

Государственное учреждение образования  
«Волповская средняя школа» Гродненской области

**Современные модели работы педагога-психолога с  
педагогами по профилактике эмоционального  
выгорания в учреждениях образования**

**«Мастерская настроения»**

**(Цикл занятий с использованием ассоциативных метафорических карт  
по гармонизации внутренних состояний и ресурсированию личности)**

Эйсмонт Жанна Ивановна,  
педагог-психолог

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, и за его психическое здоровье и способность к адаптации. Общество ожидает от учителя умения: корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков и др.), вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, удовлетворять потребности детей с особенностями развития и содействовать моральному и этическому их развитию.

А как же самому педагогу восполнять свои внутренние ресурсы, чтобы он мог работать с полной отдачей. От здоровья педагога во многом зависит и здоровье ученика. Действие многочисленных эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных вызывает нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и выгоранию самого педагога. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога (Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, В.Е. Орел, А.А. Реан)[1].

Профессия педагога относится к классу профессий типа "субъект-субъект", которые наиболее подвержены влиянию психического выгорания, другими словами – эмоционального выгорания [2].

Синдром эмоционального выгорания – это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профилактика этой проблемы педагога может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи специалисту, но и в рамках участия в группах психологических тренингов, мастер классов [1].

Цель: осознание, коррекция и развитие ресурсных состояний, гармонизация межличностных взаимоотношений

Задачи:

- оказать содействие в исследовании личных эмоциональных состояний;
- помочь преодолеть непродуктивные эмоциональные состояния (обида, гнев, злость, стыд и т.д.);
- сформировать мотивационные ресурсные состояния.

В жизни каждого человека работа занимает особое место. И когда происходит со специалистами эмоциональное выгорание, то в первую очередь страдает сам педагог и его семья, так и появляются проблемы в общении внутри коллектива и с учащимися и их родителями. Предложенные упражнения, с использованием метафорических карт (это так же могут быть фотографии, картинки различные по своему содержанию, колоду карт можно сделать и самому) окажут содействие в преодолении непонимания и самодиагностике участников. И что самое важное, в работе с метафорическими ассоциативными картами человек сам диагностирует свои проблемы, осознаёт и сам же решает как найти выход из данной ситуации.

Коррекционная работа может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Форма занятий – занятия с использованием проективных метафорических карт.

#### **Структура занятий:**

1. Приветствие, с использованием метафорических карт.
2. Информационная часть.
3. Работа по теме: упражнения, рисование, обсуждение.
4. Рефлексия, подведение итогов занятия, обратная связь с участниками, с использованием метафорических карт.

#### **Ожидаемые результаты:**

- умение педагогов владеть приемами и способами саморегуляции и восстановления себя;
- снижение «эмоционального выгорания» у педагогов;

- повышение уровня эмоциональной культуры педагога.

## Занятие № 1

Психолог приглашает педагогов занять свои места за круглым столом.

«Здравствуйтесь, рада вас приветствовать. Каждый из нас, большую часть дня проводит в школе, рядом с учениками и коллегами. Работа, занимает одно из важных мест в жизни каждого из нас. Мы проведём с вами цикл занятий по знакомству с самими собой, который поможет лучше узнать себя, свой внутренний мир, осознать и найти способы восполнения внутренних ресурсов».

### 1. Упражнение «Сочиним сказку...»

Колода карт «Мастер сказок», могут быть картинки с изображением сказочных героев.

Цель: снятие напряжения, скованности, развитие сплочённости.

«Я предлагаю вам окунуться в мир детства и фантазий, стать на какое-то время ребёнком: пофантазировать и помечтать. Мы с вами сегодня будем сочинять сказку, не просто сказку, а сказку нашу, которую придумаем здесь и сейчас. Каждый по кругу будет вытягивать карту, и продолжать историю[3].

Ну что, все готовы? Начинаем...».

*Карты лежат картинкой вниз, участники вытягивают ее в слепую (далее ВС) первый начинает психолог.*

- Начинаем сказку «Жили-были...».

*Продолжение по кругу. Можно ограничиться 2 картами для каждого участника, а можно использовать всю колоду.*

- Скажите, приятно было окунуться в детство?
- Что вы чувствовали, когда готовились вытянуть карту?
- Сложно ли было придумывать продолжение истории?

