

Материал подготовлен в рамках Форума педагогов-психологов муниципальной образовательной системы города Челябинска

СЕКЦИЯ 5. ПОДДЕРЖАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Шуйская Ольга Сергеевна

Педагог-психолог МБОУ «СОШ №129 г. Челябинска»

член ГМО педагогов-психологов

ТЕХНИКА РАБОТЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ "ОСТРОВ"

Автор - Христина Корлякова

ЦЕЛЬ: анализ имеющихся ресурсов личности.

1. Нарисуйте на листе А4 остров, символизирующий вашу жизнь прямо здесь, прямо сейчас. Рисуйте интуитивно, не ограничивая себя в чем-либо. Главным условием является соответствие рисунка фразе: «В моей жизни есть...».

2. Когда карта острова будет готова, отметьте в % зоны, где вы теряете свою энергию, а где – приобретаете. Можно дать название этим зонам.

Например:

-10% я теряю, пытаюсь забраться на Скалу достижений

- 20% я теряю на Утесе тревоги
- 25% я теряю в Пустыне прокрастинации
- +40% я восполняю на Озере отдыха
- +20% я восполняю в Долине творчества.

При работе с клиентом попросите его подробно рассказать, как именно это происходит, в каких условиях. Отмечайте возникающие чувства. При самостоятельной работе над техникой результаты зафиксировать письменно.

3. Просуммируйте все полученные цифры. Оказались ли вы в плюсе или минусе?

4. Обратите внимание на зоны, которые остались незаполненными и неназванными. Есть что-либо неприятное, что вы не отразили на карте, чего не хотите замечать в своей жизни?

5. Что можно сделать, чтобы источники потери не расходовали столько энергии?

6. Дайте название пустым зонам и заполните их наполняющими источниками. Как часто на неделе вы можете к ним обращаться?