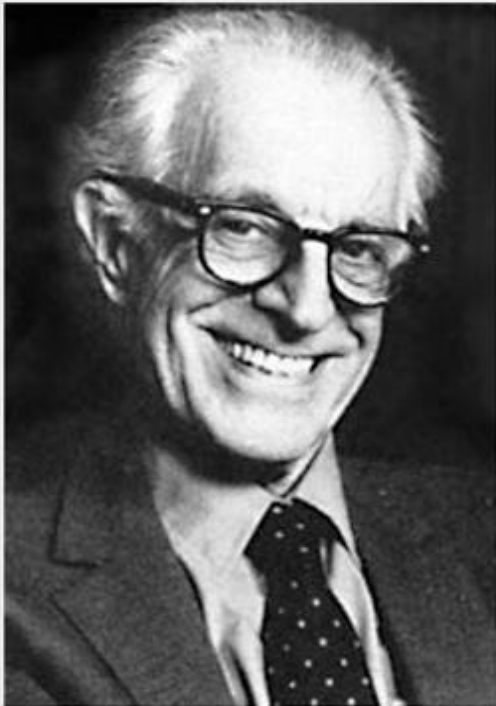


# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА



# РЭПТ – Рационально-эмоционально-поведенческая терапия



**Albert Ellis**

*«Как мы мыслим,  
так мы себя и  
чувствуем...»*

*Альберт Эллис  
(1913-2007)*





**деятельность человека**



**мышление**



**эмоции**



**поведение**



# ПРИНЦИПЫ ТЕОРИИ ЭЛЛИСА:

- ✓ **мысли определяют эмоциональное состояние;**
- ✓ **изменить мысли – значит избавиться от психологических проблем.**



# МЫСЛИ МОГУТ БЫТЬ:

- ✓ рациональными  
(позитивными);
- ✓ иррациональными  
(негативными).



# **ДВЕНАДЦАТЬ ОСНОВНЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ИДЕЙ (ОШИБОК)**

**СОГЛАСНО ТЕОРИИ ЭЛЛИСА:**

- 1) Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.**
- 2) Есть поступки скверные. И повинных в них следует строго наказывать.**
- 3) Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.**



# ДВЕНАДЦАТЬ ОСНОВНЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ИДЕЙ (ОШИБОК)

СОГЛАСНО ТЕОРИИ ЭЛЛИСА:

- 4) **Все беды навязаны нам извне – людьми или обстоятельствами.**
- 5) **Если что-то пугает или вызывает опасение – постоянно будь начеку.**
- 6) **Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолеть.**



# ДВЕНАДЦАТЬ ОСНОВНЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ИДЕЙ (ОШИБОК)

СОГЛАСНО ТЕОРИИ ЭЛЛИСА:

- 7) **Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.**
- 8) **Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха).**
- 9) **То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.**





# ДВЕНАДЦАТЬ ОСНОВНЫХ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ ИДЕЙ (ОШИБОК)

СОГЛАСНО ТЕОРИИ ЭЛЛИСА:

- 10) **На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.**
- 11) **Плыть по течению и ничего не предпринимать – вот путь к счастью.**
- 12) **Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.**



## **ОСНОВНЫЕ ИДЕИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:**

- ✓ нет безвыходных ситуаций;**
- ✓ каждый человек ценен и уникален;**
- ✓ не ждать от людей плохого отношения;**
- ✓ развивать свой творческий потенциал;**
- ✓ не забывать о юморе;**
- ✓ брать пример с героев;**
- ✓ пока мы живы, нет ничего, чего нельзя было бы исправить.**



**Спасибо за внимание!**

**Всем отличного настроения  
и солнечных эмоций!**

