

МБОУ Тогучинского района Горновская СОШ

ПУТЬ К ВЕРШИНЕ МАСТЕРСТВА



**«САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПЛОД
ЗДОРОВЬЯ – ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ».**

М. МОНТЕЛЬ





СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ:

- - о профессиональной деформации личности;
- - о нашем запасе прочности в отношении деформирующих факторов;
- - о способах противостояния этим деформациям;
- - о причинах эмоционального напряжения;
- - о приёмах, позволяющих обеспечить психологическое здоровье нам, ученикам и их родителям
-

ЛИЧНОСТЬ УЧИТЕЛЯ

A central red rounded rectangle labeled 'ЛИЧНОСТЬ УЧИТЕЛЯ' is connected by lines to six surrounding colored rounded rectangles: green (top-left), purple (top-right), pink (bottom-left), blue (bottom-center-left), light blue (bottom-center-right), and light blue (bottom-right). Each rectangle contains a specific trait or role of a teacher.

увлечен своим
делом

психолог,
воспитатель,
организатор УВП

■ способен к
эксперименталь
ной, научной
и творческой
деятельности

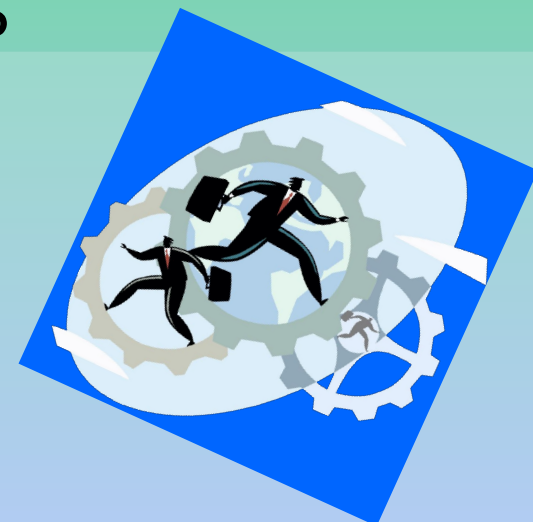
профессио
нально
грамотный

■ интеллектуальн
ый,
нравственный и
эрудированный

проводник
передовых
педагогических
технологий

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
- ПАССИВНОСТЬ
- КОНСЕРВАТИЗМ
- ЗАКРЫТОСТЬ
- ПОВЫШЕННАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ НАСТРОЕНИЯ
- РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ
- СВЕРХКОНТРОЛЬ
- УТОМЛЯЕМОСТЬ
- ТРЕВОЖНАЯ МНИТЕЛЬНОСТЬ



КЛЮЧ

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ – УВЕРЕННОСТЬ

ПАССИВНОСТЬ – АКТИВНОСТЬ

КОНСЕРВАТИЗМ – ПРИНЯТИЕ НОВОГО

ЗАКРЫТОСТЬ – ОТКРЫТОСТЬ

ПОВЫШЕННАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ НАСТРОЕНИЯ –
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

