

## **Консультация для педагогов: «Уголок психологической разгрузки в детском саду».**

Психоэмоциональное состояние ребёнка дошкольного возраста отличается нестабильностью. То есть, дети ещё не умеют адекватно выражать свои чувства, контролировать свой гнев, и поэтому выражают его открытой агрессией, или закрываются в негативных переживаниях. Это отражается не только на психическом, но и на физическом здоровье детей. И для того чтобы научить детей самоконтролю, самопринятию, научить адекватно выражать свои эмоции, как раз для этого и организуется в каждой группе уголок психологической разгрузки. Данный уголок создает условия для формирования эмоционального благополучия детей.

Чтобы детям было понятно, что такое уголок психологической разгрузки, можно назвать его Уголок уединения, Остров счастья, Маленькая страна хороших людей.

### **Уголок психологической разгрузки может быть составлен из двух зон:**

- место для уединения (палатка или шатер, раскинутый над диванчиком или стулом), где дети могут помечтать, посмотреть картинки, фотографии, или просто подумать, побыть наедине с собой и передохнуть от шумных игр. Чем красивее и крупнее уголок уединения, тем бесполезнее его наличие. Уголок уединения должен больше всего напоминать норку. Там должно быть полутемно, тесно и мягко. Это место для фантазий, а не для сюжетно-ролевых игр. То есть, ребенок отлежался, отсиделся, успокоился — и можно вылезать и снова включаться в общую суету.

- стол, комод (полки, открытый шкафчик) с материалами.

И здесь главное, это вторая зона с материалами.

### **Материалы, которые можно использовать для релаксации:**

1. Мягкий стул или диванчик, кресло для чтения, просмотра фотографий.
2. Стул для размышлений. Ребенок сидит на нем не более 5 мин, вспоминает забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит её на место, после того, как поиграет. Самое главное – стул не должен быть наказанием для детей. Такой стул для размышлений может находиться в группе любого возраста.
3. Волшебный стул для поднятия настроения. Грустного ребенка можно посадить на этот стул, а остальные дети подходят к нему и поглаживают по плечу, по голове, говорят ему ласковые слова: Миша хороший.
4. Так же, для поднятия настроения могут использоваться волшебные предметы (волшебная палочка, шляпа, башмачки, накидка), чтобы ребенок почувствовал себя волшебником, и тем самым, поднимется его настроение.
5. Фотоальбомы, мягкие игрушки, мамины ладошки (сшитые мамой варежки) – надев свою варежку, ребенок может почувствовать тепло и заботу маминых рук.
6. Ракушки, камешки, для того, чтобы дети перебирали эти предметы в руках, тем самым расслабились. Ракушки и камешки можно хранить в коробках. Волшебный пластилинчик – дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться. Используются емкости с фасолью, горохом, гречневой крупой, пуговицами. Шнуровки, ленточки, плетение кос, нанизывание бус на нитку.
7. Аудиозаписи со звуками природы (шум моря, шорохи леса).
8. Для успокоения можно использовать цветные клубочки для сматывания ниток. Когда ребенок разбаловался, ему предлагают сматывать пряжу, размер клубка с каждым разом может становиться всё больше. Ребенку говорим, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, он успокаивается.
9. Игры с мелкой крупой, на которой можно рисовать пальцем.

10. Коробка добрых дел (для того, чтобы отвлечься от негативных эмоций, ребенок вспоминает, что было сделано сегодня хорошего, и кладет этот поступок в коробку. Коробка добрых дел больше подходит для старших дошкольников).

11. Подушка-сплюшка. Её можно использовать, когда ребенок устал. Дети могут на ней полежать, отдохнуть. В ясельных и младших группах можно давать такую подушку детям, которые трудно засыпают во время тихого часа.

12. Подушки антистресс.

### **Материалы для обучения приемлемых способов выражения негативных эмоций:**

1. Боксерская груша, которую можно побить, когда ребенок злится, дерется. Нужно объяснить ребенку, что бить детей это плохо, им больно и обидно, а побить грушу или подушку очень даже можно. Так он выплеснет свою злость на подушку.

Коврик злости тоже самое (если злишься, нужно потопать по коврику и злость пройдет). Это для детей старшего возраста.

А в младших группах можно использовать Баночки-кричалочки или стаканчики для крика (ребёнок кричит в баночку, потом закрывает её, чтобы плохие слова и настроение не разлетелись по группе).

Мишени для снятия внутреннего напряжения. Дротики на липучках, мешочки с крупой для метания.

Также, в младших группах можно использовать Агрессивный коврик (это колючий коврик, положив на него руку, ребенок должен почувствовать, как может быть неприятно от чьей-то злости).

2. Копилка плохого настроения (плохие слова и плохие поступки складываем в копилку, банку, коробку).

3. Мешочки настроений. Один из светлого материала, с изображением лица с хорошим настроением, другой из темного материала, с изображением лица с плохим настроением. Мешочки завязаны шнурками. (в мешочек плохого настроения кладем, высказываем или выдуваем плохое настроение, плотно завязываем, а из мешочка хорошего настроения берем хорошее). Подходят для групп любого возраста.

