

Техники выявления внутренних ресурсов педагога

***Печкурова Елена Анатольевна,
педагог-психолог МБУ д/с № 48
«Дружная семейка»***



в рамках семинара-практикума

«Успешный педагог: практики нахождения ресурсов»

(«Школа практикующего психолога») МАОУ ДПО ЦИТ



В чем ваш ресурс ?

Тест







Варианты ответов:

первое, что увидели –

Кита – 4 балла

Луну – 1 балл

Звезды – 2 балла

Серфингиста – 6 баллов

Волну – 8 баллов

Общую картину – 10 баллов

2 - 4 балла

Вы — человек, ощущающий себя частью природы, поэтому черпаете ресурсы в общении с ней. Чтобы восстановить потраченные силы, Вам нужен покой, тишина и уединение. Вы цените уют и стабильность, поэтому лучше ощущаете себя в узком кругу близких людей. Вы любите вкусно поесть, посмотреть хороший фильм, понаблюдать за явлениями природы. Если ситуация требует особого напряжения и больших затрат энергии, Вам нужно некоторое время, чтобы подготовиться, поэтому Вы не любите форс-мажоры и сюрпризы. В сложный период рекомендуем следить за своим режимом и питанием, но не забывайте и о притоке новой информации.

5 - 6 баллов

Вы — реалист, прочно стоящий на ногах. Вам важен финансовый достаток и уверенность в завтрашнем дне, социальный статус и уважение окружающих. Всё это даёт Вам мотивацию и силы для преодоления препятствий. Для восполнения сил Вам нужен комфорт и внимание близких, но ради значимой цели Вы готовы выкладываться по-полной. Следите за балансом своих физических и эмоциональных ресурсов, потому что не всё можно купить за деньги.

7 - 9 баллов

Вы — человек общения, Вам обязательно нужно внимание противоположного пола. Это придаёт Вам силы и уверенность в себе. Ваша движущая сила — влюблённость, внимание и яркие чувства. Без них мир кажется тусклым и энергии для свершений не хватает. Можно сказать, что эмоции близких людей заряжают Вас, как батарейку. Следите за тем, чтобы поиск сильных эмоций не превратился в самоцель, а то Вы можете пропустить настоящую любовь.

10 - 11 баллов

Ваш ресурс — полноценный отдых, достаточное время сна, сбалансированное питание и оптимальная физическая нагрузка. Вы не требуете от окружающих ничего сверхъестественного, но разумный комфорт Вам просто необходим. Восстановить силы Вы можете только в условиях полной безопасности и защищённости, рядом с надёжными и проверенными людьми. Запас Ваших жизненных сил порой неэффективно расходуется на излишнюю беспричинную тревожность. Если это так, постарайтесь понять источники этого состояния (неадекватная оценка ситуации, стереотипное мышление, влияние пессимистически настроенных людей, недостаток информации) и найти эффективные механизмы повышения стрессоустойчивости.

12 - 13 баллов

Ваш ресурс — поддержка друзей и близких. Именно в их уверенности, помощи и поддержке вы черпаете свои силы. Вам важно их мнение, Вы цените дельный совет и вовремя сказанное доброе слово. Если у Вас есть проверенная «группа поддержки», то Вы способны на многое. Ваша задача – создать такой уровень отношений, который будет взаимовыгодным для всех и всем будет давать энергию для преодоления житейских проблем.

14-16 баллов

Ваши ресурсы — в ваших увлечениях. Как человек творческий, Вы восстанавливаетесь, когда занимаетесь любимым делом. Это помогает Вам забыть о негативе, найти внутреннюю опору и черпать вдохновение. Не важно, что является Вашим хобби: рисование или музыка, выращивание кактусов или вышивание. Главное, чтобы это делалось с удовольствием. Учтите, что работа, даже любимая, — это всё-таки работа, бытовые хлопоты, даже для родных людей и себя любимого, — это тоже работа. А хобби — это те занятия, во время которых ваша душа отдыхает и улыбается.

Проективный тест «Синяя птица»







22.03.2024



Вы смотрите на жизнь пессимистически. Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется. Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.



Вы под давлением ведете себя спокойно и решительно. Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и по-вашему.



Вы практичные оптимисты. Вы верите в то, что жизнь — это смесь хорошего и плохого и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.



Вас можно описать словом «бесстрашный». Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис – это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно – это не французское слово». Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.