

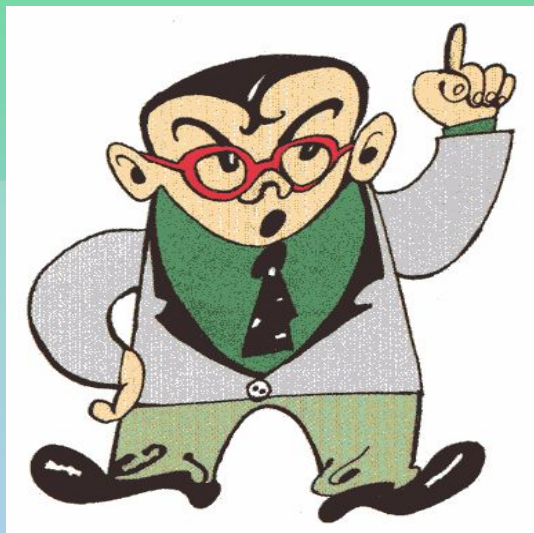
МБОУ Тогучинского района Горновская СОШ

# 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**

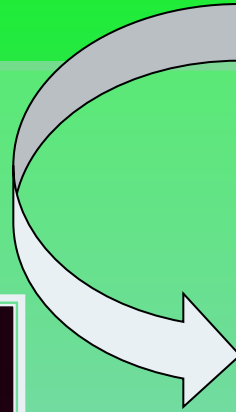
**педагогические ситуации**

**внутренний конфликт**

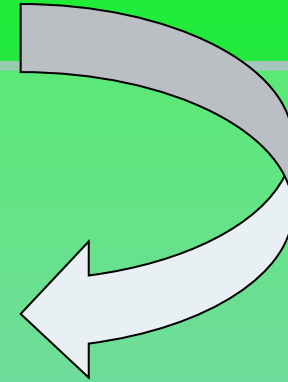
**неприятные известия**

**длительное перенапряжение**

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



снятие  
эмоционального  
напряжения



снятие  
физического  
напряжения





**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**