

...

Делая общий вывод по результатам диагностики, можно сказать, что педагоги осознанно или бессознательно стремятся к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств. Ярко данная проблема появляется в упрощении, облегчении обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат.

Данное обследование дает основание утверждать, что педагоги испытывают нервное напряжение, которое требует своевременной конструктивной разрядки. Для этого необходимо реализовать мероприятия по профилактике «эмоционального выгорания» педагогов, поиску и реализации внутренних и внешних ресурсов личности педагога, способствующих сохранению психического и физического здоровья. Особое внимание заслуживает коррекция эмоциональной сферы педагогов, аспекты поведения личности самого педагога и формирование коллектива по типу "команды".

С целью работы с изложенной выше проблемой – нами была разработана психологическая настольная трансформационная игра для педагогов «**Перекасти поле**».

Почему избран именно такой формат работы с педагогами? Все просто – педагоги очень ригидная группа участников образовательного процесса, со всех сторон они окружены психологическими защитами, и активно сопротивляются всяческому вмешательству в их пространство и профессиональную деятельность. Игра – это та форма работы, которая позволяет обойти психологические защиты личности, мягко вывести специалистов сначала на актуальный запрос/проблему, проработать ее в игре и потом найти ресурсы, которые станут опорой в решении уже существующих задач и профилактикой на будущее.

**Адресат:** педагоги, учителя

**Время проведения:** 2-3 часа

**Количество участников:** 6-12 человек

**Необходимые материалы:**

- ✓ Авторское игровое поле
- ✓ Метафорические ассоциативные карты (далее МАК)

- ✓ Карточки с тематическими афоризмами, пословицами, цитатами
- ✓ Карточки с аффирмациями
- ✓ Бумага и ручки на каждого участника
- ✓ Коробочка/шкатулочка с помещающимся внутрь зеркалом
- ✓ Правила составления аффирмаций на каждого участника

## Приступим к игре....

### 1. Работа с пословицами, цитатами – о понятии «Эмоциональное выгорание»

Каждый участник вытягивает пословицу, афоризм не глядя – зачитывает и объясняет как понимает, говорит о том – бывало ли у него такое в жизни.

Данный этап дает нам возможность – вовлечь участников в игру, подвести к актуальности данной темы.

#### *Примерный список, используемых цитат, пословиц, афоризмов:*

- По сути, мы должны быть благодарны синдрому эмоционального выгорания. Это вид психологической защиты, который ставит нас перед вопросом: действительно ли я вижу смысл в том, что делаю, является ли это для меня ценностью?
- Тот, кто больше половины времени занят вещами, которые он делает неохотно, не участвует сердцем в деле или не испытывает радости от процесса, тот должен ожидать, что рано или поздно у него возникнет эмоциональное выгорание.
- В ситуации, когда мозг человека находится в состоянии постоянной тревоги, в организме растет уровень гормонов стресса, а это, в свою очередь, влияет на его физическое и умственное развитие.
- Последователь В. Франкла и автор экзистенциального анализа Альфред Лэнгле. Так, в одной из своих статей он определяет выгорание как «пепел после фейерверка».
- Делать что-то, не желая этого и не присутствуя в настоящем на уровне эмоционального проживания, – самый глубокий корень стресса.
- Коли весело живется, к работе сердце рвется.
- Всякая работа легка, коли с охотой ее делаешь.
- Больше спишь - меньше грешишь.
- Не сиди сложа руки, так не будет и скуки!
- Одно доброе слово может согреть три зимних месяца.
- Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боли. Вильям Шекспир
- Мотивация к работе - часть мотивации к жизни. Эро Воутилайнен
- "Прекращение деятельности всегда приводит за собой вялость, а за вялостью идет дряхлость."

- "Каждый должен брать на свои плечи труд, соразмерный его силам, так как если тяжесть его окажется случайно чрезмерной, то он может поневоле упасть в грязь."  
Данте Алигьери
- Решающую роль в работе играет не всегда материал, но всегда мастер
- Чрезмерное усердие больше портит, чем улучшает.  
Плиний Младший
- Уже сама перемена труда уменьшает усталость.
- Нет труда без отдыха; умей делать — умей и позабавиться. Рудаки
- Мы работаем для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы работать.
- Удовольствие должно быть наградой за труд. Клод Адриан Гельвеций
- Труд должен быть сообразен силам человека. Он дурен, то есть неприятен тогда, когда превышает их. Николай Гаврилович Чернышевский
- Работа должна быть только актом любви, а не браком по расчету

**ПОДИТОГ:** ведущий подводит к тому, что все эти пословицы были о таком понятии, как «Эмоциональное выгорание педагога». Мы увидим, что каждому из нас это отчасти близко и понятно.

