

## 2023-2024 оқу жылы

Көкшетау қаласы №19ЖОББМ психологиялық қызметтің жоспары бойынша педагогтар арасындағы эмоционалды күйзеліс (О.Л.Гончарова)диагностика өткізіліп, нәтижесі шығарылды. Педагогтарға эмоционалды күйзелістің алдын алу бойынша ұсыныстар берілді.



### Эмоционалды күйзелістің алдын алу бойынша ұсыныстар:

- 1.Үнемі демалу, жұмыс пен демалыстың тепе-теңдігі. Жұмыс пен үй арасындағы шекара бұлыңғырлана бастаған сайын және жұмыс өміріңіздің көп бөлігін алатын кезде күйіп қалу күшейеді. Бос кештер мен демалыс күндері болуы керек (жұмысты үйге апармаңыз).
2. Тұрақты жаттығулар (аптасына кемінде 3 рет 30 минут). Сізге ұнайтын әрекеттерді іздеу керек (жаяу жүру, жүгіру, би, велосипед тебу, бақшада, саяжайда жұмыс істеу және т.б.), әйтпесе олар әдеттегідей қабылданады және қажетті нәтиже бермейді.
- 3.Стресті төмендететін ең маңызды фактор ретінде жеткілікті ұйқы. Жақсы демалыс үшін орта есеппен 7-8 сағат ұйықтау керек. Адамдар тынығып ояғанда, күндіз күш-қуатын сезініп, таңертең оятқыш шырылдағанда оңай ояғанда ұйқы жақсы деп саналады.
- 4.Жауапкершілікті тапсыру қажеттілігі (қызмет нәтижелері үшін жауапкершілікті әріптестермен,оқушылармен бөлісу). «Жоқ» деп айту қабілеттерін дамыту. «Бір нәрсені жақсы істеу үшін оны өзіңіз жасау керек» деген ұстанымды ұстанатын адамдар тікелей күйіп қалуға әкеледі.
5. Жұмыстан тыс хобби мен қызығушылықтың болуы жұмыста туындайтын күйзелістен арылуға мүмкіндік береді. Хобби демалуға және демалуға мүмкіндік бергені жөн.
- 6.Педагог-психологтар өткізген тренинг-психологиялық жаттығуларға қатысу;

Педагог-психологтар:

С.Б.Бейсембаева  
А.Қ.Шахманова  
Л.Е.Семенова