



# ПАМЯТКА

## «Стресс-менеджмент для эффективной работы» (для педагогов)

### Планируйте свою деятельность.

Рационально распределяйте рабочее время, определяйте приоритетные задачи и не перегружайте себя избыточными обязанностями.



### Баланс между работой и личной жизнью.

После окончания рабочего дня переключайтесь на деятельность, которая помогает восстановить силы и получить положительные эмоции.



### Используйте приёмы саморегуляции.

Выполняйте дыхательные упражнения, делайте короткие паузы, переключайте внимание и сохраняйте внутреннее спокойствие.

### Заботьтесь о физическом здоровье.

Соблюдайте режим сна, поддерживайте регулярную физическую активность, полноценно питайтесь и больше бывайте на свежем воздухе.

### Поддерживайте конструктивное общение.

Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к коллегам, администрации, психологу или близким людям при возникновении сложных ситуаций.



### Совершенствуйте профессиональные навыки.

Осваивайте новые методы работы, повышайте квалификацию и находите возможности для профессионального развития без напряжения.



Берегите себя — спокойный, уверенный и эмоционально устойчивый педагог является важным ресурсом для каждого ученика.

**ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111**  
**ПРОСТО ПОЗВОНИ!** для детей, подростков и их родителей

**37-08-58**  
08:30-19:00

**+7-708-08-74-201**  
КРУГЛОСУТОЧНО

**Ты можешь поговорить:**

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

**анонимно**



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік  
оқу-әдістемелік орталығы» КММ

# ЖАДЫНАМА

«Тиімді жұмыс істеуге арналған стрессті басқару»  
(мұғалімдерге арналған)

## Қызметіңізді жоспарлаңыз.

Жұмыс уақытыңызды ұтымды бөліңіз, басым міндеттерді айқындаңыз және өзіңізге шамадан тыс міндеттер жүктемеңіз.



## Жұмыс пен жеке өмір тепе-теңдігін сақтаңыз.

Жұмыс күні аяқталғаннан кейін күш-қуатыңызды қалпына келтіруге және жағымды эмоциялар алуға көмектесетін істерге көңіл бөліңіз.



## Өзін-өзі реттеу тәсілдерін қолданыңыз.

Тыныс алу жаттығуларын орындаңыз, қысқа үзілістер жасаңыз, назарыңызды басқаға аударыңыз және ішкі сабырлылықты сақтаңыз.

## Дене саулығыңызға қамқорлық жасаңыз.

Ұйқы тәртібін сақтаңыз, тұрақты түрде дене белсенділігімен айналысыңыз, дұрыс тамақтаныңыз және таза ауада көбірек уақыт өткізіңіз.

## Конструктивті қарым-қатынасты қолдаңыз.

Күрделі жағдай туындаған кезде әріптестеріңізден, әкімшіліктен, психологтан жақын адамдарыңыздан қолдау сұрауға қымсынбаңыз.



## Кәсіби дағдыларыңызды жетілдіріңіз.

Жұмыстың жаңа әдістерін меңгеріңіз, біліктілігіңізді арттырыңыз және өзіңізге артық қысым түсірмей, кәсіби дамуға мүмкіндік табыңыз.



Өзіңізге қамқор болыңыз – сабырлы, сенімді және эмоциялық тұрғыдан тұрақты педагог әрбір оқушы үшін маңызды ресурс болып табылады.

**ҚИЫН СӘТТЕ –** тәулік бойы **111**  
Жас ерекшеліктері мен  
олардың ата-аналарына  
арналған

**ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!**  
**37-08-58**  
08:30-19:00

**+7-708-08-74-201**  
**тәулік бойы**

**Сен -** өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ақылмаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналарыңмен және мұғалімдеріңмен қарым-қатынас туралы  
**сөйлесе аласың!**

анонимді