**Эмоциялық «күйіп кетудің» алдын алу – Өзіңізге қалай көмектесе аласыз?**

**Мұғалімге арналған жадынама.**

**«Күйіп кету» белгілері:**

* Титықтау – негізгі міндеттерді орындауға күш-қуат жетіспеуі.
* Қол үзу – жұмыстан ойша алшақтау және оның маңыздылығына қатысты оспадар пікір айту.
* Тиімсіздік – өнімділіктен және қанағаттану сезімінен айырылу.

Егер аталған эмоциялық «күйіп кетудің» үш белгісінің кем дегенде екеуін өзіңізден тапсаңыз, сізде эмоциялық «күйіп кету» белгілері бар.

Тыныстау жаттығуларын (терең/диафрагма арқылы тыныстауды), медитацияны күніне кем дегенде 3 рет 3-5 минуттан жасап көріңіз (қараңыз: <https://covid-19.mentalcenter.kz/population/>).

Егер «күйіп кету» белгілері кетпесе, 2 техниканы пайдалана аласыз – диалог және түрлі бейнеге ену (өз-өзіне ие бола білу әдісі). Эмоциялық «күйіп кету» синдромы – адам өзінің психикалық күйін, соның ішінде, сезімдерін немесе эмоцияларын тізгіндей алмайтын күй.

Негізгі сезімдер тізімін зерделеңіз:

|  |  |
| --- | --- |
| * қуаныш | * мұң – қайғы – зарығу |
| * толқу – үрей - қорқыныш | * сабырлылық |
| * ашу – ыза – қаһар |  |

**Диалог техникасы**

* Аталған сезімдердің біреуін таңдаңыз (дәл қазір айқын көрінетін біреуін таңдаңыз).
* Сол сезімді өзіңізге дауыстап айтыңыз (мысалы, қорқыныш немесе үрей).
* Сол сезімді белгілі бір бейне түрінде елестетіңіз (зат немесе белгілісіз, түсініксіз әлдене).
* Сол бейнемен диалог құрыңыз, мысалы, «Сен, менің үрейім, неге қазір келдің? Саған не керек?» Әр сұрақтан кейін өзіңізге құлақ салыңыз, егер мұқият болсаңыз, жауабын аласыз.
* Сол бейнемен бір келісімге келуге тырысыңыз: «Сен – менің үрейімсің, өтінемін, осыншалық жиі келмеші, мені жайыма қалдыр, мен басқа жағдайда болғанда, қайтып келерсің».
* Егер қолыңыздан келсе, күрделірек диалог түріне көшіңіз, мысалы, «Сен, менің үрейім, сен маған керексің, сен маған хал-жағдайыма уайымдауға, денсаулығымды күтуге, жұмысымның сапасы туралы ойлауға көмектесесің. Рақмет саған!». Әр диалог түрінен кейін бастапқы бейнеге оралып, оның қалай өзгеріп жатқанын бақылап көріңіз.

**Түрлі бейнеге ену техникасы**

Біздің қиындықтар, жағымсыз бейнелер және күйлер біздің солармен күресуге, оларды жаншуға, ысыруға тырысатынымызбен байланысты. Әдетте, бұл тиімсіз, себебі, сондай эмоциялар мен бейнелер жинала береді. Осылай болмауы үшін және стрессті жеңе алуымыз үшін сол сезімдерде және бейнелерде өмір сүру керек (түрлі бейнеге ену техникасы):

* Ойларыңызды, уайымдарыңызды бейнелер түрінде елестетіңіз. Мұқият қараңыз – олар түсінікті (сипаттау және атау оңай болатын нақты заттар түрінде) немесе түсініксіз (қара, сұр, бұлдыр) бейнелер болуы мүмкін.
* Сол бейнеге зер салыңыз.
* Ширығып отырған күйде сол бейне Сіз үшін қаншалықты жағымсыз немесе ауыр болса да, өзіңізді алдамай, бақылауды үзбей, солардың ізімен жүріп көріңіз, сол бейнелерде өмір сүріңіз, яғни, олардың артынан еріңіз, қалай өзгеретінін бақылаңыз.
* Бейнелерден қорықпаңыз, артынан жүре беріңіз. Егер олардың кейпінде өмір сүріп көретін болсаңыз, олар жиналмайды, ширығу мен стресс күйлерін, атап айтқанда, эмоциялық «күйіп кетуді» және оның белгілерін (бас ауыруы, ұйқысыздық және т.б.) азырақ тудырады.

Егер осы техникалар көмектеспесе, педагог-психологпен Жусупова И.С. 87478125598 телефоны арқылы хабарласа аласыз немесе <https://covid-19.mentalcenter.kz/> веб-сайтында тегін онлайн маман көмегін ала аласыз.

Есіңізде болсын, Сізге әрдайым көмекке келуге дайын.