Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 406 Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга

620042, г. Екатеринбург, ул. Избирателей, д. 11, тел.(343)320-41-42, 320-40-73

620042, г. Екатеринбург, ул. Стахановская, д. 53а, тел. (343) 320-31-11, тел/факс (343)320-31-00

Тренинг для педагогов с использованием метафорических ассоциативных карт

автор: Ряпосова Татьяна Викторовна

педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2024

**Тема:** Выгорание – синдром современности. Мои ресурсы.

**Форма:** тренинг

**Цель:** создать условия для того, чтобы поддерживать благоприятный эмоционально-психологический климат в педагогическом коллективе

**Задачи:**

1. способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию

2. снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

**Материалы:** набор метафорических ассоциативных карт «Мои ресурсы» К. Крюгер (включает 50 карт с изображениями); набор метафорических ассоциативных карт «Все в моих руках» К. Крюгер (включает 34 карты с изображениями); набор метафорических ассоциативных карт «Внутренняя Я» (включает 50 карт с изображениями).

Волшебный мешочек с разными мелкими предметами, каждый из которых в диаметре не больше 4 см, фигурками и игрушками – количество предметов в мешочке больше, чем количество участников. Стол и стулья по количеству участников;

Свежезаваренный травяной чай в чайнике, красивый набор чашек с блюдцами, сладости;

Проекционный экран, проектор, ноутбук, презентация.

Основные правила тренинга: проявлять поддержку и уважение к каждому участнику.

**Музыкальное сопровождение** звуки леса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы события** | **Деятельность обучающего (ведущего события)** | **Деятельность участников события** | **Используемые педагогические технологии, методы и приемы** | **Планируемые результаты** |
| Мотивация. Актуализация | Приветствие коллег.  | Слушают ведущего, настрой на работу |  | слайд 1создание дружелюбной и открытой атмосферы в коллективе |
| Через игру «Волшебный мешочек» предметы помогут нам узнать что-то новое друг о друге. | Выполняют действия по инструкции (приложение 1) | игра «Волшебный мешочек» | слайд 2установление первоначального контакта и взаимопонимания между сотрудниками |
| Теоретическая часть | Термин «профессиональное (эмоциональное) выгорание» | (приложение 2) |  | слайд 3слайд 4слайд 5понимание сущности и признаков профессионального (эмоционального) выгорания |
| Знакомство с МАК | (приложение 3) | МАК-техника «Карта которая расскажет о вас» | Улучшение навыков самопознания и самоанализа |
| Практическая часть | С помощью МАК проводит упражнение | (приложение 4) | МАК-техника «Список моих ресурсов» | слайд 6Глубокое понимание своих эмоций и переживаний. Получение новых идей и решений для различных задач |
| Рефлексия. Оценка результата, оценка степени удовлетворения | Подведение итогов тренинга | (приложение 5) |  | слайд 9 |

Приложение 1

**Приветствие:** *слайд 1*

Дорогие коллеги! Не смотря на то что январь начало года, многие в этот период чувствуют усталость и эмоциональное опустошение. Это происходит по разным причинам, но чаще становится следствием не очень бережного отношения к себе и своим внутренним ресурсам.

Я предлагаю отвлечься от повседневных забот и подумать о самих себе, таких разных и удивительных в своей неповторимости; восполнить свой внутренний ресурс поддержкой коллег, добрыми словами, легким юмором. Начнем с игры, которую очень любят дети, но подадим ее под необычным «психологическим» соусом.

**Игра «Волшебный мешочек»** *слайд 2*

педагог-психолог:

У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что-то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и (название предмета)».

*Чтобы облегчить участникам задачу, педагог-психолог начинает игру сам. Хорошо, если у него получится добавить в это упражнение немного юмора. Например: «Никто не знает, что у меня, как у этой конфеты, очень необычная начинка» или «Никто не знает, что я, как это перышко, легкая и беззаботная» и т.д. Когда все поучаствуют в игре, педагоги обмениваются впечатлениями от нее.*

Приложение 2

*Слайд 3*

Термин «профессиональное (эмоциональное) выгорание» появился в прошлом веке для описания деморализации, разочарования и крайней усталости у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек» (Г.Фрейденберг, 1974).

