

**Копытова Татьяна  
Аркадьевна**

**педагог-психолог НРМОУ  
«Салымская СОШ №2»  
Нефтеюганский район  
ХМАО-Югра  
Тюменская область**

*В жизни человек  
есть то,  
без чего не бывает  
ничего?*

# **Психологическое здоровье педагогов**

# ЗДОРОВЬЕ

Социальное

Физическое

Психическое



Психологическое

# *Психологическое*

## *здоровье*

- *Успешная адаптация к условиям внешней среды*
- *Адекватная самооценка*
  - *Управление своими поступками, поведением*
- *Разумное целеполагание*

...

**Психологически  
здоровый человек -  
человек счастливый,  
живущий в гармонии  
с самим собой,  
с социумом и не ощущающий  
внутреннего разлада.**

**А. Маслоу**

# Ролевой репертуар педагога

- Информатор
- Консультант
- Инструктор
  - Тренер
- Контролер
  - Эксперт
- Руководитель
- Организатор
  - Советник
- Утешитель
  - Оратор
- Проповедник

- Лидер
- Наставник
- Просветитель
- Воспитатель
  - Опекун
  - Критик
  - Товарищ
    - Друг
    - Кумир
- Исследователь
  - Ученый
  - Артист

**Проблема** **здоровье!**  
**сохранения** **сливая**  
**психологического** **система!**  
**здоровья!**



День

психологического

здоровья

педагогов

# СТРУКТУРА ДНЯ

- Информационные стенды
- Оформление пространства учительской
- Психологические акции
- Психологические занятия
- Психологическая диагностика
- Индивидуальные

Накопление усталости  
Снижение настроения  
Поведенческие срывы

Эмоциональное  
выгорание!

*Повышение  
психологической  
культуры*

**2 этапа**

**Теоретический  
и практический**

- **Не зацикливайтесь на плохом!**
  - **Считайте только удачу!**
    - **Чаще улыбайтесь!**
- **Каждый день начинайте с нового листа!**
  - **Стремитесь к сотрудничеству!**
- **Постоянно транслируйте дружелюбие!**
  - **Осознайте высшую самооценку жизни!**
  - **Мы счастливы, от того что живем!**
  - **Мы можем любить и быть любимыми!**