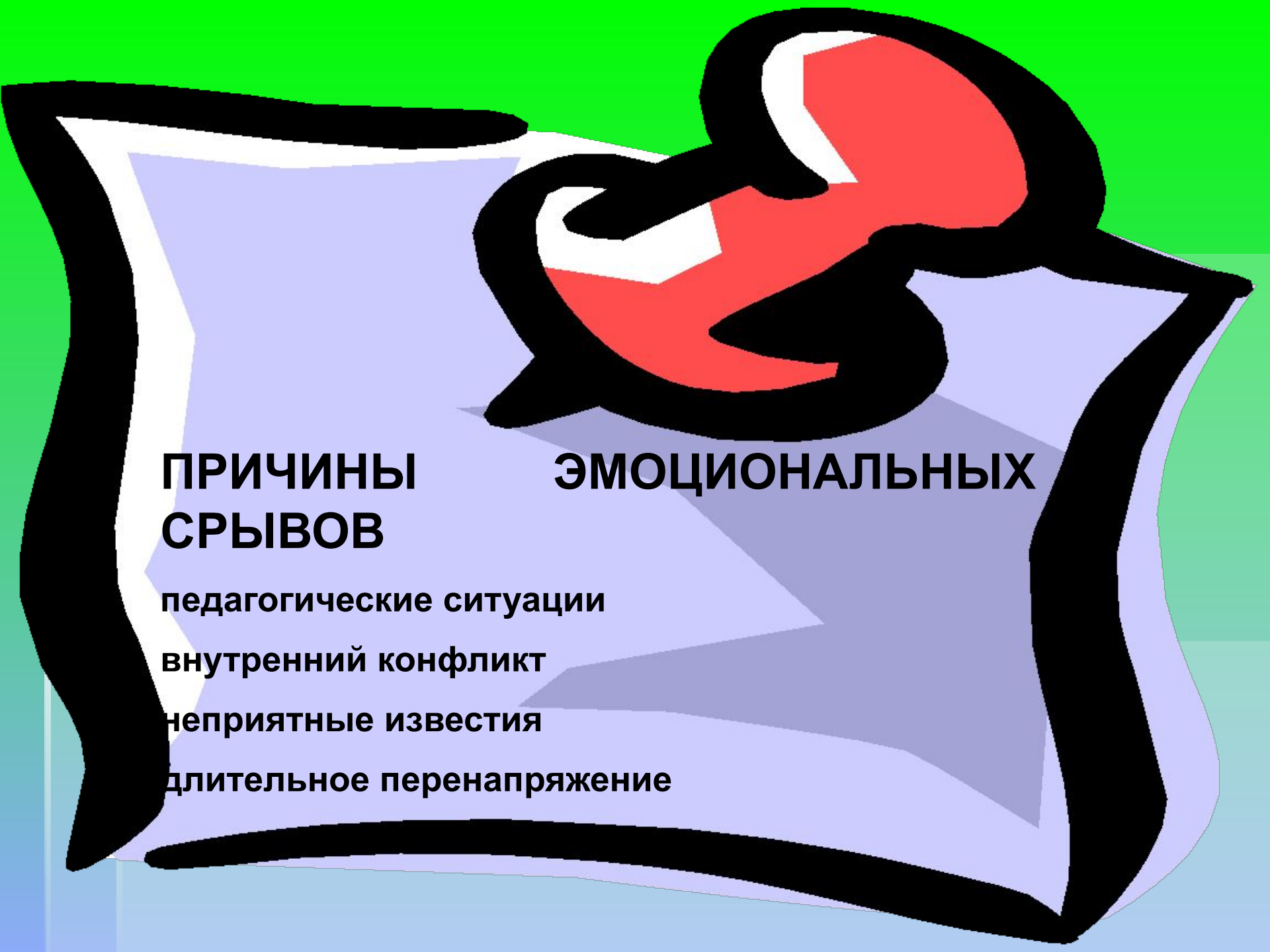
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ-ВЫДЕРЖКА, САМООБЛАДАНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ХОЛОДНОСТЬ – ЭМПАТИЯ

СВЕРХКОНТРОЛЬ – УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

УТОМЛЯЕМОСТЬ – ВЫСОКАЯ РАБОТОСПОБНОСТЬ

ТРЕВОЖНАЯ МНИТЕЛЬНОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К РИСКУ



ПРИЧИНЫ СРЫВОВ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ

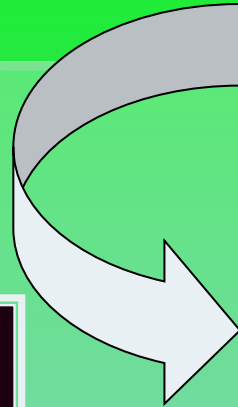
педагогические ситуации

внутренний конфликт

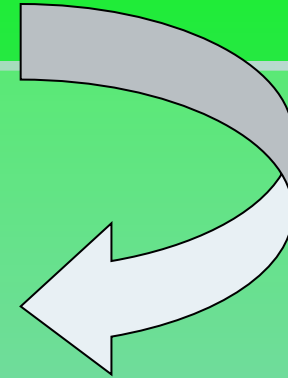
неприятные известия

длительное перенапряжение

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



снятие
эмоционального
напряжения



снятие
физического
напряжения





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**