Сегодня «Эмоциональное выгорание» определяется как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоционально выгоревшие педагоги отличаются повышенной тревожностью, агрессивностью и категоричностью. Эти проявления мешают в работе и значительно ограничивают их профессиональный рост и развитие.

*Слайд 4*

84% педагогов сегодня не справляются со стрессом, у 40% педагогов – низкий уровень стрессоустойчивости. Эти данные ведут к опасности психологических травм у детей.

*Слайд 5*

Одним из видов психологической помощи при «эмоциональном выгорании», является метод восстановления внутренних ресурсов. Одним из таких методов является использование Метафорических ассоциативных карт (МАК).

Хочу обратить ваше внимание, что МАК не имеют ничего общего с игральными и гадальными картами. МАК – это один из современных эффективных инструментов в практической психологии в направлении арт-терапии.

Метафорические картинки дают возможность прислушаться к себе, повзаимодействовать со своим внутренним миром, найти ответы на какие-то вопросы, принять нужное решение. Причем ответы эти будут не извне, а из нашего подсознания.

С помощью МАК мы можем соприкоснуться со своими глубинными внутренними ресурсами, интуицией, личностными качествами (что-то важное может подняться на поверхность сознания) и также метафорические карточки помогут обратить ваше внимание на внешние ресурсы (природа, социум, материальные блага).

Приложение 3

МАК-практика

**Техника «Карта, которая расскажет о Вас»**

*цель: создание своего актуального эмоционального состояния, раскрепощение интуиции, спонтанности; растормозить воображение, стимулировать коммуникацию, снять тревогу.*

В начале я предлагаю познакомится с метафорическими картами и провести простое упражнение, чтобы запустить свою интуицию, воображение.

Выберите сейчас 1 карту, которая как-то расскажет о Вас, которая наиболее точно отражает сейчас ваше внутренне состояние, каким-то образом напоминает вас, ассоциируется с вами и вашим состоянием сечас.

Нужно отключить логику, а включить интуицию

Выберите, не задумываясь, ту карту, которая зацепила взгляд, понравилась.

*Участники выбирают по одной карте*

- Что вы можете сказать о карте, которую выбрали?

- Как это связано с вами, вашим состоянием?

- Опишите свое состояние. Все ли вас устраивает?

*Примеры вопросов, которые помогут вам разобраться с ответом:*

* *что на карте больше всего привлекло мое внимание?*
* *что я чувствую глядя на карту?*
* *какие эмоции у меня возникают? В каких ситуациях из прошлого были похожие эмоции?*
* *как чувствует себя персонаж (или персонажи) на картинке?*
* *что персонаж (или персонажи) будет делать дальше? Как я к этому отношусь?*
* *вижу ли я на картинке себя? В какой роли я здесь выступаю?*
* *может быть, я являюсь сторонним наблюдателем? В таком случае, какие чувства у меня вызывает этот сюжет?*
* *Есть на карте то, что осталось незамеченным? Что я не хочу видеть? Почему?*
* *Как то, что изображено на карте, говорит мне о моем запросе?*
* *каким образом картинка отвечает мне на мой вопрос?*

Приложение 4

*Слайд 6*

Ресурсы человека – это его потенциал, сила.

Когда мы говорим о ресурсах, мы подразумеваем способности, знания, умения, навыки, убеждения, ценности, состояния, интеллект, позитивное мышление, высокую самооценку, психическое и физическое здоровье и многое другое.

В общем, все то, что поддерживает человека изнутри и снаружи, помогает ему жить продуктивно и эффективно!

При этом важно учитывать, что ресурсы делятся на внешние и внутренние.

