

Тренинг для педагогов «Дороги, которые мы выбираем. Я и мой жизненный путь» с использованием метафорических карт «Пути-дороги»

Цели тренинга:

- способствовать самопознанию педагогов, личностному самораскрытию посредством использования метафорических карт;
- создать условия для осознания роли педагога и собственного профессионального пути, сплочения коллектива;
- снять эмоциональное напряжение, усталость в рамках профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Продолжительность: 1–1,5 часа.

Материалы: набор метафорических ассоциативных карт «Пути-дороги. Метафора жизненного пути» Г. Кац, Е. Мухаматулиной (включает 80 карт с изображениями (фотографиями) и 32 карты со словами); листы А4, цветные карандаши, краски.

Музыкальное сопровождение: песни, связанные с темой дороги.

Ход занятия

1. Оргмомент, сообщение цели, разминка.

Добрый день, педагоги!

Сегодня мы с вами проведем необычный тренинг с использованием метафорических карт «Пути-дороги. Метафора жизненного пути». Они помогут нам лучше понять себя, друг друга, самораскрыться, осознать особенности собственного профессионального пути.

Роль метафор в жизни людей огромна, они пронизывают все сферы человеческого существования (литература, кино, живопись, психология, искусство). Например, оказавшись в сложной ситуации, мы теряем голову. Когда нам стыдно, мы готовы провалиться сквозь землю.

Метафора (греч. *metaphora* — перенос, переносное значение: *meta* — через, вместе; *phora* — движение) — употребление слов и выражений в переносном смысле на основе скрытого сходства, сравнения. Этот термин принадлежит Аристотелю, который полагал, что искусство метафоры — это искусство находить сходство между разными, порой очень непохожими вещами.

В жизни сильны метафоры «жизненного пути», «дорог, которые мы выбираем», «путь, который надо пройти», они являются только скелетами. А вот «мясо» образов — оно из опыта каждого человека, шагающему по своему похожему-непохожему на другие пути.

Для начала мы поприветствуем друг друга.

Упражнение-приветствие «Здравствуйте! Я делюсь с вами...»

Участники, сидя в кругу, по очереди произносят и дополняют фразу «Здравствуйте! Я делюсь с вами... (*хорошим настроением, радостью, оптимизмом и т. п.*)».

2. Введение в тему

«Жизненный путь» — видение жизни как дороги — с её направлениями, перекрёстками, заторами и проторенными колеями. Сегодня постараемся увидеть свои проблемы по-другому, в движении, попробуем вместе «разрулить» ситуации, «вырулить на нужную дорогу», добавить оптимизма (поскольку раз уж куда-то поехали, то по крайней мере уж точно сдвинулись с мёртвой точки).

Я приглашаю вас в путешествие. У дороги, путешествия есть одно волшебное свойство — мы воспринимаем жизнь как большое путешествие, а путешествие — как модель жизни, как своеобразный тренинг, экзамен. Не только друзей и возлюбленных проверяют в дороге, но и самих себя. И часто узнают про себя совершенно неведомые дотоле вещи. Открывают стороны, о которых и не подозревали. Мы заговорили об этом, чтобы еще раз попытаться осмыслить, что же такое для нас дорога. Почему такие удивительные события происходят во время реальных физических перемещений? Мы вышли из дому и еще не прибыли в новое место. Находясь "между небом и землей", мы переосмысливаем свою жизнь, задумываемся над тем, что происходит в ней, или вдруг смотрим другими глазами на свое окружение, на ситуацию, в которой находимся.

Кроме того, путешествие помогает выйти из привычного, в том числе и проблемного, круга. Плохо тебе, тяжело? Отправляйся в путь — там обретешь друзей, закалишься и вырастешь, пройдя испытания. Несмотря ни на что, двигайся, иди вперед, не стой на месте. Только сама жизнь излечит тебя от нанесенных ею же ран и болячек.

Поехали? Во время путешествия предлагаю передвигаться на автомобиле. Для этого нам необходимо его создать.

Разминка. Упражнение «Автомобиль»

Цель: сплочение, прояснение позиций и ролей в коллективе, повышение активности.

Все мы с вами части автомобиля. Попрошу подумать, какой его частью вы себя представляете, повторяться нельзя.

По кругу нужно назвать деталь, почему выбрана именно она, какова ее роль в автомобиле, занять место в центре круга, создавая вымышленный автомобиль.

