

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ДОУ**

Бородина Н.С., Ненашева А.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоусманского  
муниципального района Воронежской области «Новоусманский  
образовательный центр» Структурное подразделение детский сад «Акварель»  
с. Новая Усмань

Проблема развития педагогического коллектива обусловлена рядом обстоятельств. Модернизация образования ставит перед дошкольной образовательной организацией задачи более высокого порядка, такие как, переход на новые педагогические и информационные технологии, широкое применение современных мультимедиа средств техники в образовательном процессе и многое другое. Современные требования к дошкольной организации, к педагогам, к педагогическому коллективу определяют ситуации, в которой воспитатели должны уметь решать совместно новые профессиональные задачи и быстро реагировать на все новые веяния в образовательной среде.

Руководители дошкольных организаций стремятся к тому, чтобы стабильно поддерживать сплоченность педагогических работников, которая обеспечивает стремление к собственному профессиональному росту и высокую мотивацию к профессиональной деятельности. На сегодняшний день можно утверждать, что в практике и теории управления образовательной организацией стоят проблемы не только по специальной подготовке педагогов к выполнению новых профессиональных задач, но и вопросы развития и формирования современного коллектива педагогов. Формирование сплочённого коллектива является одной из основных организационных проблем по развитию любых социальных сообществ. Сплочённость является актуальной характеристикой дееспособности, социальной эффективности коллективов, интегрированности, общностей и локальных социальных групп.

С помощью сплочённости формируются благоприятные условия для коллективной деятельности, происходит мобилизация личностных резервов педагогов, а также рост потенциала их взаимодействия в достижении личных и общих целей организации.

Поэтому, в нашей образовательной организации педагогом-психологом и музыкальным руководителем был организован семинар-практикум, целью которого сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья воспитателей. Перед проведением семинара воспитателям предложили заполнить анонимную анкету. Вопросы разделены на шесть блоков по потребностям: в уважении, признании, общении, эмоциональной безопасности, отдыхе и новизне.

При анализе анкет были отмечены часто встречающиеся неудовлетворенные потребности. Для дальнейшей работы нам понадобилась общая картина по детскому саду, а не индивидуальные данные.

Цель проведения семинара: сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья воспитателей.

Задачи: способствование позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между воспитателями; повышение групповой сплоченности; снятие мышечного и эмоционального напряжения воспитателей; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач; создание в группе атмосферы эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу; усовершенствование профессиональных качеств: коммуникативных способностей, рефлексии, способности к эмпатии.

Далее приводятся примеры упражнений, которые мы использовали при проведении семинара-практикума для сплочения коллектива.

***Упражнение 1. Приветствие «Здравствуй друг» (музыкальный руководитель)***

**Коммуникативная песня-игра «Здравствуй, друг!»**

(муз. Песни «Капель» В.Алексеев).

Вижу, что игра поспособствовала созданию в нашем коллективе атмосферы доверия и радостного настроения.

### **Педагог-психолог:**

#### ***Упражнение 2. «Сочинение сказки» (сказкотерапия)***

Участники тренинга расположены на стульях в кругу. Психолог предлагает им придумать сказку, при этом передает соседу игрушку и предлагает первым зачин сказки. Каждый по кругу должен продолжить мысль предыдущего, в результате чего получится коллективная сказка.

- Мы сочиним сказку о жизни животных в лесу, в которой нет конфликтов, где все счастливы и любимы. А сказка начинается так: «В одном сосновом лесу на огромной освещенной солнцем поляне встретились бельчонок, зайчонок и лисенок...». Психолог передает игрушку воспитателю, сидящему по соседству для продолжения сказки.

- Нам всем захотелось жить в таком лесу. Когда мы счастливы, мы ощущаем себя здоровыми и полноценными.

