

Создавайте позитивное отношение к учёбе

- Обсуждайте школу в спокойном и уважительном тоне.
- Избегайте угроз и негативных формулировок.
- Подчёркивайте практическую ценность знаний.

Заботьтесь об эмоциональном состоянии ребёнка

- Уважайте усталость и возможное напряжение.
- Обучайте простым техникам расслабления.
- Создавайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу.

Помогайте планировать учебные задачи

- Используйте расписание или список дел.
- Распределяйте задания по уровню сложности.
- Совместно определяйте главные цели дня или недели.

Отмечайте усилия, а не только результат

- Поддерживайте ребёнка, замечая старание.
- Сравнивайте лишь с предыдущими успехами самого ребёнка.
- Фиксируйте даже небольшие достижения.

Проявляйте интерес к школьной жизни ребёнка

- Задавайте доброжелательные и открытые вопросы.
- Внимательно слушайте, не перебивая и не оценивая.

Обеспечьте комфортные условия для занятий

- Подберите мебель с учётом роста ребёнка.
- Уберите отвлекающие предметы.
- Организуйте хорошее освещение и порядок.

Развивайте самостоятельность

- Не выполняйте задания за ребёнка.
- Позволяйте ему пробовать, ошибаться и исправляться.
- Вмешивайтесь только при реальных затруднениях.

Соблюдайте здоровый режим дня

- Обеспечьте достаточную продолжительность сна.
- Чередуйте занятия и небольшие перерывы каждые 20–30 минут.
- Включайте в день физическую активность и отдых.

Подавайте личный пример

Позитивное отношение родителей к знаниям — сильный мотиватор. Показывайте, что обучение важно и интересно в любом возрасте.

Поддерживайте при возникновении трудностей

- Обсуждайте проблемы спокойно и без давления.
- Ищите решения совместно.
- При необходимости обращайтесь к учителю или школьному психологу.



Оқуға жағымды көзқарас қалыптастырыңыз

- Мектеп туралы сабырлы әрі жылы сөзбен сөйлесіңіз.
- «Оқымаған жағдайда...», «Оқы, әйтпесе...» сияқты қорқыту сөздерден аулақ болыңыз.
- Білімнің пайдасын айқын көрсетіңіз.

Баланың эмоционалдық жағдайын қолдаңыз

- Шаршау мен күйзелістің қалыпты екенін мойындаңыз.
- Тыныс алу жаттығулары, кішкене үзіліс, серуен сияқты босаңсу тәсілдерін үйретіңіз.
- Үйде тыныш әрі қолайлы эмоционалдық атмосфера қалыптастырыңыз.

Оқу тапсырмаларын жоспарлауға көмектесіңіз

- Кесте, күнтізбе, тапсырмалар тізімін бірге жүргізіңіз.
- Тапсырмаларды күрделілігіне қарай бөлуді үйретіңіз.
- Күнделікті немесе апталық басымдықтарды бірге анықтап отырыңыз.

Баланы нәтиже үшін емес, еңбегі үшін мадақтаңыз

- «Сен тырыстың — бұл ең маңыздысы» деген қолдау сөздерін пайдаланыңыз.
- Басқа балалармен салыстырмаңыз — баланы тек өзінің алдыңғы нәтижелерімен салыстырыңыз.
- Кішкентай жетістіктерін де атап өтіңіз.

Мектеп өміріне шынайы қызығушылық танытыңыз

- Жылы, қолдау білдіретін сұрақтар қойыңыз.
- Бала жауап бергенде бөлмей, бағаламай мұқият тыңдаңыз.

Ыңғайлы оқу ортасын ұйымдастырыңыз

- Үстел мен орындық баланың бойына сәйкес болуы қажет.
- Жұмыс үстелінде артық, алаңдататын заттар болмауы тиіс.
- Жарықтың жеткілікті болуын және оқу құралдарының реттелуін қадағалаңыз.

Баланың дербестігін қолдаңыз

- Үй тапсырмаларын баланың орнына орындамаңыз.
- Қателесуге, қайта тырысуға мүмкіндік беріңіз.
- Көмекті тек бала шын мәнінде қиналған жағдайда көрсетіңіз.

Қиындықтарды бірге еңсеруге көмектесіңіз

- Қиындықтарды сынсыз және қысымсыз талқылаңыз.
- Шешімді бірге іздеңіз.
- Қажет болған жағдайда мұғаліммен немесе мектеп психологымен кеңесіңіз.

Денсаулыққа пайдалы күн тәртібін қалыптастырыңыз

- Жеткілікті ұйқыны қамтамасыз етіңіз.
- 20–30 минуттық оқудан кейін қысқа үзіліс жасауды үйретіңіз.
- Күн тәртібіне серуен, хобби және спортты қосыңыз.

Үлгі болыңыз

Ата-ананың білімге деген көзқарасы — ең күшті үлгі.
Өз әрекетіңізбен «оқу — қызықты әрі пайдалы» екенін көрсетіңіз.



