

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества г. Свирск»**

Методическая разработка на тему:  
«МАК (метафорические ассоциативные карты) как инструмент работы  
с педагогами ДОД по профилактике эмоционального выгорания

Разработчик: Абсаликова Анна Игоревна  
методист

Свирск, 2026 год

## **Пояснительная записка**

Актуальность темы: методист в учреждении дополнительного образования является ключевой фигурой, обеспечивающей качество образовательного процесса и создание комфортных условий в педагогическом коллективе. Для реализации данной цели мною используются различные методы, приемы и технологии. Одной из таких технологий является применение ассоциативных карт. МАК помогают установить контакт с любым участником образовательного процесса, сплотить коллектив педагогов, посмотреть друг на друга, с другой стороны, раскрыть творческий потенциал, провести интересную рефлексию. Также работа с визуальными образами благотворно сказывается на активности правого полушария, которое отвечает за воображение и интуицию. В то же время во многих процедурах работа с образами дополнена вербальной работой, которая активизирует левое полушарие, отвечающее за логику и упорядочивание жизни. Совместная слаженная работа двух полушарий, которая запускается на протяжении работы с картами, продолжается и за пределами игровых ситуаций, профилируя эмоциональное выгорание у педагогов и, таким образом, гармонизирует их жизнь.

Целевая аудитория: педагоги ДОД.

Цель: создание психологического комфорта у участников образовательного процесса, повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер-класса через педагогическое общение с демонстрацией применения метафорических ассоциативных карт для формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния участников образовательного процесса.

Задачи:

- развитие навыков профилактики синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;

- способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию, позитивному восприятию воспитанников;

- формирование благоприятного психологического климата;
- поиск ресурсов.

Ожидаемые результаты:

- стабилизация эмоциональной сферы педагогов, их креативности и коммуникативных навыков,
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии.

Методическое оснащение:

Методы: наглядные (рассматривание иллюстраций, картинок), словесные (пояснение, вопросы), игровые (погружение педагогов в ситуацию или заданное поле вопросов).

Приемы: прием ассоциаций.

Материалы, оборудование, инструменты: набор ассоциативных метафорических карт «Дерево как образ человека», метафорические ассоциативные карты К. Крюгер «Я и все-все-все».

Методист: здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами будем профилактировать «эмоциональное выгорание». Одним из видов психологической помощи при «эмоциональном выгорании», является обучение методам саморегуляции и восстановления внутренних ресурсов. С этой целью мы будем сегодня использовать одну из арт-технологии МАК – метафорические ассоциативные карты.

Что такое «эмоциональное выгорание»? Как вы думаете? (ответы педагогов). Да, все ваши ответы верные: это усталость, апатия, когда все валится из рук и ничего не хочется, это стресс, депрессия и т.д.

Итак, «эмоциональное выгорание» — это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Эмоционально выгоревшие педагоги видны сразу: у них повышенная тревожность, категоричность и агрессивность. Эти проявления мешают в работе и значительно ограничивают их профессиональный рост и развитие.

По статистическим данным 84% педагогов сегодня не справляются со стрессом, у 40 % педагогов – низкий уровень стрессоустойчивости. Эти данные ведут к опасности психологических травм у детей. Ведь как чувствует и ведет себя педагог с детьми, так и дети будут вести себя в социуме.

В связи с этим необходимо нам с вами учиться противостоять стрессу, учиться работать над собой и уметь оказать себе помощь.

Как правило, педагоги, работающие в дополнительном образовании, это творческие люди, а арт-подход открывает новые творческие способности, развивает креативность и воображение.

Итак, начинаем.

Для начала, настроимся на работу и озвучим свое настоящее состояние на данный момент времени.

Упражнение «Моя карта». Предлагаю Вам сейчас выбрать карту своего настроения и описать его всем присутствующим. (использую карты К. Крюгер «Я и все-все-все». Отключаем логику. Включаем воображение и интуицию. Цель: снять тревогу, внести в рабочую атмосферу каплю непредсказуемости). Выберете именно ту карту, которая зацепила взгляд, больше всего понравилась.

Педагоги выбирают по одной карте и высказываются по очереди.

Упражнение «Портрет педагога». Сейчас я вас разделю на группы по 4 человека и каждая группа должна будет поработать с инструкциями. Цель: активизировать мыслительную деятельность вовлечение в проблему профессионального выгорания педагога.

1. метафорически изобразить с помощью карт портрет эмоционально выгоревшего педагога и рассказать о получившемся образе.

