

МБОУ Тогучинского района Горновская СОШ

ПУТЬ К ВЕРШИНЕ МАСТЕРСТВА



**«САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПЛОД
ЗДОРОВЬЯ – ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ».**

М. МОНТЕЛЬ



СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ:

- - о профессиональной деформации личности;
- - о нашем запасе прочности в отношении деформирующих факторов;
- - о способах противостояния этим деформациям;
- - о причинах эмоционального напряжения;
- - о приёмах, позволяющих обеспечить психологическое здоровье нам, ученикам и их родителям
-

ЛИЧНОСТЬ УЧИТЕЛЯ

увлечен своим делом

психолог,
воспитатель,
организатор УВП

способен к экспериментальной, научной и творческой деятельности

профессионально грамотный

интеллектуально, нравственный и эрудированный

проводник передовых педагогических технологий

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
- ПАССИВНОСТЬ
- КОНСЕРВАТИЗМ
- ЗАКРЫТОСТЬ
- ПОВЫШЕННАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ НАСТРОЕНИЯ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ
- СВЕРХКОНТРОЛЬ
- УТОМЛЯЕМОСТЬ
- ТРЕВОЖНАЯ МНИТЕЛЬНОСТЬ



КЛЮЧ

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ – УВЕРЕННОСТЬ

ПАССИВНОСТЬ – АКТИВНОСТЬ

КОНСЕРВАТИЗМ – ПРИНЯТИЕ НОВОГО

ЗАКРЫТОСТЬ – ОТКРЫТОСТЬ

**ПОВЫШЕННАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ НАСТРОЕНИЯ –
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ**


РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ-ВЫДЕРЖКА, САМООБЛАДАНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ – ЭМПАТИЯ

СВЕРХКОНТРОЛЬ – УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

УТОМЛЯЕМОСТЬ – ВЫСОКАЯ РАБОТОСПОБНОСТЬ

ТРЕВОЖНАЯ МНИТЕЛЬНОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К РИСКУ

A stylized graphic of a hand holding a heart. The hand is rendered in black and white, with the fingers curled around a red heart. The heart has a white outline and a red fill. The entire graphic is set against a light blue background with a white border.

ПРИЧИНЫ СРЫВОВ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ

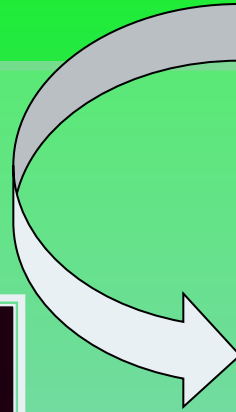
педагогические ситуации

внутренний конфликт

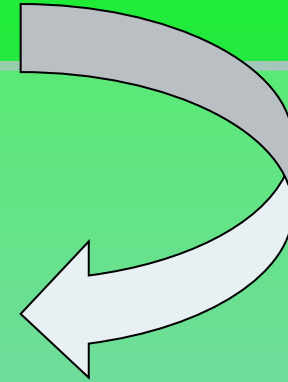
неприятные известия

длительное перенапряжение

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



снятие
эмоционального
напряжения



снятие
физического
напряжения



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**