Назар аударуды шоғырландыру

Концентрация внимания

- Оқу үшін тыныш, ыңғайлы орын таңдаңыз.
- Материалды шағын бөліктерге бөліңіз.
- 25–30 минут оқу, 5–10 минут үзіліс жасаңыз.
- Телефон мен басқа алаңдатушыларды алыңыз.
- Терең тыныс алу жаттығуларын қолданыңыз.

- Учись в тихом и удобном месте.
- Делите материал на небольшие части.
- Работайте 25–30 минут, отдыхайте 5–10 минут.
- Убирайте телефон и другие отвлечения.
- Используйте дыхательные упражнения для фокусировки.



Назарды шоғырландыру және есте сақтау тәсілдері

Техники концентрации внимания и развития памяти

Пайдалы әдеттер

Полезные привычки

- Жақсы ұйқы және дұрыс тамақтану ми жұмысын жақсартады.
- Дене белсенділігі есте сақтау мен назарды күшейтеді.
- Техника мен дағдыларды күнделікті қолдануға тырысыңыз.
- Достаточный сон и питание улучшают работу мозга.
- Регулярная физическая активность усиливает память и внимание.
- Ежедневно тренируйте навыки концентрации и запоминания.

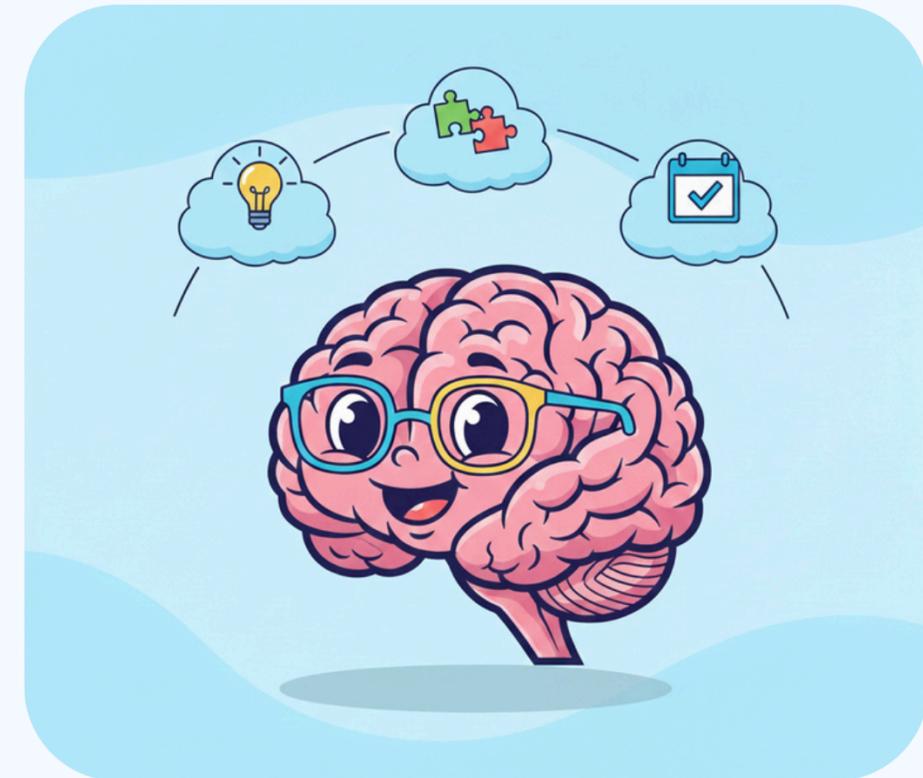


Есте сақтауды дамыту

Развитие памяти

- Оқу үшін тыныш, ыңғайлы орын таңдаңыз.
- Материалды шағын бөліктерге бөліңіз.
- 25–30 минут оқу, 5–10 минут үзіліс жасаңыз.
- Телефон мен басқа алаңдатушыларды алыңыз.
- Терең тыныс алу жаттығуларын қолданыңыз.

- Связывайте новое с уже известным.
- Применяйте ассоциации, схемы, картинки.
- Повторяйте материал через интервалы.
- Объясняйте тему своими словами.
- Делайте краткие и понятные записи.



Ақпарат көздерін тексеріңіз | Проверяй источники информации

Интернетте көргеннің бәріне сенбеңіз, ақпаратты сенімді сайттардан тексеріңіз.

Не доверяй всему, что видишь в интернете, проверяй информацию на надёжных сайтах.

Желідегі этикет ережелерін сақтаңыз | Соблюдай правила этикета в сети

Сыпайы болыңыз, басқаларды ренжітпеңіз, жалған ақпарат таратпаңыз.

Будь вежливым, не оскорбляй других, не распространяй ложную информацию.