2. Метафорически изобразить с помощью карт эмоционально благополучного педагога. Описать его портрет перед другими группами.

3. Разработайте в группах рекомендации, найти пути решения проблемы.

Далее выслушиваем выступления команд, обсуждаем, подвожу к выводу, что педагоги сами нашли выход и предложили пути решения.

Упражнение «Мои ресурсы».

Цель: поиск ресурса для борьбы с состоянием «выгорания».

У всех у нас есть некий источник силы для восстановления собственных сил, и мы сейчас с вами попробуем освоить приемы, помогающие выявить свои внутренние ресурсы. Научимся, как помочь себе.

У всех нас есть внутренний источник сил, энергии, который со временем иссякает. В этот момент наши силы заканчиваются. Наступает бессилие, апатия, отсутствие энергии, интереса к жизни, отсутствие жизненных ресурсов.

Конечно, чтобы этого не случилось, нам надо время от времени восполнять наш внутренний источник. Сейчас подумайте, как вы наполняете свой источник? От чего в вашей жизни вы получаете заряд положительной энергии, ресурсное состояние? Какие жизненные ресурсы используете для восстановления своих сил, получения вдохновения, состояния радости, бодрости, энергичности, приподнятого настроения, воодушевления?

В поиске ваших ресурсов вам помогут МАК.

Они перед вами, и послужат вам подсказками, которые помогут вспомнить, понять, осознать ваши жизненные ресурсы.

Выберите от 5 до 10 картинок-ассоциаций на тему: «что меня вдохновляет», «дает силы», «восстанавливает» и разложите их перед собой.

Не старайтесь контролировать свой выбор, не задумывайтесь, выбирайте интуитивно картинки, которые привлекли ваше внимание, понравились, к которым потянется рука. Доверьтесь интуиции.

Участники выбирают от 5 до 10 карт.

А сейчас я предлагаю обсудить, что у вас получилось.

Кто хочет поделиться своими ассоциациями и результатами?

Расскажите, какие картинки Вы выбрали и что они означают для Вас?

На какие картинки были отклики?

На что это похоже в вашей жизни?

Метафорой какого ресурса послужила эта карта?

Про какие ресурсы в вашей жизни говорит эта карта?

Здесь нет правильных и неправильных толкований: то, что вы увидели на картинке, какие ассоциации провели, это и есть правильный ответ

Участники делятся своими мыслями.

Упражнение "Молодец!"

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга - внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Педагоги, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге - хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: "А это ты молодец - раз! А это ты молодец - два!" и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов, повышение самооценки педагогов.

Участники высказываются.

Рефлексия

- А теперь подведем итоги нашей МАК-практики:

-Что интересного и важного прояснилось для вас сегодня?

-Что нового вы узнали о себе?

Участники высказываются.

-Хорошо! А теперь положите в середину расклада карту – образ себя. И разложите вокруг нее свои ресурсы, посмотрите, что получилось. И в свободное время, подумайте пожалуйста, какие ресурсы для наполнения себя вы используете сейчас, а какие, может быть пока не используете и почему.

Благодарю вас за участие!

Выводы: МАК дали возможность, поработать с собой: прислушаться к себе, разобраться том, что помогает восстановить внутренние силы, разбудить энергию, проявить интуицию. Может быть, помогли вернуться в ресурсное состояние или подтолкнули к тому, чтобы использовать те или иные свои скрытые ресурсы.

## **ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С КАРТАМИ С ДЕТЬМИ**

### **ДРУЖБА ЭТО КОГДА...**

Игра может проводиться как индивидуально, так и в небольших группах. Детям предлагается выбрать из колоды подходящую картинку и придумать по ней окончание предложения «Дружба это когда....»

Игра способствует развитию эмпатии, эмоционального интеллекта, коммуникативных способностей.

### **ХОРОШО – ПЛОХО**

Психолог предлагает выбрать картинку, на которой изображены хорошие или плохие поступки. И сочинить небольшую историю по этому рисунку. Остальные дети могут согласиться или не согласиться и предложить свой вариант истории.

### **КАКУЮ КАРТУ Я ЗАГАДАЛ**

Игра проводится в небольших группах. Каждый по очереди загадывает карту, называя её одним словом. Это слово должно выражать то эмоциональное состояние, которое вызывает сюжет на карте. Остальные участники игры должны отгадать эту картинку.

Игра способствует развитию эмпатии и эмоционального интеллекта.