

## Мастер-класс

### «Метафорические ассоциативные карты в работе с педагогами по снижению риска «профессионального выгорания»

Материалы: метафорические карты (любые ресурсные колоды), у каждого участника блокнот и ручка, сотовый телефон.

Добрый день уважаемые коллеги, я рада приветствовать на мастер-классе на тему: «Метафорические ассоциативные карты в работе с педагогами по снижению риска «профессионального выгорания».

Термин «профессиональное (эмоциональное) выгорание» появился в прошлом веке для описания деморализации, разочарования и крайней усталости у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек» (Г. Фрейденбергер, 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. В связи с этим государство сегодня заявляет о необходимости проведения в ОО специальных мероприятий по предупреждению «эмоционального выгорания» педагогов.

-Одним из видов психологической помощи при «эмоциональном выгорании», является *обучение методам саморегуляции и восстановления внутренних ресурсов*.

- С этой целью я использую **арт-технологии**: изотерапию, песочную терапию, МАК.

-Почему? Потому что это очень мягкие, бережные и безопасные техники работы.

К тому же, педагоги, как правило, люди творческие, а **арт-терапия** дает возможность проявить им творческие способности (креативность)!

-Сейчас я покажу, как я использую в своей работе инструмент метафорические ассоциативные карты.

*Приглашаю за стол участников тренинга - помощников*

-А пока хочу обратить ваше внимание, что эти карты не имеют ничего общего с игральными и гафельными картами. МАК - Это один из **современных эффективных инструментов в практической психологии** в направлении арт-терапии.

-Метафорические картинки дают возможность прислушаться к себе, взаимодействовать 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).

МАК-ПРАКТИКА

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

Цель: (сознание своего актуального эмоционального состояния, раскрепощение интуиции, спонтанности; растормозить воображение, стимулировать коммуникацию, снять тревогу).

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

-Итак, перед вами МАК из нескольких наборов: «Мир моих возможностей» Дарьи Мартыненко, «Я и все-все-все» К. Крюгер и «Мастер сказок» Т. Зинкеви-Евстигнеевой.

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

-Нужно отключить логику, а включить интуицию.

-Выбирайте, не задумываясь, ту карту, которая зацепила взгляд, понравилась или наоборот, не понравилась.

*Участники выбирают по 1 карте*

- Что вы можете сказать о карте, которую выбрали?
- Как это связано с вами, вашим состоянием?
- Опишите свое состояние. Все ли вас устраивает?

*Высказывания участников*

### **Техника «Мои ресурсы»**

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

- 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, интереса 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?

- От чего в вашей жизни вы получаете заряд положительной энергии, ресурсное состояние?

-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.

-Выберите от **5 до 10 картинок-ассоциаций** на тему: «что меня вдохновляет», «дает силы», «восстанавливает»,.... и разложите их перед собой.

- Не старайтесь контролировать свой выбор, не задумывайтесь, выбирайте **интуитивно** картинки, которые привлекли ваше внимание, понравились, к которым потянется рука. *Доверьтесь интуиции.*

*Участники выбирают от 5 до 10 карт*

- А сейчас я предлагаю обсудить, что у вас получилось.

- Кто хочет поделиться своими ассоциациями и результатами?

- Расскажите, какие картинки Вы выбрали и что они означают для Вас?

- На какие картинки были отклики?

- На что это похоже в вашей жизни?

- Метафорой какого ресурса послужила 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*

### **Техника «Суперсила»**

*Цель: самопознание; понимание своих сильных и слабых сторон. Найти внутренний ресурс и поддержку в любой жизненной ситуации.*

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

- Выберите интуитивно 1 карту- персонаж, животное.

- Внимательно посмотрите на карту и

*ответьте на 5 вопросов, запишите их:*

1. Какие *ассоциации* возникают, когда вы смотрите на картинку?
2. Какие *качества, черты характера, стратегии поведения* присущи герою?
3. Какая **суперсила** есть у героя карты, благодаря чему он выживает в мире?
4. Как можно перенести эту **суперсилу** (качество, стратегию поведения, возможности, преимущества) на вашу ситуацию?
5. Что вы сделаете, чтобы применить эту **суперсилу** в вашей ситуации?

*-Кто хочет поделиться своими осознаниями?*

*Участники высказываются*

## **Рефлексия**

- А теперь подведем итоги нашей МАК-практики:

*-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 слайд 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.

*Наш тренинг закончился. Благодарю вас за участие!*