# **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 коронавирус 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 істемеңіз. 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.