#### ***Упражнение 3. «Я – животное»***

- Продолжим тему о животных. В мире существует огромное количество животных. Каждого человека можно сравнить с одним из них: либо по характеру, либо по внешности. Это и будет нашим следующим заданием. Каждому из вас я дам маленький бланк, в котором вам необходимо написать ваши имя и отчество, а также указать животное, которое, на ваш взгляд, символизирует вас, при этом отметив, сравнение с этим животным вы приводите по внешним данным или по характеру. Данная информация должна оставаться конфиденциальной.

Итог: После того, как все участники тренинга отдадут бланки психологу, он перемешивает их и начинает называть животное, в то время как другие участники отгадывают участника.

- Вот видите, как хорошо вы знаете друг друга... Это говорит о сплоченности коллектива. Но...

#### ***Упражнение 4. «Чёрно-белый коридор»***

...каким бы сплоченным не был коллектив, в нем часто находят место недопонимание, обида, злоба, а все потому, что есть такой порок в женском коллективе как распространение своих мыслей о коллегах своему ближайшему окружению, от ближайшего окружения – к другому ближайшему окружению и так пока цепочка не замкнется на том, кто вдохновил на такие мысли.

- У каждого из вас имеются кружки с определенным цветом. Педагог выдает кружки: один - красный, остальные поровну белые (положительные выражения) и черные (негативные выражения). Прошу вас занять места в соответствии с обозначенным цветом на полу. На полу параллельно друг другу размещены полосы черного и белого цвета, по центру - маленькая полоска (на одного человека) красного цвета. Психолог выдает карточки участникам в соответствии с цветом их кружка (белые и черные), на которых написаны выражения:

Владелец красного кружка проходит сначала по черной дорожке. Сравниваясь с каждым человеком, коллеги читают ему свои высказывания, которые имеются на карточках (все они негативные), затем проходит по белой дорожке – коллеги высказывают ему свои фразы, (все они позитивные). Затем упражнение рефлексировается по вопросу: Какие чувства испытывали Вы на обеих дорожках?

- Вот видите, всегда лучше попадать на белую дорожку, что я желаю каждому из вас...

### **Музыкальный руководитель:**

#### ***Упражнение 5.***

А сейчас, мы с вами поиграем в игру, которая поможет нам снять напряжение, разбудить ваши эмоции.

Участники садятся на стулья, расположенные по кругу, у каждого второго на коленях массажный мяч (или мешочек). Под музыку мяч передается по кругу. С каждой сменой музыкальной фразы меняется движение.

#### ***Упражнение 6. Игра «Звучащее пианино»***

Эта игра развивает умение сотрудничать друг с другом. Участники садятся в одну линию (получается клавиатура фортепиано).

- Вы сейчас вытяните карточку, на обратной стороне которой будет изображение животного или птицы (*вытягивают*) – это будет ваш голос, звукоподражание.

Вы будете моё пианино, а клавиши будут звучащие голоса (голоса животных или птиц), что вам досталось. Клавиша должна издавать звук столько раз, сколько я на нее нажму.

**Педагог-психолог:**

### ***Упражнение 7. «Паутина»***

В завершении нашего семинара, предлагаем вам сделать паутину «Дружбы», которая покажет нам насколько мы стали более сплочённые. Участникам предлагается встать в круг. Ведущий объясняет задание: первый участник держит в руках клубок ниток и зажимает свободный конец нити крепко в руке и кидает клубок педагогу, стоящему напротив и говорит качества, которые сплочают членов педагогического процесса.

- Натяните её, представьте, что через ниточку проходит тепло от рук ваших коллег. Посмотрите, как она вас связала и объединила, чтобы показать, какими дружными вы должны быть.

Рефлексия: Что понравилось? Что не понравилось? (Возможность участников высказать свое мнение о проведенном занятии).

А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:

Что для вас сегодня было важным?

Какие чувства вы испытывали? Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?

- Ну вот, все игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!

## Литература

1. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 141 с.
2. Сыренский В.И., Родина Е.А. Психофизиология здоровья: Книга для педагогов, психологов и родителей. – СПб.: КАРО, 2008. – 192 с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – СПб: Музыкальная палитра, 2004г.