

**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!**