Таким образом, после того как все выскажутся, нужно создать автомобиль из людей, символизирующих ту или иную его деталь.

Нам нужно выбрать водителя, который садится в импровизированный автомобиль.

Ведущий называет движения, водитель их выполняет, управляя частями автомобиля (начало движения, движение прямо, поворот направо, движение прямо, остановка на светофоре, движение прямо, поворот налево, остановка на заправочной станции, движение прямо, остановка в лесу, открываем багажник, располагается на пикник).

Попрошу занять места в круге и высказать эмоции по поводу упражнения.

3. Работа по теме.

Упражнение «Мой профессиональный путь»

Цель: проанализировать свой профессиональный путь.

Обратите внимание на разложенные на столах карточки. На каждой из них нарисована дорога. Нам ведь в жизни много всяких дорог приходится пройти. Сегодня остановимся на вашем профессиональном пути. У всех он свой. Посмотрите, есть ли здесь карточка, которая описывает ваш путь?

Представьте свою жизнь в виде дороги. Где-то есть ее начало, и она уходит куда-то вдалеке... На ней есть разные участки: прямые, опасные, комфортные, неухоженные...

Инструкция педагогам: Выберите три карты, которые отражают этапы вашего профессионального становления:

- карта 1 — «Каким педагогом я был(а) в начале профессионального пути»;
- карта 2 — «Какой педагог я сейчас»;
- карта 3 — «Каким педагогом я хочу быть».

Распределите их в той последовательности, которая отражает ваши этапы пути, никому не показываем выбранные карточки.

Как и полагается хорошей дороге, она снабжена дорожными знаками, расставьте их. Для этого используйте 1-2 карточки со словами. Пусть они предупреждают вас, запрещают вам что-то, разрешают или предписывают.

Занимаем места в кругу и никому не показываем выбранные карточки.

Делимся на группы по 3 человека.

Заняв место в малой группе, покажите свои карты коллегам, по очереди прокомментируйте свой выбор, расскажите о себе, выслушайте друг друга.

Упражнение «Расширение рисунка»

Цель: ослабить тревогу, защиту, создание условий для овладения чувством контроля над ситуацией, как следствие — осознание себя в профессии растет.

Попрошу занять каждого места за столами, взять лист бумаги, фломастеры, карандаши.

Инструкция педагогам: Положите каждый свою карту № 3 в центре чистого листа. Продолжите изображение так, чтобы весь лист был заполнен. *(Включить музыкальное сопровождение).*

Уберите карту и заполните рисунком пустое место.

После того, как рисунок готов, возвращаемся в большой круг.

Сейчас с помощью вашего рисунка поговорим о ресурсах для изменений. Ресурсы для личностного и профессионального роста — в нас самих! По очереди я попрошу вас ими поделиться, используя свой рисунок и карту «Каким педагогом я хочу быть» (карта № 3).

Например, «Я выбрала карту с изображением прямой дороги. Хочу крепко стоять на ногах в своей профессии. Для этого я должна повышать уровень квалификации... (использовать инновационные технологии в работе с дошкольниками и родителями, учиться у более опытных коллег, научиться не бояться неудач, быть уверенной в себе и т. д.)».

Попрошу каждого показать свою карту и рисунок, ответить на поставленные вопросы.

Упражнение «Мой опыт»

А теперь выберите одну карту, символизирующую ваш опыт и готовность им поделиться с коллегами, отдайте её мне.

Каждый по кругу вытягивает вслепую любую карту и отвечает на вопросы:

- Был ли на вашем жизненном пути участок, подобный изображенному на карте?
- Куда вас привела дорога на этом этапе?
- Кто сопровождал вас тогда?
- Не хочется ли вам сейчас свернуть в сторону с этой точки вашего пути?

4. Релаксация

Телесно-ориентированное упражнение «Автомойка»

Юрий Визбор замечательно спел: "Нет мудрее и прекрасней средства от тревог, чем ночная песня шин". И правда, дорога – это врачевание ран, обретение душевного равновесия. Движение успокаивает. Некоторых успокаивает движение бешеное, опасное (вспоминается сцена из "Иронии судьбы...", когда Ипполит устраивает автогонки на льду Невы, теряет контроль над движением, и только внезапная опасность возвращает его в чувство). Другим, напротив, нужно передвижение размеренное, подконтрольное.

Всех попрошу встать в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «автомобилем», он сообщает участникам каким именно автомобилем он будет (марка автомобиля, автобус, грузовик). «Автомобиль» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующий «автомобиль».

