



МБУ "ЦППМСП" Калининского р-на г.Челябинска

МАК:

как инструмент актуализации эмоционального состояния



Анастасия Дмитриевна
Якимова

Специалист круглосуточной
службы психологической
помощи и поддержки
"Ты не один"

Процесс самореализации

начинается с адаптации к работе в ОО

ОЖИДАНИЕ vs РЕАЛЬНОСТЬ

происходит столкновение, которое может оказать влияние на работу



Страхи и тревоги

начинающих педагогов

01

Не смогу
найти подход
к детям/
общий язык

02

У меня
“мягкий”
характер

03

Не сумею
вызвать
интерес к
обучению

04

Не вольюсь
в коллектив

!

Эти страхи, беспокойства, ожидания могут быть у каждого свои и препятствовать эффективности, мешать педагогу чувствовать себя комфортно.

НАПОМИНАНИЕ

для эффективности занятия

Мне важна ваша **эмоциональная открытость и включенность** на протяжении **25 минут** для создания **доверительной обстановки**.

На этом занятии мы познакомимся с **МАК** и **соприкоснемся с вашими страхами, ожиданиями и поищем способы преодолеть их**.

Будьте готовы к **новым открытиям и возможностям**, которые помогут вам стать **более эффективными и уверенными педагогами!**



МАК

Метафорические ассоциативные карты

МАК – это

набор карточек/
открыток с различными
изображениями (людей,
животных, природы,
ситуаций, просто
абстрактные рисунки).

Как это работает?

Не можем справиться с
внутренними конфликтами и
эмоциями, то бессознательно
переносим мысли и чувства
на объекты.

Рисунки на картах вызывают
ассоциации, переживания или
воспоминания.

В чем польза?

Быстрее погружаемся в
бессознательное, находим
корень своих переживаний,
получаем ответы на важные
вопросы, расставляем
приоритеты, справляемся со
страхами.

Упражнение 1

Мои страхи и ожидания

Инструкция:

Вытяните в закрытом виде карту, которая определит ваш ОДИН страх/ожидание в работе педагогом.

Взгляните на нее внимательно и ответьте для себя на вопросы.

По желанию в течении минуты поделитесь своим видением с участниками.

Вопросы:

- Что ты видишь на карте?
- На что это похоже?
- Что происходит на карте?
- Что первое пришло в голову при взгляде на карту?

- Как это связано с твоим вопросом?
- Что за метафора на этой карте применительно к твоей ситуации?
- На что это похоже в твоей жизни?

- Что лично для тебя говорит эта карта по теме страхов/ожиданий от работы?

Упражнение 2

Слово=действие

Инструкция:

Теперь, когда каждый выявил свой страх/ожидание, предлагаю взглянуть на него через призму «слова-действия».

Вытяните в закрытом виде карту, которая даст вам подсказку-действие, которое поможет преодолеть страх/ожидание в работе педагогом.

По желанию в течении минуты поделитесь своим видением с участниками.



Подведем итоги

МИНИ-ЗАНЯТИЯ

Определили
свой страх/
ожидание

Дали обратную связь и
повзаимодействовали

Мы знаем что
такое МАК и
как они
работают на
практике

Получили
конкретную
подсказку (действие),
которое позволит
преодолеть страх/
ожидание.

Обрели новую
пищу для
размышлений!



МБУ "ЦППМСР" Калининского р-на г.Челябинска

Благодарю за участие!

