**Жұмыста күйіп қалудың алдын алу: Мұғалімдерге арналған кеңестер**

Егер сіз өзіңізді " жұмыста жанып жатқандай "сезінсеңіз ше? Сіздің жағдайыңыз маңызды кезеңге өтпеуі үшін синдромның алғашқы белгілерінде психологтардың келесі ұсыныстарын орындау қажет:

***Күні бойы жасауға болатын жаттығулар.***

**1)**1) жағымды музыканы, мүмкіндігінше тыныш әуенді немесе жағымды ассоциацияларды тудыратын музыканы қосыңыз. Ыңғайлы позицияны қабылдауға тырысыңыз. Көзіңізді жұмыңыз, қандай да бір сценарийді елестетіңіз: өзіңізді өзіңізге ұнайтын жерде елестетіңіз-жай ғана армандаңыз. Сыртқы әлемнен мүлдем абстракция жасаңыз, осы уақытта сізді ешкім мазаламайтынына көз жеткізіңіз. Күніне шамамен 5-7 минутты босаңсытуға жұмсаңыз, сонда сіз өзіңізді әлдеқайда жақсы сезінесіз.

**2)** Сізді ешкім мазалай алмайтын күні бойы 10-12 минуттық үзіліс жасаңыз. Осы уақытқа жұмыс туралы ұмытыңыз, барлық қоңырауларды кейінге қалдырыңыз. Лимон, шөп шайын ішіңіз, жағымды және жұмысқа қатысы жоқ нәрсеге уақыт бөліңіз.

**3)** Әдетте, біз бір нәрсеге ренжіген кезде, біз тыныс алуды тоқтата бастаймыз. Тыныс алу-релаксация әдістерінің бірі. Үш минут бойы баяу, тыныш және терең тыныс алыңыз. Сіз тіпті көзіңізді жұма аласыз. Осы терең, жайбарақат тыныс алудан ләззат алыңыз, барлық қиындықтарыңыз жойылатынын елестетіп көріңіз.

***"Кернеуді жеңілдететін нүктелермен жұмыс" физикалық жаттығуы***

1. Сұқ саусағыңызбен мұрын мен жоғарғы еріннің арасына 10 рет уқалаңыз.

2. Иекті сұқ саусағыңызбен уқалаңыз

3. Қайда мойын массаж.

4. Қолдар жууды және қалпына келтіруді сүртіңіз.

5. Саусақтарыңызды сол қолыңызға уқалаңыз.

6. Бас бармақ пен сұқ саусақты басыңыз.

**Жұмыстағы стрессті бейтараптандыру үшін не істеу керек?**

Біріншіден, стрессте ағзадағы дәрумендердің қоры тез жұмсалады, әсіресе В тобы. көптеген дәрігерлер күнделікті дәрумендерді қабылдауға кеңес береді, бірақ артық дозалануды ұмытпаңыз. Барлығы қалыпты болуы керек!

Екіншіден, жаттығу өте пайдалы. Спортзалға барыңыз, жаттығу жасаңыз, би билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, бассейнге, ваннаға барыңыз.

Үшіншіден, психикалық және физикалық релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіз: босаңсытатын музыка тыңдаңыз, түнгі аспанға, бұлттарға қараңыз, армандаңыз.

Төртіншіден, үйлесімді өмір сүру үшін отбасы мен достарының қолдауы қажет. Толығымен бос болған кезде кем дегенде бірнеше сағат бөліңіз, осы уақыт үшін жұмыс туралы ұмытыңыз! Отбасылық мерекелерден қашпаңыз, қызықты жаңа адамдармен танысыңыз. Достарыңызбен, жақын адамыңызбен демалыңыз. Ата-анаңызға, ата-әжелеріңізге, әпкеңізге немесе бауырыңызға назар аударыңыз, өйткені олар әсіресе сіздің сүйіспеншілігіңізге, қамқорлығыңызға, сүйіспеншілігіңізге мұқтаж. Сүйікті хоббиіңізге уақыт бөліңіз.

Бесіншіден, сізді жұмыс істеуге итермелейтін нақты және дерексіз себептердің тізімін жасаңыз. Жұмыстың мотивациясын, құндылығын және маңыздылығын анықтаңыз. Жұмыс кезінде жағымды жақтарын атап өтіңіз. Сізді ынталандыратын кейбір дәйексөздер, фотосуреттер жаза аласыз. Бұл парақты жұмыс үстелінде көрінетін жерге қойыңыз және өзіңізді жақсы сезінбеген кезде оған жиі хабарласыңыз.

Алтыншыдан, мүмкін болса, күлкілі суреттер, кейбір күлкілі әңгімелер үшін жұмыс орныңызды безендіріңіз(немесе арнайы қалта жасаңыз) және жиі қараңыз, өйткені әзіл-стрессті жеңілдетудің тамаша тәсілі!

Жетіншіден, егер демалыс күндері жұмыстан бас тарту мүмкіндігі болса, бас тартыңыз! Қанша жұмыс жасасаңыз да, жұмыс пен жеке уақыт бір-біріне сәйкес келмейтініне көз жеткізіңіз. Кешке, демалыс күндеріне, болашаққа жоспар құрыңыз: өмірдің басқа салаларынан алшақтамаңыз.

Сегізіншіден, жұмысты күні бойы біркелкі таратыңыз, тыныс алуды ұмытпаңыз! Күні бойы таза ауаға бірнеше рет шығуға тырысыңыз; терезенің сыртындағы пейзажды қараңыз, жұмыс орнында жасыл, гүлді өсімдіктерді орналастырыңыз.