***Профилактика эмоционального выгорания педагога с помощью метафорических карт «Огонь, мерцающий в сосуде…»***

*Практическое занятие составлено*

*Черновой С.А., методист*

*ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск*

*Самарской области СП –детский сад № 28 «Ёлочка»*

**Цель:** Профилактика эмоционального выгорания педагога.

**Материалы:** метафорические карты «Огонь, мерцающий в сосуде…», цветные карандаши, стеклянные прозрачные сосуды разной формы, мелкие предметы (цветные камешки, шарики, стеклышки, монетки, цветочки, тесёмочки, фигурки и т.д.)

**Логика практического занятия**

1. Выберите 3 сосуда, которые отражают Вашу сущность. 1 сосуд – «Я дома», 2 сосуд – «Я на работе», 3 сосуд – «Я и мои друзья».

Отличаются ли Ваши сосуды?

1. Наполните второй сосуд «Я на работе» содержимым, которое отражает Ваше душевное состояние относительно работы в детском саду. (Педагоги обводят контур шаблона-сосуда и раскрашивают его или при помощи карт, иллюстраций, картинок подбирают фон сосуда).
2. Рассказ участников в кругу по вопросам: Какой Вы сосуд? Чем заполнен? Какой цвет преобладает? Что изображено внутри сосуда? Насколько сосуд заполнен? Откуда в сосуд поступает содержимое? Каким путём сосуд расходует своё содержимое? Что нужно сделать, чтобы сосуд пополнялся и опустошался в оптимальном для вас режиме? Хотели бы Вы его поменять ?
3. Отдайте свой сосуд соседу слева. Пусть сосед слева заполнит его таким содержанием, которое, как ему кажется, соответствует хозяину сосуда.
4. Обменяйтесь впечатлениями.
5. Организуется выставка из сосудов педагогов. Педагоги рассматривают её.
6. Выберите сосуды, которые Вам нравятся. Расположите их рядом к своему сосуду. Какие это сосуды, чем они заполнены? Чему Вы можете научиться у этих сосудов?
7. Подумайте есть ли среди коллег люди, которые могут быть тем сосудом, который вы выбрали? ( В процессе деятельности раскрываются возможные ресурсы, резервы, источники поддержки и вдохновения).
8. Создание образа «Я – идеальная!»

Предложить педагогам пустые стеклянные прозрачные сосуды наполнить тем, что очень нравиться, что будет придавать силы и творчества в работе: разноцветными камешками, ленточками, блёстками, конфетками, мелкими штучками, цветочкам и и т.д. «Пусть этот сосуд будет вдохновлять Вас на творчество, энтузиазм в работе, придавать оптимизма и сил. Когда могучая сила сосуда иссякнет, можно его опустошить и вновь заполнить тем, что приятно душе, что Вас воодушевит на работу. Приятного Вам рабочего дня.»