4. Дети рисуют свои чувства. В момент агрессии можно подать ребенку листок бумаги и карандаш и сказать: «Покажи мне, как ты злишься, нарисуй мне здесь». И в процессе говорить: «Ты так сильно злишься, вот так, давай ещё сильнее». Ребенок начнет чиркать или даже протыкать карандашом бумагу, не нужно ему запрещать это делать, так он вылит свою агрессию на листок.

Или набор бумаги для разрывания.

5. Подушечка-плакушечка с грустным смайликом.

6. Если в ясельных и младших группах дети кусаются, то должны быть материалы, которые способствуют искоренению такого способа выражения эмоций. Это может быть «Подушка-кусачка» — мягкая игрушка, которую ребёнок кусает, когда зол.

7. Если у ребенка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.

8. Можно использовать массажные мячи – ежики. Показываем ребенку разные способы катания мячиков в ладонках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться.

### **Материалы для обучения навыку бесконфликтного общения и сотрудничества в коллективе (для старших и подготовительных групп):**

1. Коробка-мирилка (поссорившиеся дети продевают свои руки в коробку с вырезанными отверстиями, и жмут друг другу руки).

Или подушечка примирения (с пришитыми к ней на резинке варежками, дети садятся на подушку вдвоем и продевают по одной руке в варежку и мирятся, произнося стихи-мирилки). Коробка-мирилка и подушка примирения универсальны для любого возраста.

Можно использовать Рубашку-мирилку.

Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять Подушку примирения без помощи педагога, а это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой подушки.

2. Игры «Азбука настроений». Негативные эмоции на картинках должны быть смешными, а не злыми.

«Что такое хорошо, что такое плохо?».

3. Стенд с рисунками о правилах поведения, например, с вредными советами Г. Остера. Это начиная со старших групп.

4. Книги, правила поведения, связанные с вопросами дружбы, добра. Стихотворения С. Михалкова, сказки В. Сутеева. Волшебные сказки про муми-троллей Т. Янссон, могут быть правилами поведения в школе для старших и подготовительных групп.

Для младших групп могут быть правила «Как правильно обращаться с ребятами по игре».

5. Доска настроений (например, в виде светофора, радость – грусть, хорошее настроение, дети могут прикреплять свои фотографии прищепками или опускать в кармашек). Доска настроений универсальная для любого возраста.

6. Игры для сотрудничества Твистер, Гусеница, Веселый коврик.

### **Материалы для снижения уровня тревожности, повышения самооценки (для групп начиная со среднего возраста):**

1. Подиум (приглашаются дети, отличившиеся в каком-то виде деятельности, например, самый быстрый бегун в соревнованиях на прогулке). Или Почетный стул (можно просто набросить покрывало на стул). Можно использовать медали.

2. Стенд Герой дня (на него крепятся 1-2 фотографии детей, отличившихся чем-то положительным сегодня (на занятиях, на прогулке) чтобы у детей появлялась мотивация для стараний. В младших и средних группах менять героев дня нужно два раза в день.

Героев дня, или для почетного стула лучше выбирать агрессивных детей, так как у них часто заниженная самооценка.

3. Коробочки добрых дел. В них дети складывают зерна добра, которые получают от воспитателя за совершенное доброе дело. (Это может быть поднесенный стул для девочки, или помог другому одеться, искренне попросил прощение и т.д). В конце недели вместе с детьми воспитатель подводит итоги, и дети, у которых больше всех зерен добра, попадают на Дерево добра – доску почета. Это повышает уровень самооценки у неуверенных в себе детей, и воспитывает нравственные качества.

4. Для детей младшего возраста, чтобы снять тревожность детей, можно создать фотоальбом с родными и близкими (каждая семья приносит свою семейную фотографию). Когда ребенку становится грустно, плачет, скучает по родителям, он может посмотреть на эту фотографию. Может позвонить маме с папой по игрушечному телефону.

5. В период адаптации к детскому саду, можно использовать Сонные игрушки – мягкие игрушки, которые сидят на полочке в спальне. Говорим детям, что это сонные игрушки, они помогут вам заснуть и увидеть сказочные сны. Вместе с игрушкой педагог подходит по очереди к детям, которые легли в постель, и называет каждого ласковым словом, нужно подчеркнуть положительные черты характера, поступки. Так ребенок становится более уверенным. Например: «Ты сегодня так старался на занятии, что зайчонок выбрал именно тебя для сна, он шепчет тебе ласковые слова, и ты тоже прошепчи ему что-то приятное, погладь его». Каждый день нужно отмечать новые личностные приобретения ребенка, игрушки тоже меняются.

Любые материалы для организации уголка можно купить, но многое можно сделать самим, а в старших и подготовительных группах могут помочь даже сами дети. Обязательно нужно познакомить детей с каждым материалом, атрибутом, показать как с ним взаимодействовать.

