# Проект «Карты чувств» - как инструмент эмоциональной поддержки педагогов»

## Аннотация

В статье представлен авторский проект «Карты чувств» — мини-группа эмоциональной поддержки педагогов, направленная на развитие осознанности, профилактику профессионального выгорания и формирование навыков саморегуляции через метод визуально-символьного моделирования.

Методика основана на использовании метафорических и архетипических карт Таро в психологическом контексте, что позволяет педагогам мягко осознавать внутренние состояния, восстанавливать эмоциональные ресурсы и повышать качество взаимодействия с учащимися и коллегами.

Программа апробирована в формате пяти встреч, включает элементы арт-терапии, рефлексивных практик, визуализации и группового обсуждения. Каждый этап способствует личностному росту участников, укреплению внутренней устойчивости и формированию культуры эмоционального присутствия в образовательной среде.

## Введение

Современная педагогическая практика требует не только профессиональных, но и эмоциональных компетенций. Педагоги ежедневно сталкиваются с высокой психоэмоциональной нагрузкой, необходимостью сохранять стабильность, эмпатию и включённость при постоянных изменениях образовательной среды. Одной из актуальных задач является профилактика эмоционального выгорания и формирование культуры саморегуляции.

Проект «Карты чувств» представляет собой инновационный формат групповой эмоциональной поддержки педагогов, основанный на методе визуально-символьного моделирования с использованием метафорических и архетипических карт Таро (в психологическом, а не эзотерическом контексте).

Методика сочетает элементы арт-терапии, символы и коучинговые подходы, что позволяет участникам мягко исследовать внутренние состояния, осознавать эмоциональные паттерны и выстраивать более гармоничное взаимодействие с собой, детьми и коллегами.

## Цель проекта

Создание безопасного развивающего пространства для педагогов, направленного на развитие эмоционального интеллекта, осознанности и навыков саморегуляции через визуально-символьные методы. Педагог — тоже человек, чувствующий, ищущий, умеющий обращаться к себе. Через Таро — не как «магия», а как зеркало внутренних процессов.

## Задачи программы

*Предметные задачи:*

— познакомить педагогов с методом визуально-символьного моделирования и его возможностями для самопомощи;  
— развить умение распознавать и обозначать собственные эмоциональные состояния;

— освоить приёмы восстановления ресурса и эмоционального баланса в педагогической деятельности.

*Метапредметные задачи:*

— формировать навыки саморефлексии, эмоциональной осознанности и конструктивного взаимодействия в коллективе;

— развить способность применять метафорические техники в профессиональном общении с детьми и коллегами;

— формировать практику эмоциональной поддержки в школьной среде.

*Личностные задачи:*

— способствовать формированию устойчивой внутренней позиции педагога, умеющего заботиться о себе и сохранять эмоциональное здоровье;  
— развивать эмпатию, принятие и толерантность к чувствам других;  
— укреплять чувство профессионального смысла и личной значимости в педагогической деятельности.

## Актуальность

Тема эмоционального благополучия педагогов становится ключевой в современных образовательных учреждениях. Невысказанные эмоции, постоянное напряжение и высокая ответственность ведут к хронической усталости и снижению качества взаимодействия работоспособности с учениками. Проект «Карты чувств» помогает педагогу вернуться к себе — к своей чувствительности, внутренним смыслам и источникам профессиональной радости.

## Форма проведения

Мини-группа: 3–6 педагогов;  
Периодичность: 1 встреча в неделю – всего 5 недель;  
Формат: очно;  
Продолжительность встречи: 60–75 минут.

**ВСТРЕЧА 1. ПЕРВИЧНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КАРТА**

**Цель:** познакомить участников с методом, безопасно войти в работу с образами, начать осознавать доминирующие чувства и состояния.

**Структура:**

* Вводная часть (объяснение метафорического подхода, зачем мы работаем через образы, а не «в лоб»)

**Упражнение:** «Как я себя чувствую, как педагог сейчас» — каждый участник выбирает 1 карту из колоды и озвучивает:

* что на ней изображено?
* какие чувства возникают, глядя на карту?
* как это связано с их работой, отношениями в коллективе, отношением к себе?

**Пример:** Участница выбрала 5 кубков — говорит: «Я часто ощущаю, что всё зря. Отдаю много, но не вижу отклика. Устаю от этого». Через обсуждение группа находит поддержку, а ведущий предлагает вопрос: «А что из того, что ты даёшь, важно именно для тебя?»Педагог вытягивает карту «8 кубков» — ощущение усталости, желания уйти. Обсуждаем, какие внутренние ресурсы нужно восстановить, что можно делегировать.

**Завершение:** каждый делает «эмоциональную заметку» — коротко фиксирует, что осознал и какие чувства были сильнее всего.

**ВСТРЕЧА 2. ЧУВСТВА В КОЛЛЕКТИВЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОБМЕН**

**Цель:** исследовать, как участники ощущают себя в педагогическом коллективе, где теряют/находят опору, границы и признание.

