

Қатысқандар: 30 педагог.

Қатыспағандар: 6 педагог.

Күн тәртібі:

«Педагогтердегі стресстің алдын алу»тренингі

1. «Педагогтердегі стресстің алдын алу»тренингі - психолог Акбашева Т.М.

Барысы:

1. Тыңдалды: Күн тәртібіндегі мәселе бойынша психолог Танзиял Мулануровна Акбашеваның сөзі тыңдалды

Стресс-бұл төтенше ынталандырудың әсерінен пайда болатын дененің жалпы кернеуі. Үш кәсіби сала ең стрессті болып саналады: денсаулық сақтау, құқық қорғау және білім беру. Стресстің негізгі белгілері:

- физикалық (ұйқысыздық, кеудедегі, іштегі, арқадағы ауырсыну, бас ауруы, бас айналу, созылмалы шаршау, жиі суық тию және т. б.);

- эмоционалды (шамадан тыс агрессивтілік, қозғыштықтың жоғарылауы, депрессия, импульсивті мінез-құлық, есте сақтау мен зейіннің бұзылуы, түнгі қорқыныш, ашуланшақтық және т. б.);

-мінез-құлық (әр түрлі ауруларды үнемі іздеу, сыртқы келбетке деген қызығушылықты жоғалту, аяғыңызды қағу немесе саусағыңызды түрту және т.б.).

Бұл жағдайлардың көпшілігі уақыт өте келе күшейеді және ауыр ауруларға әкелуі мүмкін. Стресстің себептері.

- уақыттың ұйымдастырылмауы және соның салдарынан дұрыс бөлінбеуі, маңызды істерді орындау үшін оның болмауы, асығыстық;

- әріптестермен қақтығыстар;

-шамадан тыс жұмыс сезімі, шамадан тыс жұмыс; психологиялық еңбек шиеленісі, әр түрлі адамдар тарапынан үнемі бағалау;

- тым жоғары жауапкершілік;

- ата-аналар мен оқушылардың агрессивті қарым-қатынас тенденциясы.

Сонымен қатар, еңбек жағдайларына байланысты физиологиялық факторлар ғана емес (көру, есту және дауыс аппараттарына жүктеменің жоғарылауы және т.б., психологиялық және ұйымдастырушылық қиындықтар: үнемі "формада" болу қажеттілігі, оқушыларды таңдай алмау, эмоционалды разрядтың болмауы, жұмыс күні ішінде көптеген байланыстар. Адамдармен, әсіресе балалармен жұмыс істеу көп күш жұмсайды. Берілгендік пен өзін-өзі бақылау деңгейі соншалықты жоғары, келесі жұмыс күніне арналған психикалық ресурстар іс жүзінде қалпына келмейді. Мазасыздық, депрессия, эмоционалды күйзеліс-бұл педагог төлейтін жауапкершіліктің бағасы. Педагогтың психологиялық ыңғайсыздығы оның денсаулығына теріс әсер етеді-физикалық, психикалық, кәсіби. Және, әрине, мұның бәрі оқушыларға әсер етеді. Педагогтердің көптеген аурулары (бас ауруы, арқа, аяқ, тамақ ауруы) жинақталған шиеленіспен байланысты және эмоцияны тежеуге таң қалмаңыз. Егер эмоция жауап бермесе, дененің функцияларының бірінде өзін көрсетудің басқа жолы жоқ. Сонымен, егер денеді жинақталған кернеудің шығуы болмаса, ол ауырсыну түрінде (бас, арқа, асқазанның құрысуы) пайда болғанға дейін жинала береді. Қалай болу керек? Өзіңізге қалай көмектесуге болады?

Педагогтердің психологиялық денсаулығын сақтаудың тиімді құралы-өзін-өзі реттеу, қалпына келтіру әдістерін қолдану. Өзіңізді стресстен қорғау үшін олардың белгілері мен белгілерін тануды үйрену керек, стрессті басқара білу, босансу, шиеленісті жеңілдету керек. Бұл жағдайда дұрыс әрекет ете отырып, аурулардың пайда болуын болдырмауға болады.

- Сіз стресстен арылудың және эмоционалды күйіңізді тұрақтандырудың қандай жолдары бар? Жүйке-психологиялық шиеленісті жеңілдету жолдары:

1. Релаксация-кернеу — релаксация-кернеу және т. б.
2. Спорттық сабақтар.
3. Қарама-қарсы душ қабылдау (ыстық-суық).
4. Кір жуу.
5. Ыдыс жуу.
6. Саусақ суреті.
7. Газетті мыжып, оны тастаңыз.
8. Газетті кішкене бөліктерге бөліңіз, "одан да кішірек". Содан кейін қоқысқа тастаңыз.
9. Сүйікті әніңізді дауыстап айтыңыз.
10. Қатты, содан кейін тыныш айқайлаңыз.
11. Музыкаға билеңіз, тыныш және "жабайы".
12. Жанып тұрған шамға қараңыз.
13. 10 рет терең дем алыңыз.
14. Орманда серуендеу, айқайлау.
15. Тістерді ішкі жағынан тілмен санаңыз.

Педагог қатысушылармен жаттығулар өткізді: «Сиқырлы ғажайыптар орманы», «Сурет салу және беру», «Қош бол, шиеленіс!», «Ааа және Иии», «Джунглидегі жаңбыр», «Өз жұлдызыңды тап», «Келесі кездесуге дейін!».

Сөз сөйлегендер:

Тәрбиеші Адушкина Юлия Ивановна: - Өкінішке орай, біздің мамандығымызда стресс бар (тәжірибе, бұзылыс, ұйқысыздық, апатия және т.б.), мұның бәрі кез-келген педагогке тән.

Дауысқа салынды: Аталмыш материал зерделеу үшін назарға алынсын.

**Педагогикалық әдеп жөніндегі
Кеңес төрағасы**

Хатшы



Акбашева Т.М.

Акишева Г.Н.