**Метафорические ассоциативные карты**

**в работе педагога-психолога**

**по профилактике эмоционального выгорания педагогов**

Состояние современной системы образования характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются к профессиональным компетенциям педагога, в том числе, к уровню его личностного саморазвития, развитию навыков саморегуляции.
В процессе профессиональной деятельности педагог взаимодействует с воспитанниками, родителями, коллегами. Профессиональное взаимодействие педагога с участниками образовательного процесса характеризуется такими факторами как: длительная протяженность во времени; осознание тех или иных результатов совместной работы; эмоциональная насыщенность, высочайшая интенсивность.

По общему признанию отечественных специалистов, профессиональная педагогическая деятельность – один из наиболее деформирующий личность человека видов профессиональной деятельности. Складывающийся комплекс актуальных экономических и социально-психологических проблем делают труд педагога в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным, повышающим риск возникновения разнообразных видов профессиональной деформации, в том числе «синдрома эмоционального выгорания».

Факторы возникновения профессиональной деформации оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с учениками, коллегами, окружающими людьми, сложности выхода из самых незначительных конфликтных ситуаций. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности педагога, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального выгорания.

Таким образом, поиск эффективных мер, направленных на предупреждение наступления у них синдрома эмоционального выгорания становится одной из актуальнейших задач педагога-психолога в системе образования.

Особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов.

Метафорические ассоциативные карты (проективные карты) – технология работы, имеющая уже более чем двадцатилетнюю историю. Карты очень быстро помогают прояснить  и осознать актуальные потребности человека, его нереализованные внутренние переживания. При работе со зрительными образами отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с внутренними подсознательными конфликтами, создает ощущение психологической безопасности клиента.

Язык большинства подходов в психотерапии - это язык анализа, пытающийся интерпретировать поведение человека, а язык метафоры - это образ, символ, распознающий внутреннее содержание личности. И этот язык, как показывает практика, очень эффективен в процессе психотерапии.

Метафорические ассоциативные карты – это проективный инструмент психологической помощи, основанный на работе с ассоциациями. Сформулировав запрос и выбрав подходящий набор карт, человек имеет возможность увидеть части своей личности, задействованные в рассматриваемой ситуации. Это понимание приходит через анализ мыслей, символов и чувств, которые возникают в ответ на выпавшую последовательность изображений. Подобный взгляд со стороны помогает определить причинно-следственные связи в происходящих событиях и скорректировать их отдельные элементы.

Проекционно-ассоциативный механизм, включающийся в ходе работы, позволяет в кратчайшие сроки дойти до сути рассматриваемой ситуации и взглянуть на варианты её разрешения с новых и, порой, весьма неожиданных ракурсов.
Карты предоставляют нам возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений, или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности.  Использование карт для обращения к какой-либо конфликтной или психотравмирующей ситуации через метафору, позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст  поиска и моделирования оптимального решения.

Работа с линией времени, позволяет моделировать и исследовать любые сложные профессиональные ситуации в прошлом и будущем, находя с помощью карт метафорические образы решений, создающих  особую, в  последующем реальную к воплощению в жизни, последовательность действий.

Использование метафорических ассоциативных карт в работе психолога позволяет организовать ситуацию эффективного взаимодействия, конструктивных, доверительных отношений с педагогами.

Предлагаемые в данной публикации упражнения являются авторской адаптацией известных упражнений или авторскими, апробированными в ходе профессиональной деятельности. Цель работы педагога-психолога в рамках предлагаемой программы: профилактика эмоционального выгорания педагогов, отреагирование негативных эмоциональных переживаний, возникающих в ходе различных сложных профессиональных ситуациях, построение конструктивных стратегий взаимодействия в педагогическом коллективе, развитие положительного профессионального самовосприятия.

1. **«Мое состояние»**

Цель: Упражнение предназначено для разогрева, направлено на установление доверительных отношений в группе, предоставление возможности для выражения актуальных для участников эмоций и самопрезентации в группе.

Материалы: лист ватмана, колоды МАК

Участники выбирают из разложенных рисунками вверх карт по одной, с помощью которой они могли бы представить себя группе, комментируют свой выбор группе, рассказывая, почему они выбрали именно эту карту. Затем, карты раскладываются на листе ватмана в любом комфортном для каждого участника месте. Правило этого этапа выполнения упражнения одно – нельзя сдвигать или закрывать своей карты других участников.