На наших занятиях мы будем работать с картами, различными, но притягательными я надеюсь для каждого. Потому, что каждый педагог, в

какой-то мере, волшебник. На каждом уроке есть правила, так и мы с вами их составим, и будем придерживаться. Давайте познакомимся с правилами «О-этикета»:

- В «О» мы уважаем выбор друг друга. Я могу пропустить очередь, не работать с картами, которые я вытянул. Я могу сделать это «с» или «без» объяснений, показывая мои карты или нет.

- В «О» мы уважаем друг друга. Я не буду прерывать вас. А вы не прерываете друг друга.

- В «О» мы уважаем способность к пониманию и изобретательности друг друга. Я не даю иного толкования ваших карт – даже в своём воображении.

- В «О» мы уважаем целостность друг друга. Я не противоречу вам, не спорю о ваших интерпретациях. Я помню, что нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций изображений, никакого неправильного чтения слов.

- В «О» мы уважаем индивидуальность друг друга. Когда я интерпретирую мои «О» карты, я не предполагаю, что Вы видите то, что я вижу, чувствуете то, что я чувствую, читаете то, что я читаю»[3].

- Может кто-то хочет дополнить список своими правилами?

Упражнение 2.

«Проблема-решение»

Цель: создание условий для осознания трудностей в работе педагога и поиска путей их решения.

Материалы: метафорические карты «Окружающая среда».

Содержание. Игроки получают или вытягивают по пять карт, смотрят на них, не показывая другим участникам. Первый игрок кладет карту лицом вверх на стол, описывая кратко проблему, отраженную на этой карточке. Любой другой игрок может предложить карту – объяснение того, как можно решить эту проблему, ее возможное решение или позитивное видение. Эта карта кладется рядом с первой. Следующий игрок объявляет новую проблему,

кладя новую карту на стол, и кратко описывая ее. Решение находится, как и прежде другим игроком и с помощью другой карты. Игра продолжается до тех пор, пока все карты на руках не будут отыграны. Важно, чтобы все игроки смогли заявить проблему, и принять участие в решении[3].

Рефлексия упражнения: Чему вы научились? Каким был ваш вклад?

## **2. Упражнение «Какой я педагог».**

*Можно использовать данную технику при обращении педагогов с жалобой на нарушенные, конфликтные отношения не только с учащимися, но и с коллегами. (ВО - вытягиваем в открытую, ВС- тянем карту в слепую, не видя).*

Цель: Исследование личностного восприятия себя – педагога, поиск путей улучшения взаимоотношений с детьми и в коллективе.

В ходе работы можно использовать несколько колод: ОН, Emotion, Core, Персона, Персонита, Исцеление внутреннего ребёнка и ресурсную колоду (например: Хабитат, Морена, В поисках смысла)

1 карта ВО: Просим педагога найти карту, отражающую его отношения с ребенком (с коллегами, родителями).

Обсуждаем, что это за отношения, в чем их трудности.

2 карта ВС: Просим педагога вытянуть еще одну карту и рассказать по ней о том, о каких трудностях в отношениях с детьми мог бы рассказать ребенок (коллега, родитель) (то есть трудности отношений с педагогом глазами ребенка, коллеги, родителя).

3 карта ВО: Какой я в этих отношениях с ребенком (коллегой, родителем).

Мои качества и мои реакции на него?

4 карта ВС: Что влияет на то, что я такой в отношениях с ребенком (коллегой, родителем)?

5 карта ВО: Каким я вижу, воспринимаю ученика (коллегу, родителя) в наших отношениях?

6 карта ВС: Что влияет на то, что я так вижу своего ученика (коллегу,

родителя)?

7 карта ВС: Каким педагогом видит меня мой ученик (коллега, родитель)?

8 карта ВС: На какие качества моего ученика (коллегу, родителя) я могу опираться для улучшения наших отношений?

9 карта (по желанию можно ВО или ВС): Какие отношения с моим учеником (коллегой, родителем) были бы для нас оптимальными (то есть такими, в которых было бы комфортно и педагогу и ученику (коллеге, родителю)?

10 карта ВС: Чем я готов пожертвовать для улучшения отношений?

11 – 13 карты ВС: Что мне необходимо сделать, чтобы прийти к оптимальным отношениям?[4].

