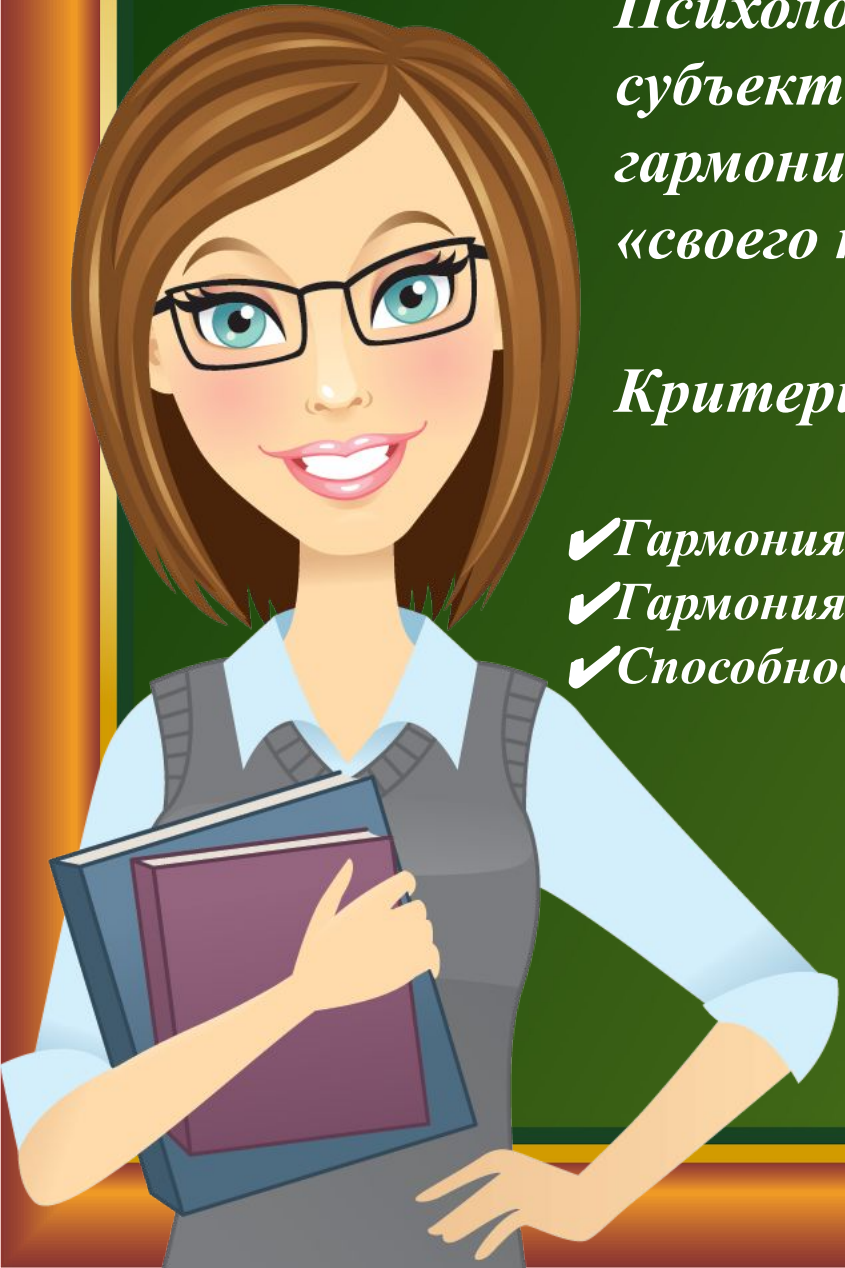


*Психологическое  
здоровье педагога*





*Психологическое здоровье – это субъективное состояние собственного гармоничного благополучия, ощущения «своего пути» (А. И. Аверьянов)*

*Критерии психологического здоровья:*

- ✓ *Гармония человека с окружающей средой.*
- ✓ *Гармония человека с самим собой.*
- ✓ *Способность к самореализации.*

*Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, то есть то, что относится к личности в целом. (И. В. Дубровина)*

