**Ресурсные и дефицитарные состояния в жизни и практической деятельности**

 Профессия педагога входит в число социономических, относящихся к типу «человек – человек» и предполагающих постоянную работу, взаимодействие с людьми. Специалист, избравший сферу педагогической деятельности, неизбежно столкнется с необходимостью постоянно работать в двух планах: внутреннем и внешнем. Ему придется овладеть навыками осознавания, понимания себя, учеников, родителей, а также научиться осуществлять анализ своей деятельности.

 Безусловно, подобный характер деятельности выдвигает определенные требования к личности педагога и может приводить к негативным для него последствиям.

 Мы хотим представить методику-упражнение, которая может пригодиться специалисту для анализа дефицитов и поиска ресурсов в формате самопомощи.

**Упражнение «Картезианский квадрат ресурсов и дефицитов»**

 **Цель:** определить, в чем и каким способом возможно найти опору в ситуации отсутствия ресурсов в профессиональном и личностном поле.

 **Задачи:**

* Проанализировать актуальное состояние;
* Выяснить, каким образом проживается пребывание в полях личного и профессионального ресурса и дефицита;
* Осознать, что является важным ресурсом и какой профессиональный дефицит нуждается в пополнении.

**Ход работы**

 Поделите мысленно пространство помещения, в котором находитесь на четыре зоны либо используйте подручные средства и поделите его буквально. Каждой зоне присваиваются следующие названия:

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурс личностный – дефицит профессиональный | Дефицит личностный – дефицит профессиональный |
| Ресурс личностный – ресурс профессиональный | Дефицит личностный – ресурс профессиональный |

 В ходе упражнения вы должны побывать в каждой из четырех зон, и заполнить таблицу (раздаточный материал), фиксируя свое состояние, направления передвижения, а также ресурсы и дефициты, которые будут актуализироваться в данный момент.

 Для начала подумайте, что же можно считать профессиональными и личностными ресурсами и дефицитами, в дополнение к тому что указано в раздаточном материале. При желании фиксируются там же. Можно предложить определение данных понятий их словаря. Под ресурсом принято понимать «запасы, источники чего-нибудь». Под дефицитом – «Убыток, превышение расхода над приходом», а также «недостаток, нехватка чего-нибудь».

**Раздаточный материал:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ресурс личностный | Ресурс профессиональный |
|  |  |
| Дефицит личностный | Дефицит профессиональный |
|  |  |

 ***1-й этап. Начало упражнения.***

 Начните упражнение в той зоне, которая для вас в данный период жизни наиболее актуальна и в которой, как вам кажется, вы находитесь.

 ***2-й этап. Основная часть.***

* Отведите для каждого квадрата определенное время (10-15 минут).
* Переходите из одного квадрата в другой исключительно по времени.
* Внутри квадрата в рамках отведенного времени «живите» как вам захочется.

 Выбор зоны, в которую будет осуществлен переход, зависит от того, какие ресурсы были обнаружены при нахождении в предыдущей зоне либо от актуализирующего дефицита. Эти ресурсы можно записывать в таблицу, чтобы иметь возможность их запомнить и перечитывать впоследствии. Там же можно фиксировать направление движения, свои чувства, действия и переживания внутри каждой из зон. Перейти из зоны в зону также можно при появлении идеи или желания осуществить какое-то действие, связанное с профессиональной и личной жизнью.

*Пример заполненной таблицы*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурс личностный** | **Ресурс профессиональный** |
| Физическое и психическое здоровье; удовлетворенность личной жизнью; творческая активность; устраивающее материальное состояние; способность преодолевать жизненные трудности; опыт побед | Профессиональные знания, умения, навыки; опыт успешной работы; профессиональные достижения; признание коллег; интерес к профессиональной деятельности; принадлежность к профессиональному сообществу. |
| **Дефицит личностный** | **Дефицит профессиональный** |
| Недостаток здоровья; эмоциональный дисбаланс; кризис личный; семейный, экзистенциальный | Недостаток знаний, умений, навыков; отсутствие профессиональной поддержки и контактов с коллегами |

 Например: «Хочу провести занятие в форме…», «хочу выступить с докладом…», «хочу написать брату, с которым давно не общались» и т.д.

 Основанием для выхода из зоны личного дефицита может быть осознавание того, что у участника есть семья, друзья, мечта, желание совершить путешествие и т.п.

 ***3-й этап. Завершение упражнения.***

 После трех переходов, перейдите еще раз и завершите упражнение в той зоне, в которой вы чувствовали себя максимально комфортно.

 ***4-й этап. Анализ.***

Предлагается поразмышлять над следующими вопросами:

1. Почему вы делали выбор следующей зоны, в которую совершали переход? С чем связан выбор?

2. Какие личностные и профессиональные ресурсы были обнаружены в ходе выполнения упражнения?

3. Какой дефицит мешал двигаться дальше?

4. Каким образом вы организовывали свое пребывание в каждой из зон?

 В заключение стоит отметить, что развитие специалиста-педагога – это долгий и кропотливый труд по работе над собой, путь приобретения опыта жизни, опыта работы. Проходя через жизненные нормативные и ненормативные кризисы, а также кризисы профессиональные, педагог приобретает индивидуальный стиль и познает глубины человеческого бытия, что является неотъемлемой частью его профессии.