Мәселелер туралы ересектерге хабарлаңыз | Сообщай взрослым о проблемах

Егер интернетте бір нәрсе қорқынышты немесе алаңдататын болса, ата-анаңызға, мұғалімге немесе басқа ересек адамға айтып беріңіз.

Если что-то в сети пугает или тревожит, расскажи родителям, учителям или другому взрослому.

Күмәнді сілтемелер мен файлдарды ашпаңыз | Не открывай подозрительные ссылки и файлы

Белгісіз адамдардан келген файлдарды жүктемеңіз және күмәнді сілтемелерге кірмеңіз.

Не скачивай файлы от незнакомцев и не переходи по подозрительным ссылкам.

Жеке деректерді қорғау Защищай свои личные данные

Интернетте құпиясөздеріңізді, мекен-жайыңызды, телефон нөміріңізді немесе басқа жеке ақпаратты бөліспеңіз.

Не делись паролями, адресом, номером телефона или другими личными сведениями в интернете.

Күшті құпиясөздер қолданыңыз | Используй надёжные пароли

Құпиясөзді әріптер, сандар және символдардан тұратын күрделі етіп ойлап табыңыз, оны үнемі ауыстырыңыз.

Придумывай сложные пароли, сочетай буквы, цифры и символы, меняй их регулярно.

Белгісіз адамдармен абай болыңыз | Будь осторожен с незнакомцами

Шынайы өмірде білмейтін адамдармен қарым-қатынас жасамаңыз және кездесуге келіспеңіз.

Не общайся с людьми, которых не знаешь в реальной жизни, и не соглашайся на встречи.

Цифрлық қауіпсіздік / Цифровая безопасность



Профилактика эмоционального выгорания для учителей

Что такое эмоциональное выгорание?



это состояние физического, эмоционального и психического истощения, возникающее вследствие длительного стресса и перегрузки на работе.

Симптомы:

Постоянная усталость и раздражительность

Потеря интереса к работе и ученикам

Снижение концентрации и продуктивности

Частые головные боли или проблемы со сном



Как предотвратить:

1. Планируйте рабочее время, делайте перерывы.

2. Не берите все проблемы на себя — делегируйте задачи коллегам.

3. Найдите хобби и отдых для восстановления энергии.

4. Обсуждайте трудные ситуации с коллегами или психологом.

5. Практикуйте дыхательные упражнения и медитацию.

Мұғалімдерге: эмоционалды күйзелістен қорғау үшін өзіңді үнемі қадағалау маңызды.

Эмоционалды күйіп қалу дегеніміз не?



Эмоционалды күйіп қалу — ұзақ уақыт бойы стресске және жұмыс жүктемесіне байланысты физикалық, психологиялық және эмоционалды шаршау жағдайы.

Симптомдары:

Тұрақты шаршау және ашуланшақтық

Жұмысқа немесе оқушыларға қызығушылықтың төмендеуі

Зейін мен өнімділіктің төмендеуі

Бас аурулары немесе ұйқы проблемалары



Алдын алу жолдары:

1. Жұмыс уақытын жоспарлап, үзіліс жасаңыз.

2. Барлық мәселелерді өзіңізге алмаңыз — міндеттерді әріптестерге бөліңіз.

3. Энергияны қалпына келтіру үшін хобби мен демалысты табыңыз.

4. Қиын жағдайларды әріптестермен немесе психологпен талқылаңыз.

5. Дем алу жаттығулары мен медитацияны қолданыңыз.

Оқушылар үшін эмоционалды күйіп қалудың алдын алу Профилактика эмоционального выгорания для учеников

Өзіңе күтім жасау неліктен маңызды?

Эмоционалды күйіп қалудың алдын алу кеңестері:

1. Дұрыс тамақтаныңыз, жеткілікті ұйықтаңыз.
2. Спортпен немесе физикалық жаттығулармен айналысыңыз.
3. Қиын сезімдеріңізді достарыңызбен, ата-анаңызбен немесе мұғаліммен бөлісіңіз.
4. Уақытты дұрыс жоспарлаңыз: оқу, демалыс және қызығушылықтар.
5. Артық жүктемеден аулақ болыңыз және «жоқ» деп үйреніңіз.

Оқушылар да стрессті, шаршауды және эмоционалды қысымды сезінуі мүмкін. Өз эмоцияларын түсіну — денсаулығың мен оқу табысың үшін маңызды.

Ученики тоже могут испытывать стресс, усталость и эмоциональное напряжение. Понимание своих эмоций помогает быть здоровым и успешным в учебе.

Почему важно заботиться о себе?

Советы для профилактики эмоционального выгорания:

1. Регулярно отдыхайте и высыпайтесь.
2. Занимайтесь спортом или другими физическими упражнениями.
3. Делитесь своими переживаниями с друзьями, родителями или учителем.
4. Планируйте свое время: учеба, отдых и увлечения.
5. Избегайте чрезмерной нагрузки и учитесь говорить «нет».

