

## Терапевтическая сессия личностного роста педагогов «МАК – карты. Взгляд педагога в свой внутренний мир»

**Цель:** создание условий для развития личностного роста педагогов, через выявление уровня эмоционального напряжения, мешающее личному и профессиональному росту педагогу используя метафорические карты

### Вступление педагога-психолога

Личностный рост педагога — это работа над собой, приобретение новых умений и познаний. В результате у педагога происходят позитивные изменения, которые помогают ему стать более успешным и достичь желаемых результатов.

У педагога есть три возможности или три пути в определении перспектив своего развития: путь адаптации, путь саморазвития и путь стагнации (распада деятельности, деградации личности).

Адаптация дает возможность приспособиться ко всем требованиям системы образования, освоить все виды деятельности, овладеть ролевыми позициями.

Саморазвитие позволяет постоянно самосовершенствоваться, изменяться, в конечном итоге полностью реализовать себя как профессионала.

Стагнация наступает тогда, «когда у педагога останавливается в своем развитии, живет за счет эксплуатации стереотипов, старого багажа, в эмоциональном дискомфорте». В результате профессиональная активность снижается, возрастает невосприимчивость к новому, утрачивается даже то, что когда-то позволяло быть на уровне требований.

### Стадии профессионального выгорания, как фактор, мешающий личному росту педагога

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения. Психоэмоциональное истощение является главным препятствием, мешающим педагогу в личном и профессиональном росте.

:

#### ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

-начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;

-исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

-возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### ВТОРАЯ СТАДИЯ:

-возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

-неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

-притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания.

Одним из эффективных методов борьбы с синдромом эмоционального выгорания, можно считать психологическую работу с метафорическими картами.

Метафорические карты помогают заглянуть в свой внутренний мир, увидеть своё эмоциональное состояние со стороны, открыть истинные причины проблем в формировании синдрома эмоционального выгорания.

## **Немного истории о метафорических картах**

История возникновения МАК начинается в 1975 году, когда канадский художник и профессор искусствоведения **Эли Раман** решил издать собственные картины в формате колоды игральных карт. Изначально у художника не было мыслей о том, что его идея может оказаться революционной и полезной, в том числе в психотерапевтическом смысле. Однако все люди, которым он показывал своё творение, как будто инстинктивно начинали искать в изображениях на картах особый смысл. И оказалось, что у каждого он был свой. Часто, глядя на рисунки, люди начинали рассуждать вслух, выстраивали целую цепочку ассоциаций, и в итоге приходили к важному для себя инсайту. Эли Раман был поражён таким эффектом нового формата своих картин и связался с психотерапевтом Джозефом Шлихтером, чтобы тот помог ему сделать из них настоящий психотерапевтический инструмент. По итогу в 1981 году канадцы выпустили первое издание колоды метафорических карт под названием **Ах** — ведь именно так, восклицанием «О!», реагировали люди при взгляде на первый вариант карточек Эли Рамана.

### **I этап «Знакомство педагогов с метафорическими картами**

Педагог-психолог представляет колоду метафорических карт педагогам.

Каждому педагогу предлагается выбрать себе карту.

#### Упражнение «Моё настроение»

Педагог рассказывает о своём настроении «здесь и сейчас» через метафорическую карту, которая ему досталась.

Вопросы педагога-психолога:

Что изображено на карте?

Какие эмоции вызывает эта картинка?

Какие чувства у меня возникают, когда я рассматриваю изображение?

Вижу ли я себя на карте? и т.д.

Выявление общего эмоционального настроения у педагогов.

#### Упражнение «Карта синдрома эмоционального выгорания»

Каждому педагогу предлагается выбрать себе карту, на основе выбранной карты, описать как он видит и понимает «Синдром эмоционального выгорания»

Диагностический аспект для педагога-психолога.

### **II этап «Погружение педагогов в метафорические карты»**

#### **Упражнение «Необычный взгляд»**

Педагогам предлагается сосредоточиться на проблеме в работе, которая беспокоит его больше всего. Затем педагоги вытаскивают по одной карте отвечают:

- Взгляд на происходящее с орбиты космического спутника.
- Взгляд на происходящее с высоты птичьего полета.
- Взгляд на происходящее с вершины рядом стоящего дерева.
- Взгляд на происходящее с собственной ладони.
- Взгляд на происходящее из глубокого подземелья.
- Взгляд на происходящее глазами любопытного волшебника.
- Взгляд на происходящее глазами соседского кота.
- Взгляд на происходящее глазами психиатра и т.д.

*Педагоги делятся своими мыслями и ощущениями.  
Рассматривают свою проблему с разных углов зрения.*

### **Упражнение «Моя история. Взгляд в глубь себя»**

Педагогам предлагается вытянуть метафорическую карту. Затем каждый педагог описывает «наболевшую» проблему, связанную с его работой.

(например, трудности общения с родителями, нехватка времени на подготовку к занятиям и т.д.)

Затем, педагогу предлагается придумать свою историю возникновения данной проблемы на основе метафорической карты.

*В завершении педагоги рассказывают «свою историю», по желанию*

*Обратная связь от участников: понравилась/не понравилась история, что услышали участники в данной истории, что взяли для себя, если общее в их история, как можно помочь автору истории и т.д*

*Обратная связь педагога-психолога участникам.*

### **Упражнение «Мой ресурс личного роста»**

**Ресурс** — это все, на что мы можем опираться. То, что помогает нам двигаться вперед, достигать желаемого результата. Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными.

Педагогам предлагается выбрать метафорическую карту и найти свой ресурс на оставшееся рабочее время.

Каждый педагог находит свой ресурс, свое ресурсное состояние. Делится им со своими коллегами.

### **III этап « Обратная связь»**

Педагог-психолог выбирает метафорическую карту и через нее дает обратную связь педагогам, подводя итоги мероприятия, делится своим впечатлением от работы с педагогами

Даёт рекомендации по желанию педагогов.

Педагоги так же делятся впечатлениями, о мероприятии, о свои ощущения, эмоциях, чувствах.