

**«Ы.Алтынсарин атындағы  
мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты» КММ**

**Психологиялық қызмет**

*«Мұғалімнің психикалық денсаулығы.  
Стресске қарсы гимнастика»*

**Психолог: Умуртаева Г.А.**

**Қостанай қаласы**

## Мұғалімдердің күйзелістерін жоюға арналған жаттығулар

*Ыңғайлы отырыңыз: мойыныңызды  
босатыңыз, содан кейін оны бір жақтан  
екінші жаққа айналдырыңыз.  
Иықтарыңызды құлақ деңгейіне дейін  
көтеріп, баяу төмендетіңіз.*

**Психикалық сау адам** – бұл, ең алдымен, кенетті және шығармашыл, көңілді және ашық, өзін және айналасындағы әлемді танып білетін адам. Мұндай адам өз өмірі үшін жауапкершілікті, ең алдымен, өзіне жүктейді және қолайсыз жағдайлардан сабақ алады. Ол үнемі дамуда және де, әрине, басқа адамдардың дамуына ықпал етеді.





Психикалық денсаулықты сипаттайтын «негізгі» сөз «үйлесімділік» немесе «тепе-теңдік» деп айтуға да болады.

**Мұғалім мамандығы стресстік жұмыс тобына жатады және одан өзін-өзі басқару мен өзін-өзі қадағалаудың үлкен қорлары талап етіледі. Бұл мұғалімдердің психикалық денсаулығын сақтаудың тиімді құралы (өзін-өзі реттеу, рефлексия, қалпына келтіру). Педагогикалық іс-әрекетте үнемі эмоционалды шиеленіс жағдайы байқалады. Қиын жағдайдан кейін мұғалім көбінесе әлсіздік, депрессия, демалуға деген құлшынысты сезінеді. Кейбір жағдайларда эмоционалды шиеленіс сыни сәтке жетеді және оның нәтижесі өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі қадағалауды жоғалту болып табылады.**

**Педагогтардың психикалық денсаулығы балалар денсаулығының қажетті шарты, өйткені мұғалімнің басты құралы баламен психологиялық өзара әрекеттесуі, ал мұғалімнің тұлғасы педагогикалық іс-әрекет пен қарым-қатынастың кәсіби позициясын анықтайтын мұғалім мамандығының негізгі факторы болып табылады.**

**Өзіңізді стресстен қорғау үшін стрессті басқару, демалу, шиеленісті жеңілдетуді үйрену керек. Стресстің белгілерін тануды үйрену керек. Содан дұрыс әрекет ете отырып, аурудың пайда болуын болдырмауға болады.**

Ересектерде қиын жағдайлар жиі туындайды, бірақ өзін-өзі басқарудың әртүрлі әдістерін меңгерген адамдар ғана өздерінің эмоционалдық күйін толықтай басқара алады. Сондықтан, **«Сіздің эмоционалдық күйіңіз СІЗГЕ байланысты!»**





# «Лимон» жаттығуы

*Ыңғайлы отырыңыз: қолыңызды тізеңізге қойыңыз (алақандарыңыз жоғары), иығыңызды және басыңызды төмен түсіріңіз, көзіңізді жұмыңыз. Оң қолыңызда лимон бар екенін баяу елестетіп көріңіз. Барлық шырынды «сығып алғаныңызды» сезгенге дейін оны баяу сығуды бастаңыз. Босаңсыңыз. Сезімдеріңізді есте сақтаңыз. Енді лимон сол қолыңызда деп елестетіңіз. Жаттығуды қайталаңыз. Қайтадан босаңсып, сезімдерді есте сақтаңыз. Содан кейін – екі қолмен бір уақытта. Босаңсыңыз. Бейбітшілік күйінен ләззат алыңыз.*



# Э. Ховард бойынша

## «Стресске төзімділік» әдістемесі

**Нұсқау:** Сіз төменде берілген пікірлерге «жиі» «кейде» және «сирек» деп жауап беріңіз. Мүмкіндігінше ашық жауап беруге тырысыңыз. Тест қорытындысы туралы мәлімет, ең алдымен сізге қажет.

№	Стресс саған қалай әсер етеді ?	Жауаптар		
		жиі	кейде	сирек
1	Мен тез ренжимін.	3	2	1
2	Ұтылғанға шыдай алмаймын.	3	2	1
3	Егер біреу мені ренжітсе, ызаланамын, бірақ сезімді ешкімге көрсетпеймін.	3	2	1
4	Кезекке тұрғанға шыдай алмаймын.	3	2	1
5	Қиналсам да, өзіме жауапкершілікті көп аламын.	3	2	1
6	Біреуден көмек сұрауға көп жағдайда қиналамын.	3	2	1
7	Өз-өзімді басу үшін, дәрігерге көп жүгіремін.	3	2	1
8	Мәселені шешу үшін, сенімді жолдастарыма барып ақылдасамын.	1	2	3
9	Қателік жасасам, кешірім сұрау маған қиын.	3	2	1
10	Қателік жасасам, өзімді кінәлап, қатты уайымдаймын.	3	2	1
11	Егер менің намысыма тиетіндер болса, мен оларға жауап беруге тырысамын.	1	2	3
12	Достарымнан алғанымнан гөрі бергенім көп деп есептеймін.	3	2	1
13	Демалу үшін мен уақыт бөлемін және одан шын қуаныш аламын.	1	2	3
14	Мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларына уақыт табамын.	1	2	3
15	Мен жиі күлемін және қуанамын.	1	2	3

# Э. Ховард бойынша «Стреске төзімділік» әдістемесі

## Тест кілті:

I топ: 15-25 ұпай: сіз стреске шамалы ұшырайсыз

II топ: 26-36 ұпай: сіз стреске орташа ұшырайсыз

III топ: 36-45 ұпай: сіз стреске жиі ұшырайсыз



# Мұғалімдердің күйзелістерін жоюға арналған жаттығулар

*Үш рет терең тыныс және дем алыңыз, содан кейін омыртқаны алға-артқа және екі жаққа ақырын бүгіңіз. Аяғыңызды босаңсыту үшін аяқтарыңызды айналдырыңыз. Бірнеше рет қайталаңыз.*