### **Рефлексия.**

Используем ресурсные колоды Дом, Деревья, В поисках смысла, Ресурсные состояния.

Итоговые вопросы:

- Что для вас было наиболее важным в нашей работе?
- Что было открытием для вас?
- Какие ресурсы вы у себя нашли?
- Готовы ли вы действовать в ваших отношениях по-новому?

### **Занятие №2**

Используем ресурсные колоды: Дом, Деревья, В поисках смысла, Ресурсные состояния, ОН, СОРЕ.

«Здравствуйтесь, я рада вас приветствовать на нашем занятии! Я предлагаю вам вытянуть по одной карте и ответить на вопросы:

- Как мои чувства ассоциируются с картой?
- Мои открытия по итогам прошедшего занятия?
- Что я жду от сегодняшнего занятия?»

### **1. Упражнение «Страна моего Я»**

*Подготовить карандаши, акварель, распечатка фигуры мужчины/женщины (распечатки раздаём в соответствии с полом) Приложение 1.*

Цель: отреагирование эмоциональных состояний, поиск ресурса, диагностика актуального состояния, преодоление кризисной ситуации.

«Я предлагаю вам посмотреть на рисунок и представить, что перед вами карта. На ней есть горы, низины, реки, моря, впадины и т.д. Раскрасьте карту по своему усмотрению, обозначьте на ней зоны, географические категории. Например: гора радости, долина печали и т.д. Представьте, что вы путешественник. Отметьте точку с которой началось путешествие, и следуя за рукой проложите путь по этой карте. Следуя по пути, который вы проложили используйте метафорические карты для составления рассказа. Таким образом, вы должны посетить все зоны. Карты из разных колод вытягиваются ВС. Когда будете готовы, зачитайте свой рассказ».

Задача психолога, отмечать, какие темы звучат, отслеживать поведенческие реакции клиентов в зависимости от посещённых зон, задавая определённые вопросы концентрировать клиента на рассказе, помочь преодолеть тревогу. Выявить проблемные зоны и ресурсы. Обратит внимание, где занята большая площадь, к чему не хочется обращаться, какие зоны клиенты игнорируют. Можно задать вопросы:

- Что могло бы произойти, посещая эти зоны?
- Как это про тебя?
- Как эта карта похожа на твою жизнь?

В конце предложить вытянуть клиента карту (ресурсную) и ответить на вопрос:

- «Чему меня учит эта ситуация?»[7].

## **2. Упражнение «Развилка».**

Кризисные ситуации заставляют нас остановиться и задуматься. Мы можем пересмотреть свое прошлое, открыть в себе дремлющие возможности, выявить мечты и чаяния, раскрыть новые творческие подходы для решения проблем.

Цель: способствование переоценке ценностей во времена кризиса и выбора правильной дороги для выхода из него.

1. Карты СОРЕ перетасовываются и выкладываются рубашкой вверх.
2. Каждый участник сосредотачивается на своей проблеме и вытягивает вслепую по пять карт.
3. Ведущий говорит: «Открывайте ваши карты одну за другой. Первая карта описывает вашу кризисную ситуацию. Вторая карта означает корень проблемы из вашего прошлого. Третья карта описывает ваши чаяния в создавшейся ситуации. Четвертая карта показывает, какими ресурсами вы располагаете для разрешения создавшейся ситуации. Пятая карта изображает решение таким, каким оно вам видится сейчас.

Теперь все ваши дороги раскрыты перед вами. Вам предстоит решить, в каком направлении вам двигаться и что вам может оказать помощь в дальнейшем путешествии. Выберите из оставшейся колоды вслепую одну карту и решите, куда бы вы хотели положить ее, чтобы узнать, в каком направлении вам стоит идти и что вам необходимо для достижения вашей цели.

Откройте выбранную карту и положите ее изображением вверх на одну из ранее выбранных пяти карт «развилки». Изложите всплывший у вас сюжет»[6].

### **3. Упражнение «Давать и получать»**

«Научиться получать, не чувствуя себя оскорбленным и униженным, научиться давать, не возгордившись собой».

Цель: поиск ресурсов после пережитых кризисов.

