

Нелепина Марина Георгиевна,
педагог-психолог,
МБДОУ Детский сад №8 Якорек,
г. Снежногорск.

Эмоциональное выгорание и поиск внутреннего ресурса через метафорические ассоциативные карты

Цель: понять, что приводит к синдрому эмоционального выгорания; раскрыть понятие МАК; проработка эмоционального состояния каждого присутствующего; найти внутренний ресурс и решение проблемы; создание благоприятного психологического настроя педагогических сотрудников.

Оборудование: метафорические ассоциативные карты (МАК) – 4 колоды, подсвечники, декор, свечи, подносы, столы круглой формы, стулья – на количество присутствующих.

Музыкальное сопровождение: мелодия из оперы «Орфей и Эвридика» играет С.В. Рахманинов.

Пояснение: для достижения чувства раскрепощения, психологического расслабленного состояния, необходимо создать благоприятную атмосферу для сотрудников, которая поспособствует погружению в свой внутренний мир, для этого нам поможет определенный декор – подсвечники, зажженные ароматические свечи, цветные камешки и негромкая, спокойная, классическая музыка.

Вступительное слово психолога: многие институты у нас в стране и за рубежом занимаются проблемой сохранения психологического здоровья в профессиональной деятельности. Было выявлено, что проявление синдрома эмоционального выгорания, чаще диагностируется у представителей *«помогающих и оберегающих» профессий*, таких, как, социальные работники, учителя, педагоги, воспитатели, так как в течение рабочего дня эмоционально и энергетически многое отдают, но чаще им не возвращается

(не пополняется) в таком же объеме. Если в течение продолжительного времени эти «пустоты» не заполнять, то человек может испытать синдром эмоционального выгорания. А что же составляет синдром эмоционального выгорания – это вина (перед собой, за то, что не сделал), стыд (не так получилось, не имел права на ошибку), обида (я жертвую собой, но никто не оценил), страх (у меня не получится, меня не поймут).

Вашему вниманию предлагаю попробовать новую методику МАК, которая поможет вам через подсознание понять и попытаться устранить причины эмоционального выгорания и найти внутренний ресурс.

Что такое МАК - это метафорические ассоциативные карты – набор картинок, которые используют для диагностики и проработки психологических проблемы, а так же для самопознания. МАК помогают заглянуть вглубь себя, быстро обнаружить и изменить установки, которые мешают в разных ситуациях (в отношениях, семье, финансах и так далее). Какие вопросы необходимо задавать при МАК? Это очень важный момент, потому что ассоциативные карты – это не гадания, и мы задаем вопросы не для того, чтобы узнать будущее. МАК помогают находить ответы внутри себя, они помогают обратиться к своему подсознанию, и мы сами обнаруживаем все неосознаваемые нами желания, потребности, психологические блоки, мотивы, все, что мешает и помогает нам жить так, как мы хотим. С данными картами можно работать двумя способами: в открытое положение (изображением вверх, работает сознание) и в закрытое (изображением вниз, работает подсознание или бессознательное).

Ход практикума. На столе уже заранее выложены карты из одной колоды изображением вверх. Психолог предлагает подойти и осознанно выбрать каждому *первую карту* с вопросом:

- **Какое внутреннее эмоциональное состояние я сейчас испытываю?**
- Что я вижу на карте, опишите ее подробно?
- Представим, что выбранная вами карта – это «стоп кадр», как в фильме, а теперь промотайте назад: что привело вас из прошлого к этому состоянию?

- А теперь промотайте вперед, чтобы проговорить, а что произойдет дальше, после «стоп кадра»?

После каждого вопроса все участники могут высказаться по поводу своей карты. Если кто-то пока не готов, то не заставлять и не указывать на отдельные изображения на его карте, так как это может только сбить человека с настроем в погружение в карту. Нужно просто дать время остаться с картой и со своими мыслями наедине.

Выбираем **вторую карту** из этой же колоды с вопросом:

- **Какое внутреннее эмоциональное состояние я хочу испытывать в идеале?** Так все участники по очереди высказывают свое мнение о выборе этой карты.

А теперь попытаемся выстроить цепочку решений данной ситуации. Для этого из другой колоды наугад, то есть в закрытую позицию, тянем **третью карту** с вопросом:

- **Что мне мешает (внутренний блок, внешние факторы) для решения проблемы?** Здесь мы ищем именно помехи, которые сдерживают нас от перехода из состояния «сейчас испытываю» к состоянию «хочу испытывать».

Тянем **четвертую карту** из этой же колоды в закрытую позицию с вопросом:

- **Какой внутренний ресурс, внутренний стержень мне помогает в любой жизненной ситуации, либо помогает и питает энергетически извне?** Как раз таки с этим вопросом участники пытаются найти решение проблемы через поиск внутреннего ресурса.

Тянем **пятую карту** из новой колоды в закрытую позицию с вопросом:

- **Что я жду от других в помощь себе, какую отдачу хочу получить?** Здесь участники практикума стараются сформулировать, какую поддержку они хотели бы чувствовать от других людей, которая им необходима, как психологическая подпитка.

И последняя завещающая **шестая карта** из 4-ой колоды «Подсказка вселенной» (это карты с короткой надписью, которую нужно воспринимать

не буквально, а как бы читать между строк). Карты расположены в закрытом положении.

А теперь **подведем итог** всего ряда карт, которые расположились перед каждым участником, а именно: какое действие мне надо совершить, ***какую работу над собой*** мне надо исполнить для достижения нового, положительного, благоприятного, эмоционального состояния, которое я ***хочу*** испытывать? Каждый участник самостоятельно проговаривает решение проблемы, которое он видит.

Послесловие от психолога: надеюсь, что эта встреча и знакомство с МАК вас наполнило новыми положительными эмоциями, что карты помогли на проблему взглянуть под другим углом и что решение всегда можно найти в себе.