**Упражнение 1:** Каждый выбирает карту на тему: «Что я даю коллективу?» и «Что получаю?»

* колода Таро (печаль, злость, усталость, благодарность, интерес, вдохновение и т.п.)

**Упражнение 2:** Работа в парах:

* участники вытягивают карту по вопросу: «Как я воспринимаю коллегу рядом?» — обсуждают, какие образы возникают и насколько они совпадают с реальностью.

**Пример:** Одна участница вытянула карту Справедливость — говорит: «Я часто всё оцениваю, как будто слежу, кто сколько делает». Группа помогает увидеть, где контроль — это защита от чувства ненужности. Выпала «Королева мечей» — педагогу важно учиться говорить «нет» и озвучивать свои потребности чётко и без вины.

**Доп. инструмент:** короткий рассказ: «Как я себя ощущаю в течение дня на работе».

**Итог:** Фиксация трех эмоций, которые участник хочет уменьшить, и трех, которые хочет усилить. Это становится материалом для следующей встречи.

**ВСТРЕЧА 3. ГДЕ МОЙ РЕСУРС? КАРТА ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ**

**Цель:** помочь педагогам осознать свои сильные стороны, точки восстановления и ресурсные образы, активировать их через карты.

**Упражнение:** Работа с вопросами:

1. Моя внутренняя опора сейчас? (1 карта)
2. Как я теряю свой ресурс? (1 карта)
3. Что помогает его восстанавливать? (1 карта)

**Групповое обсуждение:**

* Что объединяет участников?
* Как можно создавать пространство восстановления внутри школы?

**Пример:** Участник вытянул карту Сила — сказал: «Я привык держаться и не показывать слабость». Группа обсуждает, что сила — это не только контроль, но и умение быть в контакте с собой. Выпала карта «Жрица» — педагог чувствует себя проводником знаний и ценит тишину, глубину, интуитивный подход. Находится отклик и поддержка в группе.

**Практика на завершение:** Визуализация + фиксация: «Мой личный ресурс — это…» (каждый делает карточку-напоминание, которую может повесить у себя на столе).

**ВСТРЕЧА 4. КАК Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В РАБОТЕ?**

Тема: «Чем я могу наполняться?»

Фокус: личные ресурсы, способы восстановления  
Карты: масть- кубков, звезда, солнце

Упражнение:

* Ресурсная карта недели
* Коллаж «мои ресурсы»
* Мини-медитация на карту

*Пример:* Педагог тянет «9 кубков» — обсуждаем радости вне работы, важность «разрешения» себе отдыхать и получать удовольствие.

**Цель:** выйти на осознанное состояние, к которому стремится каждый участник, составить карту эмоционального вектора.

**Упражнение:** Карты выбираются на 3 вопроса:

1. Каким я хочу быть педагогом?
2. Какие чувства я хочу нести в группу/коллектив?
3. Что может помочь удерживать это состояние?

**Работа в парах:**

* делятся и обсуждают, что может стать конкретным действием: от изменения поведения до личных ритуалов (паузы, анкеты, форматы общения).

**Групповой итог:** Создание «Кода группы»: каждый выбирает 1 карту, которая стала для него символом этого мини-курса. Из них создаётся общий визуал (оформляется постер или фрагмент стенда).

**Домашнее задание:** описать для себя один личный эмоциональный ритуал — «Как я буду заботиться о себе в рабочие дни». Можно с опорой на карту.

**ВСТРЕЧА 5. ТЕМА: «Я себя выбираю. Возвращение к себе»**

**Задачи**:

* завершить цикл осознанием ценности себя;
* определить личную опору и путь восстановления;
* построить ресурсную внутреннюю позицию.

**Структура**:

1. Чек лист: «Что я поняла о себе за эти встречи?».
2. Расклад «Моя точка опоры»:
   * 1 карта: Моя сила, которую я недооцениваю
   * 2 карта: Что помогает мне возвращаться к себе
   * 3 карта: Что будет моей поддержкой в стрессе
3. Индивидуальная рефлексия: написать письмо себе (можно с картой-подсказкой).
4. Завершение: круг поддержки + сертификаты/напоминания с символом.

**Материалы**:

* анкета на саморефлексию;
* печатные карточки с цитатами (на выбор — завершающий якорь);
* образцы раскладов, которые можно использовать дальше индивидуально.

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРОДОЛЖЕНИЯ:**

* доп. встречи по темам: «Работа с тревогой», «Границы и согласие», «Отношения с родителями учеников», «Психологический язык в работе»
* сопровождение: чат группы + визуальные карточки + методические памятки

**Приложение. ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

Чек-лист: «Эмоциональное состояние перед рабочим днём»

*Цель — осознание собственного эмоционального фона до начала взаимодействия с детьми.*

Инструкция: Отметьте, какие состояния вам близки прямо сейчас.

