Областной центр диагностики и консультирования

**КАК МЫ ЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ**

Уважаемые коллеги! Предлагаемый вам оценочный бланк не исчерпывает всего многообразия направлений, которые мы можем использовать для заботы о себе. Тем не менее, результаты позволят вам увидеть, в каких направлениях вам следует уделить себе больше внимания. Постарайтесь оценить свои действия по следующей шкале:

5 баллов – часто

4 балла - иногда

3 балла - редко

2 балла –никогда

1 балл - никогда об этом не думал

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Физическая забота о себе:**
 | Кол-во баллов |
| Ем регулярно, т.е. завтрак, обед и ужин |  |
| Ем здоровую пищу |  |
| Делаю зарядку |  |
| Регулярно посещаю врача с целью профилактики |  |
| Беру больничный, когда болею |  |
| Танцую, плаваю, гуляю, играю в спортивные игры или совершаю другую физическую активность для удовольствия |  |
| Достаточно сплю |  |
| Беру отгулы |  |
| Ограничиваю время на разговоры |  |
| Другое  |  |
|  **ИТОГО (Сумма баллов по разделу )** |  |
| 1. **Психологическая забота о себе:**
 | Кол-во баллов |
| Выделяю время для саморефлексии ( отслеживаю и оцениваю свои эмоции, чувства, мысли, поступки) |  |
| Обращаюсь к специалистам, прохожу личную психотерапию |  |
| Веду дневник |  |
| Читаю литературу, не относящуюся к работе |  |
| Имею хобби |  |
| Посещаю музеи, выставки, театры, концерты |  |
| Охотно делюсь с другими тем, что со мной происходит |  |
| Обращаюсь за помощью к другим |  |
| Могу сказать «нет» |  |
| Другое |  |
| **ИТОГО (Сумма баллов по разделу )** |  |
| 1. **Эмоциональная забота о себе:**
 | Кол-во баллов |
| Провожу время с теми, чье общество мне нравится |  |
| Поддерживаю контакты с важными для меня людьми |  |
| Поддерживаю себя, хвалю |  |
| Люблю себя |  |
| Перечитываю любимые книги, пересматриваю любимые фильмы |  |
| Знаю, что приносит мне приятные переживания и стремлюсь к этому |  |
| Позволяю себе плакать |  |
| Нахожу над чем посмеяться |  |
| Играю с детьми |  |
| Другое |  |
| **ИТОГО (Сумма баллов по разделу )** |  |
| 1. **Профессиональная забота о себе:**
 | Кол-во баллов |
| Делаю перерыв во время рабочего дня (например, обеденный) |  |
| Выделяю особое время для решения сложных задач |  |
| Различаю планы и задачи, которые вызывают тревогу и которые доставляют удовольствие |  |
| Устанавливаю границы в общении с коллегами и учениками |  |
| Регулирую рабочую нагрузку в течение дня |  |
| Создаю себе удобное рабочее пространство |  |
| Имею группу профессиональной поддержки |  |
| Совершенствуюсь в различных направлениях профессиональной деятельности |  |
| Другое |  |
| **ИТОГО (Сумма баллов по разделу )** |  |

Когда Вы закончите анкетирование, взгляните на то, что у Вас получилось. Прислушайтесь к Вашей внутренней реакции по поводу полученных результатов. Проанализируйте, в каких областях заботы о себе Вы более активны, а каким уделяете мало внимания. (30 баллов – низкая норма, 50 баллов – отлично)