Психолог перетасовывает карты и кладет их на стол двумя стопками рубашками вверх. Затем он говорит участнику: «Та стопка, что по правую руку от вас, содержит все, что вам бы хотелось получить от этого мира. Та стопка, что по левую руку содержит все, что вам хотелось бы дать этому миру. Перетасуйте каждую стопку по отдельности, а затем откройте в каждой

из них по одной верхней карте. [5]. Теперь вы готовы получить ответы на свои вопросы:

- «Что я научился получать в результате пережитых кризисов?»
- «Что я научился давать в результате пережитых кризисов?»

### **Рефлексия.**

Используем ресурсные колоды Дом, Деревья, В поисках смысла, Ресурсные состояния.

Итоговые вопросы:

- Что для вас было наиболее важным в нашей работе?
- Что было открытием для вас?
- Готовы ли вы действовать в ваших отношениях по-новому?

### **Занятие №3**

Используем ресурсные колоды: Дом, Деревья, В поисках смысла, Ресурсные состояния, ОН, СОРЕ.

«Здравствуйтесь, я рада вас приветствовать на нашем занятии! Я предлагаю вам вытянуть по одной карте и ответить на вопросы:

- Как мои чувства ассоциируются с картой?
- Мои открытия по прошедшему занятию?
- Что я жду от сегодняшнего занятия?»

#### **1. Упражнение «Мостик»**

Используем колоды СОРЕ, В ПОИСКАХ СМЫСЛА, ОН и др.

Цель: оказание содействия в решении проблемной ситуации клиентом.

1. Просим участника в открытую выбрать 1–3 карты, которые описывали бы проблемную ситуацию, как он ее видит, и прокомментировать свой выбор.
2. - «Чего вы хотите добиться?»
3. Просим выбрать 1–3 карты, чтобы показать желаемый исход проблемной ситуации, а затем выложить «мостик» из нескольких карт от группы карт, изображающих проблему, к картам, изображающим желаемый исход.

*«Мостик» можно выстраивать, подбирая карты, как в открытую, так и в закрытую. Желательно интерпретировать каждую карту, составляющую «мостик», однако иногда можно обойтись и без интерпретации, бывает достаточно решения проблемы на символическом уровне.*

4. -«Что еще можно сделать по этому поводу?»

Просим участника вслепую вытянуть 3–5 карт, которые символизируют дополнительные возможности на пути решения его проблемы. Возможно, это что-то, что раньше никогда не приходило ему в голову, или что-то, на что он прежде не обращал внимания. Дайте участнику достаточно времени для осмысления вытащенных карт.

5. - «Будете ли вы делать это?»

Просим вслепую вытащить две карты. Они будут символизировать сложности или сомнения, которые могут возникнуть у участника на пути решения его проблемы.

5. -После осмысления этих карт просим вытащить еще две карты – они покажут ресурсы, которые помогут справиться с препятствиями. Для закрепления положительной установки и усиления мотивации, «присоединения к будущему», просим вытащить еще одну карту – возможно, из портретных колод «PERSONA», «PERSONITA»[6].

## **2. Упражнение “Эмоциональная лестница”**

Цель: развитие эмоционального интеллекта: самосознания, самоконтроля, эмпатии, способности понимания, различения, выражения и осознанной регуляции эмоций.

Колоды «Фейсбук», «Семейный альбом», «PERSONA», «PERSONITA» .

На столе раскладываются карты из портретных колод «PERSONA», «PERSONITA». *Можно обойтись одной колодой, но лучше, когда в работе они обе. Психологу следует учесть, тестировался ли участник на акцентуацию характера. Если выявлена акцентуация, психологу на начальном этапе следует побеседовать с клиентом, мягко обратив его*

*внимание на те неблагоприятные эмоциональные состояния, которые наиболее характерны для носителей данной акцентуации характера, и связаны с риском неблагоприятного развития личности.*

1. «Подумайте о том, какое ваше эмоциональное состояние возникает достаточно часто и причиняет вам беспокойство, плохо на вас влияет. Состояние, мешающее вам в повседневной жизни, воздействие которого вы хотели бы уменьшить. Выберите карту, человек на которой переживает это эмоциональное состояние. Как вы узнали, что этот человек чувствует то же самое чувство?»

2. Психолог сообщает, что данная техника направлена не на то, чтоб участник вообще перестал переживать данную эмоцию, а на то, чтобы, когда ситуационные триггеры привычно запустят негативную эмоцию, немедленно это осознать и в быстром темпе пройти по ступенькам эмоциональной лестницы от негативной до желательной эмоции.