**2. Работа с МАК «СОРЕ»** - каждый педагог выбирает карту из колоды, которая ассоциируется у него со стрессовыми ситуациями на работе. После педагоги делятся на пары и рассказывают друг другу о выбранных ситуациях на картах и возможно получают обратную связь – имеет ли место быть такая ситуация у второго педагога в паре и как он с ней справляется или тоже не справляется.

### **3. Работа с игровым полем**

- ✓ **1 ЭТАП (Болото):** каждый участник должен для себя определить - карта, которую он вытянул, к какому пункту первой ступени поля относится:
  - Трудности взаимодействия с родителями детей
  - Трудности взаимодействия с коллегами
  - Трудности взаимодействия с администрацией
  - Трудности взаимодействия с детьми
  - Трудности финансового плана (маленькая з/п, сбор средств с родителей...)
  - Трудности, связанные с режимом работы (отсутствие второго воспитателя в группе, ранний приход на работу; много работы дома – написание планов, проектов...

После того, как все участники определились с проблемой, и положили каждый свою карту в соответствующую ячейку-трудность - проанализировать всем вместе рейтинг проблем. Может оказаться, что у большинства участников проблемы лежат в одной сфере, например,

взаимоотношений с коллегами... и тогда почему? Возможно, состоится небольшая дискуссия на эту тему, дать педагогам высказать все свои предположения и идеи.

✓ **2 ЭТАП: «Карта чувств» (Радуга, колода «Гномс», «Монстрики чувств»).** На поле, где изображена радуга – лицевой стороной расположена колода с эмоциями, и всем участникам предлагается следующим шагом игры – выбрать свое эмоциональное состояние, чувство, которое вызывает у него обозначенная трудность, по кругу рассказать об этом чувстве, обсуждение небольшое.

✓ **3 ЭТАП: «Карта-решение» ВЗ – Двигаемся выше по игровому полю,** над радугой чувств находятся острова-оазисы, на каждом из которых лежат ресурсные метафорические карты рубашками вверх (должно быть три разные колоды, одна из которых – желательна словесная, с метафорами, или подсказками, возможные карты: **«Источник»**, **«Сила времени»**, **«Я и все, все, все»**, **«Морена»**, словесные карты - **Ромулус «В поисках ответа»**, **Федорова «Совет и предупреждение»** ). Каждый участник вытягивает по карте из каждой колоды и работает со своими картами, записывает инсайты.

Шеринг - обсуждение увиденного, осознанного, либо помощь друг другу (кто как видит и понимает эту карту).

✓ **4 ЭТАП: А вы заметили на нашем поле «Волшебное озеро» - это сюрприз,** сейчас вы сможете познакомиться с чем-то таким, что способно решить все ваши проблемы, с палочкой-выручалочкой в любой ситуации. Это что-то такое, что способно изменить все наши привычные установки и реакции на стрессовые события и ситуации.

После данных слов ведущий предлагаем участникам упражнение **«Волшебное озеро»**.

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую заранее кладётся зеркало. Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Педагог - психолог: Сейчас, как только Вы почувствуете касание – откройте глаза и посмотрите внутрь шкатулки – вам откроется волшебное озеро. Улыбнитесь.

*Мысль: Если бы я мог надавать под зад человеку, виновному во всех моих несчастьях – я бы неделю не смог сидеть.*

✓ **5 ЭТАП: Аффирмации** – сформулировать новую установку в связи с картой-решением. За время нашей игры, вы уже смогли многое осознать, увидеть, обдумать и сейчас мы предлагаем вам сформулировать некое «волшебное заклинание», а по сути, намерение, или по-другому, аффирмацию.

**Данный этап мы предлагаем провести следующим образом:**

- 1) Рассказываем о том, что такое аффирмации вообще (в помощь ведущему ниже приведен теоретический блок по этой теме)
- 2) Даем возможность выбрать участникам аффирмацию из готовых карточек (идут в комплекте с игрой), обдумать – насколько она им близка, возможно обсудить в шеринге, или даже перенаправить кому-то из участников, кому она больше подходит.
- 3) На основе проделанной работы и полученной теоретической информации и карт с которыми работали в течении игры – участники пишут личные, собственные аффирмации и ведущий дает им рекомендации - как их использовать после игры, как получить эффект в действии.