1. **«Легенда»**

Замысел этого упражнения был навеян изучением корреляций в технологии работы с картами Таро и ассоциативными картами, и отчасти, сама технология напоминает традиционный крестообразный расклад в тарологической традиции.

Цель: осознание внутренних ресурсов, развитие креативности, работа с неосознаваемыми конфликтами.

Материалы: бланки со схемой, колоды МАК

*Бланк со схемой для каждого участника.*

Участникам предлагается выбрать по пять карт, разложить их на предложенном бланке по обозначенной схеме и рассказать историю какого-либо персонажа по следующему плану:

1. Начало пути
2. Цель странствия, путешествия
3. Преграды на пути героя
4. Помощь извне, встреченная в пути
5. Как сам герой может себе помочь

На следующем этапе, участникам предлагается поменять местами карты №3 и №4 и развить сюжет истории с этими изменениями.

1. **«Мой коллектив»**

Цель: осознание конфликтов и случаев несоблюдения границ внутри коллектива, распределения ролей, гармонизация собственного положения в коллективе, построение перспектив и планов в ситуации профессионального развития.

Материалы: колоды МАК

Участникам предлагается из разложенных картинкой вверх карт выбрать карты, символизирующие членов его коллектива, а также возможно имеющуюся конфликтную ситуацию и ту ситуацию, в которой ему было бы комфортно работать и взаимодействовать с коллегами, учащимися и их родителями.

Затем участники раскладывают выбранные карты вокруг актуальной ситуации, отложив карту – желаемую ситуацию в сторону.

Обсуждение в группе.

Анализ участия и роли каждого члена коллектива в сложившейся ситуации. Затем ведущий предлагает перейти к проектированию желаемой ситуации и выбрать карты – ресурсы (то, что может помочь для осуществления желаемого) и разложить все карты за исключением «актуальной ситуации» по новому, с использованием карт – ресурсов.

1. **«Превращение»**

Цель: отреагирование переживаний, возникших в результате какой-либо конфликтной ситуации.

Материалы: бумага, цветные и простые карандаши, колоды МАК

Участникам предлагается выбрать одну из разложенных карт, которая бы олицетворяла его положение в конфликтной ситуации. Затем, на листе бумаги формата А4 разместить ее в любом удобном месте и дополнить рисунок простым карандашом, чтобы расширить границы данной истории. Затем, участников просят убрать карту и переделать рисунок так, чтобы его «настроение изменилось», чтобы рисунок стал оптимистичным, отражал ситуацию выхода из конфликта и т. д. Результаты работы и чувства участников во время выполнения упражнения обсуждаются в группе.

Иногда в зависимости от интенсивности переживаний участников и ситуации работы специалиста, целесообразно попросить участников выбрать дополнительную карту, которая могла бы помочь изменить настроение рисунка.

Разумеется, данное упражнение следует с осторожностью использовать только психологам или другим специалистам, готовым к актуализации серьезных эмоциональных переживаний.

1. **«Помощь группы»**

Цель: трансформация негативных переживаний жизненных трудностей, развитие креативности, проектирование путей преодоления проблемных зон, развитие эмпатии и преодоление чувства одиночества и фрустрации.

Материалы: колоды МАК

Участники получают из рук ведущего по две карты. Затем они поочередно рассказывают о той проблеме, которую видят на одной из полученных карт. Любой другой участник может предложить карту, изображающую решение проблемы из числа своих двух. Важно, чтобы каждый участник заявил об одной проблеме и предложил один способ решения чужой проблемы. Обсуждение ощущений и эмоций участников во время работы.

1. **«Ковер настроения»**

Цель: упражнение предназначено для завершающей части занятия или тренинга, направлено на формирование у участников чувства общности, эмоциональной близости, готовности к конструктивному взаимодействию.

Материалы: лист ватмана, колоды МАК

Ведущий предлагает участникам вернуться к ватману, на котором в начале работы они разложили карты, олицетворяющие их самих. Участникам предлагается при желании поменять карты на другие, поменять их местами и дополнить «Ковер» рисунками или надписями. Результаты совместной работы обсуждаются в группе с акцентом на актуальном состоянии.

Представленные нами упражнения могут использоваться в самых разных формах работы с педагогами в индивидуальном или групповом формате. Колоды ассоциативных карт, обозначенные в качестве рекомендуемых материалов, могут меняться в зависимости от их реального наличия у специалиста в данный момент времени, а количество колод, также корректируется в зависимости от количества участников группы. Важно, чтобы у участников был достаточный выбор карт и, конечно, важно учитывать контекстуальное и смысловое содержание колоды.