3. Теперь просим выбрать еще одну карту — на ней должен быть изображен человек, испытывающий ту эмоцию, которую хотел бы переживать клиент вместо выбранной им нежелательной эмоции. Просим прокомментировать вторую карту: «Как вы узнали о том, какие чувства испытывает этот человек?» Обращаем внимание на мимические проявления интересующей нас эмоции.

4. Экология — этап признания. Предложить клиенту посмотреть на картинку с лицом человека, переживающего негативную эмоцию, и найти в этой эмоции положительные черты. Проговорить, что каждое состояние несет в себе что-то хорошее для нас, как-то нас защищает, и что в определенной жизненной ситуации, которая — мало ли? — может быть, возникнет однажды — она будет уместной и конструктивной. Поэтому наша цель не забыть об этом чувстве навсегда, а только не застревать в нем тогда, когда это не идет на пользу нам и нашим отношениям с другими.

5. Просим участника интуитивно выбрать от трех до шести карт, образующих «эмоциональную лестницу» от нижней ступени — нежелательного эмоционального состояния, с которым мы работаем, до верхней — желательного эмоционального состояния. После того, как карты интуитивно выбраны и разложены по порядку, просим участника постараться ответить на вопрос, что это за промежуточные эмоции. Например, цепочка от нежелательного состояния «ярость» к желательному «интерес» может оказаться такой: *ярость* — негодование — возмущение — удивление — *интерес*.

6. Просим участника пройти по ступенькам эмоциональной лестницы, переживая состояние за состоянием. Если у участника на предыдущем этапе не получилось осознать эмоциональное содержание лиц на ступеньках лестницы, он почувствует эти эмоции сейчас и сможет их назвать. Приветствуем участника на верхней ступеньке лестницы — в желаемом эмоциональном состоянии. Повторяем этот этап еще два раза. «Лестница» освоена, теперь участнику знаком и уже почти привычен путь, где эмоции быстро сменяют друг друга, заканчиваясь желаемым состоянием. Каждое новое прохождение по ступенькам эмоциональной лестницы получается все быстрее.

7. Фотографируем получившуюся картину на мобильник участника. Даем участнику задание возвращаться к фотографии эмоциональной лестницы раз в день в течение трех недель[7].

**Выводы:** Эмоциональные состояния в большой степени подконтрольны человеку. Своевременно научиться влиять на свои эмоции, останавливать разрушительные тенденции и поощрять конструктивные — важная задача. Учиться этому следует, начиная с подросткового возраста. Данные техники раскладывают сложный процесс осознания и управления эмоциями на ряд простых шагов, доступных как взрослым, так и подросткам. Практика данными техниками помогает человеку преодолеть привычные

стереотипы возникновения негативных реакций в ответ на определенные внешние факторы.

### **Рефлексия:**

Используем ресурсные колоды Дом, Деревья, В поисках смысла, Ресурсные состояния.

Итоговые вопросы:

- Что для вас было наиболее важным в нашей работе?
- Что было открытием для вас?
- Готовы ли вы действовать в ваших отношениях и действиях по-новому?
- Какие новые возможности открываются перед вами?
- Как вы будете их использовать?

### **Список литературы:**

1. Андреева, И. Эмоциональная компетентность в работе учителя / Минск: Народное образование. - № 2, 2006. – 216 с.
2. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2018. – 11с.
3. Горобченко, А. Е., Евменчик, М. С. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога / Психологія. № 1. 2010. <http://www.b17.ru/article/438/> (Дата обращения: 29.12.2015).
4. Дмитриева, Н. В., Буравцова, Н. В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии / Смальята. 2015. № 1. - 9–22 с.
5. Дмитриева, Н. В., Перевозкина, Ю. М., Левина, Л. В., Буравцова, Н. В. Методологические основы и принципы работы с ассоциативными картами / Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», 2015. - 242–251с.

6. Дмитриева, Н. В., Перевозкина, Ю. М., Левина, Л. В., Буравцова, Н. В. Основные этапы работы с ассоциативными картами / Развитие человека в современном мире материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», 2015.- 261–270с.

7. Буравцова Н.В. метафорические ассоциативные карты в коррекции и развитии ресурсных состояний: сборник методических материалов/Москва, 2018,10-11с.

*Приложение 1.*

