

Қатысқандар: 32 педагог

Қатыспағандар: 6 педагог

Күн тәртібі:

Шағын лекция: «Стресс туралы түсінік. Өзіміздің эмоциямызбен қалай күресуге болады»
Понятие о стрессе. Как справиться со своими эмоциями»

Тыңдалды:

Педагогикалық әдеп кеңесінің төрағасы Акбашева Танзиля Мулануровнаның сөзі тыңдалды. Ол педагогтерді стресс ұғымымен және эмоцияларымен қалай күресуге болатындығымен таныстырды.

Стресс-бұл әртүрлі қолайсыз факторлардың әсерінен туындаған эмоционалды және физикалық шиеленіспен сипатталатын дененің (ағзаның) жағдайы.

Стресстің себептері әр түрлі болуы мүмкін:

- физикалық стресс;
- отбасындағы проблемалар;
- біртекті, монотонды қызмет;
- мазасыздық, кейде себепсіз;
- қоршаған ортаның қолайсыз жағдайлары.

Эмоционалды өзін-өзі реттеу — бұл оқиғаларға жауап беру және эмоцияларды қолайлы жолмен өмір сүру қабілеті, бұл стресстің алдын алу.

Эмоцияларыңызды реттеу әдістері:

1. Өз сезімдеріңізді білуге және оларды тануға үйрену.
2. Эмоциялардың пайда болу себептері қандай екенін түсіну.
3. Үзіліс жасау.
4. Не болып жатқанын қалай бағалайтыныңызды талдау.
5. Мәлімдемелерге абай болу.
6. «Эмоциялар термометрін» қолдану.
7. Эмоцияларға уақытша тәжірибе ретінде қарау.
8. Өз сезімдеріңізді сындарлы түрде білдіруді үйрену.

9. Өзіңіздің өмір салтыңызға назар аудару.

10. Көмекке жүгіну.

Сөз сөйлегендер:

Родь Марина Николаевна – «стресс» ұғымы айқын және түсінікті айтылды.

Грачева Екатерина Павловна – эмоциялармен жұмыс істеу үшін өте қарапайым және пайдалы кеңестер.

Храмова Елена Николаевна – мен бұл кеңестерді өмірде қолданамын. Төраға Ақбашева Танзиля Мулануровна дауыс беруге эмоциялармен жұмыс істеу бойынша кеңестердің сақталуын енгізді.

Дауыс берді: бірауыздан.

Қаулы етті: Эмоцияларды реттеу, педагогтердің өміріне стресстің алдын алу ретінде кеңестер енгізілсін.

Педагогикалық әдеп
жөніндегі кеңес төрағасы

Ақбашева Т.М.

Хатшы



Акишева Г.Н.