СПОНТАННОСТЬ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ

ПОЗИТИВ

ТВОРЧЕСТВО

ОТКРЫТОСТЬ

САМОПОЗНАНИЕ

САМОРАЗВИТИЕ



# ГАРМОНИЯ

# Характеристики психологически здоровой личности учителя:



принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей

принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности

хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков

стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды

# *Проверьте себя!*

*насколько Вы устойчивы к нервному напряжению*



# Ответьте «Да» или «Нет» на вопросы психологического теста

		«Да»	«Нет»
1	Заняты ли вы обычно одновременно несколькими делами, которые вряд ли удастся завершить в ближайшем будущем?		
2	Ложась спать, вы сразу засыпаете?		
3	Часто ли вы страдаете от несварения желудка или тошноты?		
4	Вы можете легко забыться, читая хорошую книгу, увлечшись своим любимым занятием?		
5	Бывает ли у вас сильное сердцебиение, когда вы лежите?		
6	Вы довольны своей работой и коллегами?		
7	Часто ли вы злитесь на неодушевлённые предметы?		
8	Вам нравится большинство друзей с которыми вы знакомы?		
9	Есть ли у вас привычка скрипеть зубами или сжимать губы?		
10	Вы знаете очень многое помимо того, что связано с вашей работой?		
11	Часто ли вы накручиваете на палец свои волосы?		
12	Вы говорите тихо, заранее всё обдумав?		
13	Вы постоянно стремитесь что-то улучшить в себе?		
14	Ваши сновидения чаще всего приятные, а иногда они даже смешными?		
15	Способны ли вы рассмеяться, когда переживаете кризис или вам грустно?		
16	Вам легко обсуждать свои проблемы и чувства с другими людьми?		
17	Кажется ли вам, что вы всегда виноваты в том, что ваша жизнь не совсем удачно складывается?		
18	Предусматриваете ли вы в своих планах на неделю достаточное время для отдыха?		
19	Вы часто испытываете злость, ненависть или ревность?		
20	Вы относительно удовлетворены своим материальным достатком?		

Оцените в 1 балл ответ «Нет» на каждый нечётный вопрос (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19). Оцените в 1 балл ответ «Да» на каждый чётный вопрос (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20). **Результаты:**

0 – 5: Вы на пределе и в любой момент можете сорваться.

6 – 10: Вы постоянно на нервах. Смотрите просто на жизнь. Отдохните.

11 – 15: Ваш результат можно классифицировать как «средний». Когда ситуация начинает выходить из-под контроля, нервы дают о себе знать.

16 – 18: Вы хорошо контролируете свои нервы. Иногда бывают периоды напряжения, но мы готовы поспорить: вы не подвержены заболеваниям на нервной почве.

19 – 20: Всем иногда нужна некоторая встряска, чтобы не потерять ощущение жизни.

хроническая напряженная  
психоэмоциональная деятельность  
(интенсивное общение)

повышенная ответственность за  
выполняемые функции и операции  
(режим постоянного внешнего и  
внутреннего контроля)

неблагополучная психологическая  
атмосфера профессиональной  
деятельности (конфликтность в системе  
«руководитель-подчиненный» и  
«коллега-коллега»)

нечеткая организация и планирование  
труда

склонность к эмоциональной  
сдержанности

интенсивное восприятие и переживание  
обстоятельств профессиональной  
деятельности

**ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К НАРУШЕНИЯМ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**



**Факторы, влияющие на  
поддержание  
психологического здоровья  
педагога**

# Умение радоваться

- Радуйтесь мелочам
- Научитесь быть благодарными
- Станьте добрее к своим близким и не переживайте о том, что о вас думают окружающие
- Цените то, что у вас есть сейчас, а не горюйте о том, что могло бы быть
- Рискуйте
- Занимайтесь тем, что вам нравится