У каждого человека свой набор источников силы. Это могут быть друзья, родственники, коллеги, хобби, любимая работа, книги, материальные блага и деньги, полезные связи, весь круг общения, социальные статусы и роли, собеседники на форумах, соседи, знакомые из кружка по интересам…

Сегодня я предлагаю вам вспомнить свои ресурсы, которые вы упускаете из вида. Это может быть какое-то качество, умение, которое вы давно не использовали, или занятие, которое вас наполняет, но вы давно к нему не обращались.

*В технике используется колода «Ресурсы».*

Приложение 5

**Техника «Мои ресурсы»**

*Цель подвести педагогов к осознанию своих ресурсов, поиску источников восстановления, вдохновения; извлечение из памяти ресурсных воспоминаний*

*Слайд 7*

В этой практике мы освоим некоторые приемы, которые помогут выявить, понять свои внутренние ресурсы и точки опоры. Осознать то, как мы сами можем себе помочь.

У всех нас есть внутренний источник сил, энергии, который со временем иссякает. В этот момент наши силы заканчиваются. Наступает бессилие, апатия, отсутствие энергии, интерес к жизни отсутствие жизненных ресурсов. И конечно, чтобы этого не случилось, нам надо время от времени восполнять наш внутренний источник.

Подумайте, как вы наполняете свой источник?

*Слайд 8*

Какие жизненные ресурсы используете для восстановления своих сил, получения вдохновения, состояния радости, бодрости, энергичности, приподнятого настроения, воодушевления?

В поиске ваших ресурсов вам помогут МАК.

Они перед вами, и послужат вам подсказками, которые помогут вспомнить, понять, осознать ваши жизненные ресурсы.

*Слайд 9*

Достаньте 3 карточки в закрытую на тему «что меня вдохновляет», «дает силы», «восстанавливает», … и разложите их перед собой *(участники выбирают по 3 карты которые отвечают на вопросы).*

А сейчас я предлагаю обсудить, что у вас получилось. кто хочет поделиться своими ассоциациями и результатами?

Расскажите, что они означают для Вас?

На что это похоже в вашей жизни?

Метафорой какого ресурса может послужить эта карта?

Про какие ресурсы в вашей жизни говорит эта карта?

Здесь нет правильных и неправильных толкований: то, что вы увидели на картинке, какие ассоциации провели, это и есть правильный ответ.

*Участники делятся своими осознаниями.*

Подумайте, в какой вашей жизненной ситуации вам сейчас нужна поддержка, точка опоры, ресурс, ориентир (правильный выбор, действие).

Внимательно посмотрите на карту и ответьте на 5 вопросов:

1. Какие ассоциации возникают, когда вы смотрите на картинку?

2. Какие качества, черты характера, стратегии поведения присущи герою?

3. Какой ресурс есть у героя карты, благодаря чему он выживает в мире?

4. Как можно перенести этот ресурс (качество, стратегию поведения, возможности, преимущества) на вашу ситуацию?

5. Что вы сделаете, чтобы применить этот ресурс в вашей ситуации?

Кто хочет поделиться своими осознаниями?

*Участники высказываются*

Приложение 6

*Слайд 10*

**Рефлексия**

А теперь подведем итоги

Что интересного и важного прояснилось для вас сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

*Участники высказываются*

Благодарю Вас! А теперь положите в середину расклада карту – образ себя. Вы можете поменять карту по своему желанию.

После этого вокруг карты-образа Я – разложите свои карточки ресурсы. Можно дополнить их новыми картинками.

Посмотрите на себя и свои ресурсы, которые дают вам вдохновение, радость, спокойствие, приток энергии. вы дали им место и пространство.

Если Вам нравится то, что вы видите, и вы гармонично себя при этом чувствуете, то сфотографируйте то, что у вас получилось.

Дома вечером вы можете еще раз посмотреть на фотографию и подумать о том, как вы можете наполнять свой внутренний источник, какие ресурсы вы используете, а какие, может быть, пока скрыты от вас, и вы обнаружите их и начнете использовать, чтобы оставаться всегда в ресурсном состоянии.

*Слайд 11*

Наш тренинг закончился. Благодарю вас за участие!