үлгеруге тырысады, өз күштерінен артығын істеуге тырысады. Өмір қарқынын төмендетіңіз! Аз-аздан, бірақ жақсы қылып жасаған ақылдырақ, текке көп, бірақ нашар, оның үстіне сол «нашар» жасағанды уайымдағаннан гөрі.

19. Проблемалар мен қиындықтар бәрінің басында бар, өмірдің қалпы сондай. Есіңізде болсын: өмірдің өз ырғағы болады, құлдырау мен өрмелеу алма-кезек.

20. Өзілмен өмір сүруді үйреніңіз.

Күлкі - бұл алданыш. Бір нәрсеге



күлген адам өзін еркін сезінеді.

## Жадынама

Эмоционалды қажудың профилактикасы және мұғалімдердің психикалық денсаулығын қолдау



Эмоциональное выгорание

**Кәсіби қажу** — бұл созылмалы стресс аясында дамиды және жұмыс істейтін адамның эмоционалды, энергетикалық және жеке ресурстарының сарқылуына әкелетін синдром.

## Кәсіби қажудың кезеңдері

### Кәсіби қажудың кезеңдері

#### Бірінші кезең:

- Эмоциялар басылып, сезімдер мен жаңа уайымдардың өткірлігі жуып-шайылады;
- жағымды эмоциялар жоғалады, отбасы мүшелерімен қарым-қатынаста алшақтық пайда болады;
- мазасыздық, қанағаттанбау күйі туындайды.



#### Екінші кезең:

- әріптестермен түсініспеушіліктер туындайды;
- антипатия пайда болады, содан кейін әріптестеріне қатысты түршігу сезімдері болады.

#### Үшінші кезең:

- өмірдің құндылықтары туралы ойлар, әлемге эмоционалды қатынасы көмескеленеді, адам жағдайларға бей-жай қарайды;
- бәріне немқұрайлы қарау.

## Мұғалімге кәсіби қажудан алшақ болуға көмектесетін қасиеттер

### Біріншіден:

- жақсы денсаулық және өзіңіздің физикалық жағдайыңызға саналы, мақсатты күтім жасау (үнемі спортпен шұғылдану, салауатты өмір салты).
- өзін-өзі жоғары бағалау және өзіне, қабілеттері мен мүмкіндіктеріне сенімділік.

### Екіншіден:

- кәсіби стрессті сәтті жеңу тәжірибесі;
- шиеленісті жағдайларда конструктивті түрде өзгеру қабілеті;
- жоғары ұтқырлық;
- ашықтық;
- тіл табысу;
- дербестік;
- өз күшіне ғана сенуге ұмтылу.

### Үшіншіден:

- позитивті, оптимистік көзқарастар мен құндылықтарды қалыптастыру және ұстап тұру қабілеті — өздеріне де, басқа адамдарға да, жалпы өмірге де қатысты.

## Эмоционалды қажуды жолықтырудан қалай құтылуға болады

1. Өмірге позитивті көзқараспен қараңыз. Ережені есте сақтаңыз: егер сіз жағдайды өзгерте алсаңыз - оны өзгертіңіз, жағдайды өзгерте алмасаңыз - оларға деген көзқарасыңызды өзгертіңіз.

2. Ақылды өмір салтын ұстаныңыз.

3. Өзіңізге мұқият болыңыз.

4. Ішкі дауысыңызға жиі құлақ салыңыз.

Ол сізге стресстің алдын алу үшін қандай іс-шараларға қатыспау керектігін айта алады.

5. Өзіңізге қамқорлық жасаңыз: салауатты өмір салтын ұстаныңыз, қарым-қатынас қажеттіліктерін қанағаттандырыңыз. Өзіңізді жақсы көріңіз немесе өзіңізге ұнауға тырысыңыз.



6. Жеткілікті ұйықтаңыз! Стресс ұйқысыздықты тудырады, ал ұйқысыздық стрессті одан әрі арттырады.

7. Өзіңізге келетін істі таңдаңыз: сіздің бейімділіктеріңіз бен мүмкіндіктеріңізге сәйкес. Бұл сізге өзіңізді табуға, өз күшіңізге сенуге мүмкіндік береді.