* Я чувствую себя спокойно
* Меня что-то тревожит
* Уровень стресса: низкий / средний / высокий
* Я выспался(ась)
* Мне хочется уединения
* У меня есть ресурс для поддержки других
* Есть раздражение / злость (на себя, других, ситуацию)
* В теле есть зажимы / напряжение (где?)

Дополнительно:  
1. *Запишите эмоцию, которую хотите прожить сегодня в классе.*2. *Какую поддержку готовы дать себе?*

Чек-лист: «Пауза саморегуляции»

*Цель — восстановление ресурса в течение дня.*

Инструкция: Выберите 1–2 пункта, которые готовы сделать в течение ближайших 5–10 минут:

* Пройтись и подышать (5 циклов глубокого дыхания)
* Выпить воды и помассировать ладони
* Сменить позу, сделать растяжку
* Вспомнить ребёнка, которому удалось помочь

**Дополнительная индивидуальная работа с педагогом**

**Расклад «Моё эмоциональное состояние сейчас»**

Карты:

1. Что я чувствую, но не осознаю?
2. Что влияет на моё состояние?
3. Какая эмоция просится быть признанной?
4. Что может помочь мне поддержать себя?

*Цель: выявление скрытых эмоций, поиск ресурса, осознание фона перед занятиями.*

**Расклад «Как я воспринимаю ученика/коллегу»**

Карты:

1. Мой механизм психологической защиты на него?
2. Как он ощущает себя рядом со мной?
3. Каким он меня хотел бы видеть?
4. Чего я хочу от взаимодействия?

*Цель: уменьшить напряжение в отношениях, снять мпз.*

**Расклад «Моё состояние сейчас» (3 карты)**

1. Что я чувствую глубже всего?
2. Что я показываю другим?
3. Что может меня поддержать?

Используется на групповых встречах или перед трудной педагогической ситуацией.

**Расклад «Как пройти трудный день»**

1. Что будет вызывать напряжение?
2. Как лучше всего на это отреагировать?
3. Что напомнит мне о себе?

Можно комбинировать с карточками эмоций: педагог сначала вытягивает карту чувства, а потом — 3 карты Таро для поддержки.

**Расклад «Ресурс недели»**

1. Внутренний ресурс
2. Внешняя поддержка
3. Что поможет не слиться с чужими эмоциями

**Индивидуальная работа: Психологическая пауза**

*Цель:* создать пространство регулярной эмоциональной разгрузки и восстановления ресурса для педагогов. Минимум формата — максимум пользы.

*Формат:* 1 раз в неделю Время: 20–30 минут (по согласованию)

Место: кабинет инструктора-методиста или тихое помещение. Без обязательств, можно просто прийти, посидеть, помолчать, попить чай. В фокусе — простое восстановление, без анализа и нотаций.

*Структура встречи:*

Начало (5 мин) – Тихое пространство, фоновая музыка/ароматерапия по желанию – Можно выбрать карточку/аффирмацию/вопрос на день (лежит на столе) – Возможна интеграция одной карты Таро или метафорической карты как эмоционального маркера состояния.

Основная часть (15–20 мин) – Тихий чай и спокойная атмосфера – По желанию: дыхательная техника, экспресс-упражнение на заземление/восстановление – Иногда — короткая практика: «Что я могу отдать сегодня, чтобы не выгореть?» – Возможен мини-расклад (1 карта): «Что мне нужно услышать сегодня?» / «Где мой ресурс?»

Завершение (5 мин) – Вопрос: «Что я сейчас чувствую? Что забираю с собой?» – Никаких обязательств продолжать/участвовать всегда

*Варианты тем для встречи* (если нужна структура): – «Я устала — и это нормально» – «Между “надо” и “хочу”» – «Я — не только педагог» – «Как себя поддержать, когда нет сил» – «Что делать, когда бесит всё» – «Ресурс дня» — с использованием карты/аффирмации.

## Выводы

1. Эмоциональная поддержка педагогов является важной частью устойчивой образовательной среды.
2. Символьные методы позволяют мягко работать с внутренними состояниями без анализа и давления.
3. Программа «Карты чувств» способствует развитию эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.
4. Внедрение практик повышает доверие и улучшает психологический климат коллектива.
5. Проект может рассматриваться как эффективная форма психолого-педагогического сопровождения педагогов.

## Ключевые слова

эмоциональное выгорание педагогов, саморегуляция, визуально-символьное моделирование, метафорические карты, Таро, эмоциональный интеллект, педагогическая осознанность, профилактика стресса.

**Сведения об авторе**

Автор: Коба Мария Вадимовна   
Должность: инструктор-методист, психолог  
Место работы: МБУ ДО СШ «Ника»

Контакт для связи: 8-953-115-75-63  
г. Новороссийск, Краснодарский край  
Дата подготовки материала: 06.10.октябрь 2025 г.