

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 30 «Росинка» комбинированного вида»
662603, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Кретьова, 19, тел. (39132) 2-67-60**

Тренинг «Поиск внутренних ресурсов педагога-психолога»

Разработала педагог-психолог
Виноградова Оксана Анатольевна

Минусинск 2023

Цель: профилактика профессионального выгорания, снятие психоэмоционального напряжения в конце учебного года, формирование позитивного мировосприятия.

Материалы и оборудование: набор метафорических карт «Про тебя. Метафора женской идентичности», набор метафорических открыток «Странствие к себе», набор сухих трав и ароматических масел; напечатанные карточки с алгоритмом «распаковки» метакарты, листы для записи, карандаши, листы воины и отрезки джутового шпагата по числу участников.

Ход тренинга

Добрый день, коллеги! Я рада приветствовать вас. Надеюсь, что время, которое мы проведём вместе, принесёт вам пользу, положительные эмоции и заряд бодрости. Сейчас за окном у нас весна, время пробуждения. Почему же многие в этот период чувствуют усталость и эмоциональное выгорание?

(ответы участников)

Выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки, освобождения от них. Именно специалисты помогающих профессий часто подвержены выгоранию. И прямая обязанность психолога – поддерживать своё рабочее состояние, заботиться о себе.

Какими способами можно поддерживать это состояние? Это можно делать на нескольких уровнях: тело, мысли, сознание и социум.

На уровне социума мы можем встречаться как близкие по духу коллеги, чтобы обсуждать то, что интересует, поделиться опытом, попросить совета.

На уровне мыслей мы можем развивать свою осознанность: понимать, что с нами происходит сейчас, что это, почему мы так реагируем, какое наше желание (потребность) стоит за этим, куда уходит наша энергия, чего нам не хватает, где это взять.

Наши помощник в этом – психологический инструмент – МАК, метафорические ассоциативные карты (метакарты). Преимущества использования метакарт в работе психолога очевидны: их можно использовать как на индивидуальном сеансе, так и на групповых встречах, они эффективны в решении множества психологических проблем, помогают легко рассказать о сложном, подходят для работы даже начинающим специалистам.

Сегодня мы с вами выступим в роли клиента. Работа с метафорическими картами всегда начинается с формирования запроса. Итак, наш сегодняшний запрос – выявление тех ресурсов, которые помогут самому психологу всегда оставаться в рабочем состоянии. Для начала с помощью метакарт мы выявим те моменты, которые отнимают ресурс у нас. Используем для этого закрытый метод выбора карты. Выберем для работы одну карту и «распакуем» её содержание по алгоритму. Помним о том, что в одной и той же картинке

разные люди могут увидеть совершенно разные образы, при этом каждый человек вынесет своё внутреннее содержание актуальных переживаний.

Итак, задаём вопрос: «Что является источником потери моего ресурса?» Рассматриваем, описываем и трактуем вытянутую карту в рамках заданного вопроса. Желательно ответить на вопросы письменно, можете сфотографировать свою карту, чтобы вернуться к ней позже и ещё раз проанализировать. Запишите свои первые ассоциации, мысли и чувства.

Алгоритм «распаковки» метакарты:

1. Что вы видите на карте?
2. Как это можно назвать одним словом?
3. На что это похоже в вашей жизни?
4. Что больше всего привлекло внимание?
5. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какую подсказку она даёт вам в вашей ситуации?

А теперь мы с помощью второй метакарты отыщем тот источник, который поможет нам всегда оставаться в ресурсном состоянии.

(Проводится самостоятельная работа участников тренинга с метакартами)

Мы с вами успешно поработали с МАК. А теперь я предлагаю вам провести сеанс воскотерапии.

Для заземления после ментальных практик замечательно подходит работа с замечательным природным материалом – пчелиным воском. Его главная способность – забирать негативную энергию, во время и работы с натуральным воском и вощиной происходит восстановление внутренней гармонии, восполнение сил, появляется ощущение лёгкости и энергии в теле. Я предлагаю вам ощутить запах свежего воска и назвать свои ассоциации с ним.

Упражнение «Ассоциации». Участникам предлагается назвать свою первую ассоциацию, возникшую при работе с воском.

А теперь мы самостоятельно изготовим свечу из натуральных, полезных материалов. Для этого нам потребуется лист вощины, а в качестве фитиля для свечи мы используем шпагат, изготовленный из растительного материала – джута. Также по желанию вы можете добавить в свою свечу травы, ароматические масла. Все материалы, которые мы используем – природного происхождения, полностью натуральные, экологичные, представляете, сколько пользы в нашей свече!

(Самостоятельная работа)

Вот и готовы наши свечи. Теперь, когда вы зажжете эту свечу, представьте, как сгорают все ваши проблемы, усталость, отрицательные эмоции.

И я предлагаю вам вытянуть ещё одну карточку из набора «Странствие к себе» и использовать её для самопознания. На обратной стороне карточки вы можете прочитать сказку-историю. Используйте её для самопомощи. Герои этой сказки расскажут вам свои истории, которые помогут настроиться на ресурсное состояние и дадут мотивацию в вашем пути.

Попробуйте найти в этой сказке то, что вам нравится, наполняет вас ресурсом.

Рефлексия. Участники делятся впечатлением от тренинга.

Литература и инструментарий:

1. Аникина Е. Набор метафорических открыток и сказок о пути и выборе «Странствие к себе». Изд-во MACards.
2. Батищева Г., Логачева И. Набор метафорических ассоциативных карт «Про тебя. Метафора женской идентичности». М.: Генезис, 2016.
3. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. М.: Генезис, 2016.