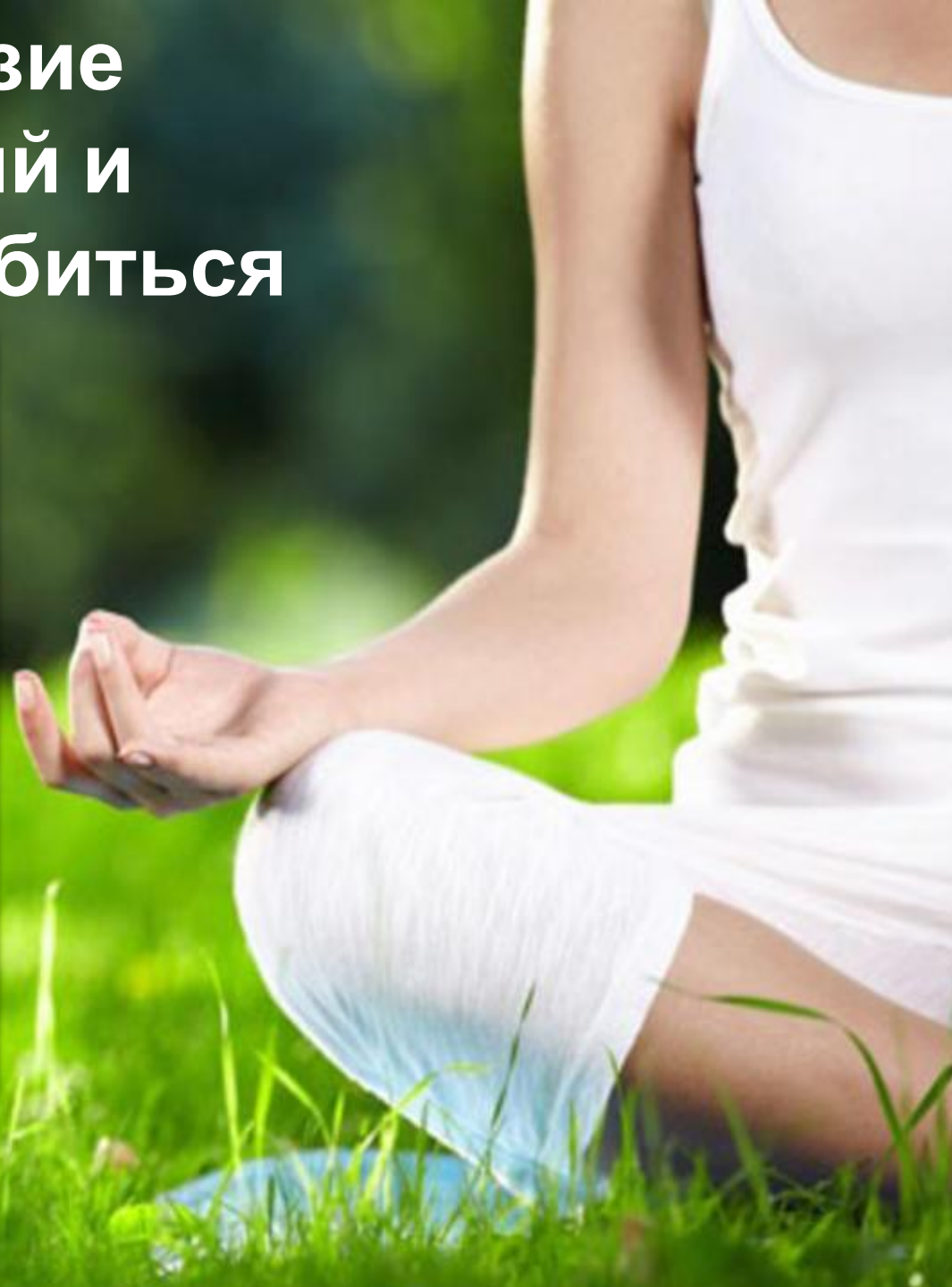




# Разнообразие впечатлений и

## умение расслабиться

- ✓ Академик П.К. Анохин писал, что никакой «сумасшедший» режим жизни, никакая острота нервных переживаний не могут вызвать гипертонии, если периоды наибольшего напряжения чередуются с периодами покоя.
- ✓ Любая работа не может продолжаться бесконечно, без отдыха.
- ✓ В целях сохранения «здоровья» мозга полезно помнить, что люди, которые спят в среднем 7-8 часов, живут дольше, чем те, которые спят менее 5 или более 10 часов в сутки.
- ✓ Желательно иметь интересное хобби.