Вопросы:

- Что вы чувствовали, когда проходили через «мойку»?
- Чьи прикосновения вам были более приятны?

5. Рефлексия

Педагоги продолжают предложения:

- Главная мысль нашей встречи — ...
- Настроение нашей встречи — ...
- Слово нашей встречи — ...
- Итог нашей встречи — ...

Попрошу поделиться своими впечатлениями от нашей встречи.

6. подведение итогов, завершение

Притча о выборе пути (видео).

Пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

- Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

- Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

- Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из леса.

Четвертый сказал:

- Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

- Вы все неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из леса. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь.

Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не послушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли

– человечность и сострадание. Раскаяние их было настолько сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

Вывод. У каждого из нас своя дорога. Не нужно за собой тянуть других, если они сами этого не хотят. Не нужно уводить человека от его предназначения.

Главное для нас - найти свой верный путь, свою цель.

Спасибо всем за работу.

Литература

1. Вачков И.В. Метафорический тренинг / Вачков И.В. – [2-е изд.]. – М.: «Ось-89», 2006. – 144 с.
2. Кац Г. Мухаматулина Е. Метафорические карты: Руководство психолога. – М.: Генезис, 2014. – 160 с.
3. <https://profilib.com/chtenie/76659/galina-kats-metaforicheskie-karty-rukovodstvo-dlya-psikhologa-20.php>
4. <http://schastliviymir.ru/interest/pritchi/pritcha-o-vyibore-puti.html>
5. <https://yandex.ru/video/search?filmId=4885634973806357604&text=%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%87%D0%B0%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B5%20%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B8.%20%D0%9F%D1%8F%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%83%D0%B4%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%BE%D0%B2%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%83&reqid=1511585251361077-298457622588119356407110-vla1-1577-V>

Комментарий. Педагоги редко говорят о своих личных проблемах. Это плохо сказывается на их работе, общении с детьми и коллегами. Как им помочь? На помощь приходят метафорические ассоциативные карты. Они помогут «разговорить» педагогов и выявить их актуальные потребности и трудности. Таким образом, работа ведется на двух уровнях - глубинном (ассоциативные, метафорические карты) и личностном (рефлексия), когда захвачены и бессознательный, и сознательный уровни.

В течение жизни люди накапливают в памяти множество визуальных образов. Оживая, эти образы порождают самые разные чувства, встреча с ними — это встреча с самим собой в различных жизненных плоскостях: временной (в прошлом и настоящем, в воображаемом будущем), эмоциональной (счастье-любовь-горе), межличностной. В неявной форме метафорические карты содержат множество посланий, отражающих подсознательные намерения и ценности рассматривающего их человека, причем одна и та же картинка несет в себе для разных людей разные смыслы. Когда человек не говорит о себе напрямую, а обращается к визуальным образам, он меньше защищается; карты открывают перед ним нетривиальную перспективу для анализа жизни. «Пути-дороги» — набор «динамичных» карт он дает возможность работать с образами движения, устремления, скорости, достижения цели, запретов и идеалов. Нам привычно думать о жизни как о пути, и связанные с дорогой картинки в каждом из нас отзываются переживаниями. С дорогой связано множество образов: торможение, внезапные остановки, опасные повороты, встречи и расставания, выбор пути, попутчики, отделение от родителей, взросление, обретение самостоятельности... Сами по себе метафорические карты не дают ответов, но помогают задавать содержательные, актуальные вопросы. Психологический смысл работы с картами состоит в том, что человек выражает свое отношение к имеющемуся на карте изображению, анализирует возникающие ассоциации, соотносит с актуализирующимися переживаниями, воспоминаниями. Важен не заложенный изначально в карту исследователем или художником смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные феномены, в ответ на стимул вынесут всякий свое внутреннее содержание актуальных переживаний. Более того, в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке всякий раз будут отличаться даже у одного и того же человека.

Ассоциативные карты не похожи на игральные карты, т.к. не создают ни гипотетически травмирующей ситуации проигравшего, ни злорадства или неловкости выигравшего; не похожи они и на карты Таро, имеющие уже готовые описания: метафорические карты интерпретирует сам клиент, что даёт множество вариантов их применения — от составления личной сказки до психоаналитического анализа ассоциаций, в зависимости от парадигмы, в которой работает психолог.

Метафорические карты активизируют левое полушарие головного мозга, благодаря чему человек начинает иначе смотреть на привычные вещи и обстоятельства.