

**\* Психологическое  
здоровье детей и  
взрослых**

Педагог-психолог Родионова Т.В.

# \* Формула здоровья

(Всемирная организация здравоохранения)



# \* Психологическое

## здоровье



# \* «Словесный портрет»

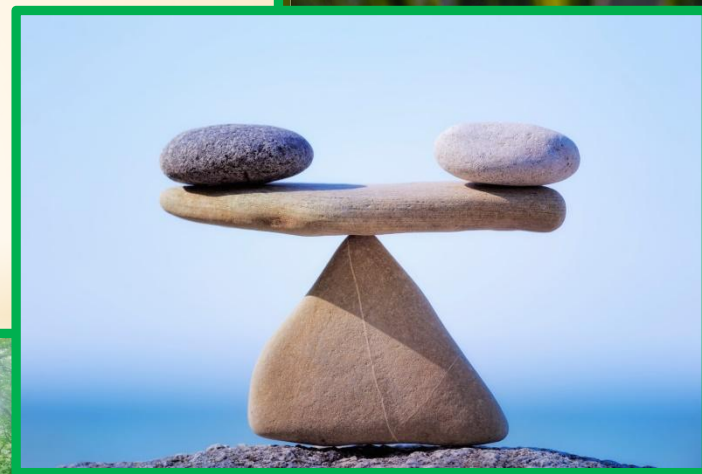
## Психологически здоровый человек - какой он?

- \* спонтанный и творческий;
- \* жизнерадостный и веселый, открытый;
- \* познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией;
- \* принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей;
- \* возлагает ответственность за свою жизнь на самого себя;
- \* находится в постоянном развитии;
- \* хорошо адаптируется;
- \* не испытывает необоснованных страхов

\* Ключевое понятие  
психологического здоровья



**ГАРМОНИЯ**



\* «Не хлебом единым...»

Психологическое  
здоровье

=

Духовное  
начало

\* «Эмоциональное выгорание» -  
*пламя, которого не видно*



# Симптомы «эмоционального выгорания»

- \* восприятие условий работы как психотравмирующих;
- \* недовольство собственной профессиональной деятельностью
- \* ощущение «загнанности в тупик»;
- \* тревожность в профессиональной деятельности
- \* неадекватное выборочное эмоциональное реагирование;
- \* развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- \* экономия эмоций
- \* редукция профессиональных обязанностей
- \* развитие эмоциональной бесчувственности
- \* эмоциональное отчуждение
- \* личностное отчуждение (деперсонализация)



# \* «Стакан воды»

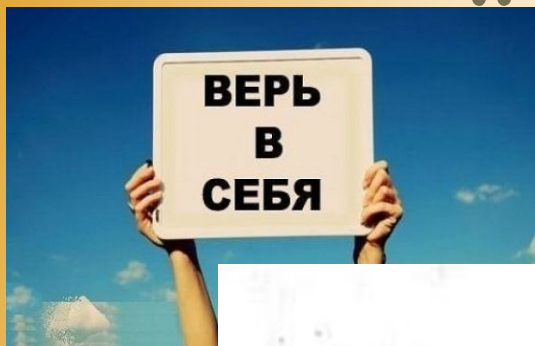


# \* Детское счастье

*\* Любите ребенка таким, какой он есть!*



\* «Да, я могу!»



\* «Установите правила и соблюдайте их!»



# \* Банк счастья в памяти



# \* Помогите справиться с неудачами!



**\*Прививайте чувство  
удивления!**