# Обращение к музыке



# Общение с природой



# Игры с детьми



# Культура общения



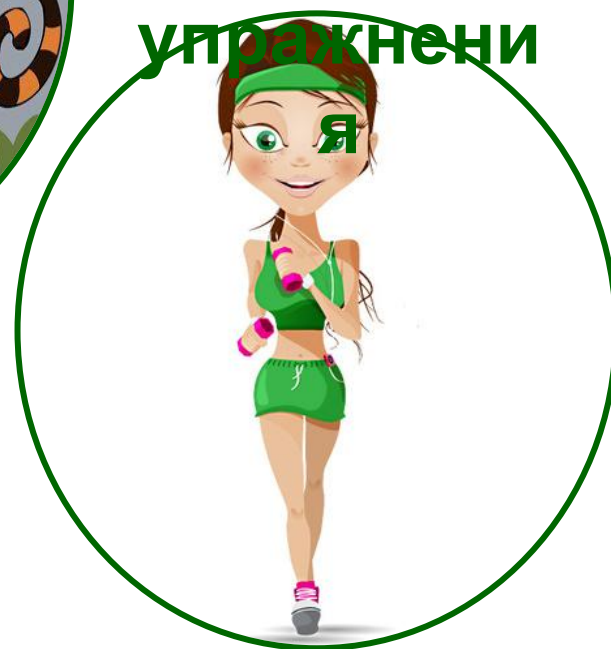
# Самоободрение

## Аутотренинг

Медитации

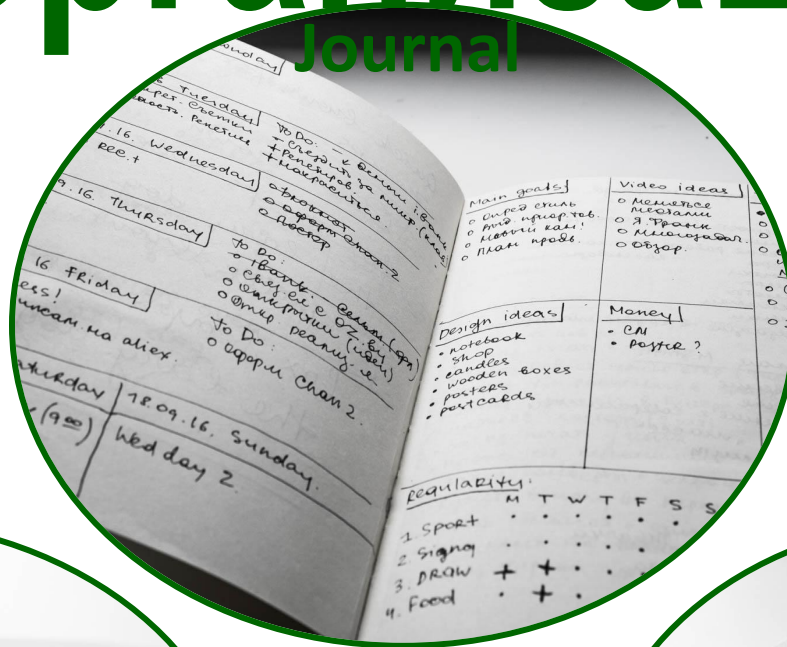


Физически  
е  
упражнени



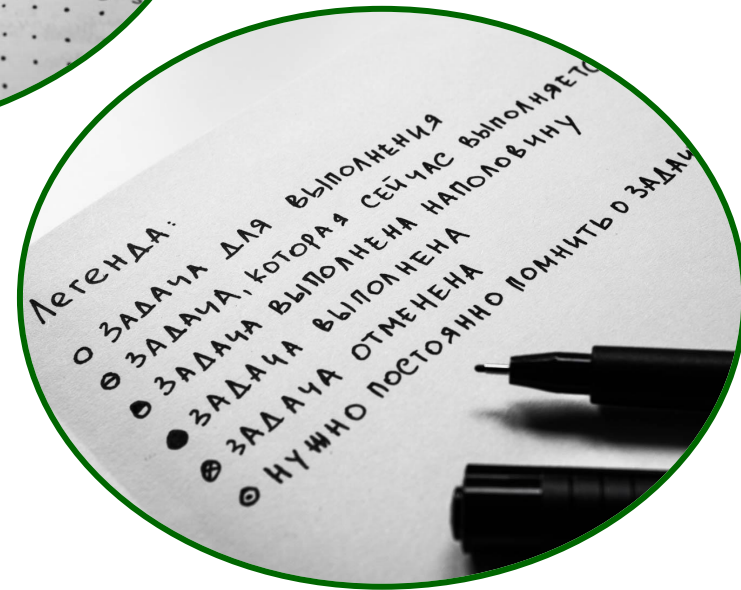
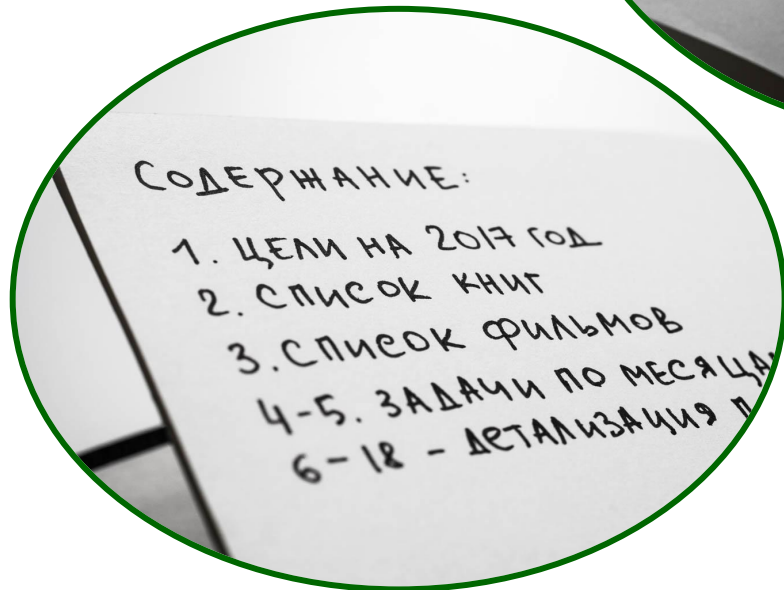
# Самоорганизация труда

Методика Буле  
Journal



1-3-5

Методика  
GTD





*Будьте  
здоровы!*