

Уголок психологической разгрузки

«Психологический уголок» - это место покоя, место для отдыха ребёнка. «Уголок» даёт ребёнку возможность отдохнуть, расслабиться, снять напряжение (если оно появляется), восстановить силы, просто посидеть в тишине. Такое место в саду позволяет предупредить непомерное возбуждение ребёнка, ведущее к утомлению его нервной системы.

Он позволяет решать следующие задачи:

- организовать работу по развитию и обогащению эмоциональной сферы детей;
- создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы;
- облегчить привыкание вновь поступивших в группу детей к новым условиям.

Требования к уголку уединения:

- уголок уединения должен быть небольшого размера;
- цвета, используемые в уголке, должны быть пастельных оттенков, спокойными, не кричащими. Ребенок должен отдыхать в уголке, а не раздражаться дополнительно агрессивными яркими тонами;
- лучше всего, если уголок будет мобильным, а не стационарным. Таким образом, ребенок сам сможет обозначить границы именно "своего" уголка, передвинув ширму или задернув шторы, что создаст ему еще большее ощущение комфорта. При этом ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя: если педагог видит, что ребенок чувствует себя дискомфортно, зажато или, напротив, ведет себя вызывающе, агрессивно.

При правильной организации психологический уголок, станет настоящим помощником воспитателя в группе, кроме того поможет детям разобраться во всём спектре чувств, которые они испытывают.

При оформлении уголка уединения педагог должен ориентироваться на возраст воспитанников. Так, в младшем дошкольном звене будет актуален дизайн «Норка» — небольшое пространство с маленьким входом, которое подарит ребёнку ощущение уюта и безопасности. Там малыш сможет отсидеться или отлежаться в компании плюшевых игрушек, которые можно обнять (ведь в 3–4 года очень важен тактильный контакт) и других предметов. Обязательные атрибуты «норки» — мягкий коврик и подушки. Для среднего и старшего возраста подойдёт дизайн «Шатёр». Домик уже будет более высоким и объёмным. Место маленького круглого входа занимают занавески или ширма. Мягких игрушек здесь уже гораздо меньше

(а может и вовсе не быть). Оформление такой зоны даёт возможность воспитателю проявить всё своё творчество и фантазию. Шатёр может трансформироваться в сказочную пещеру, дом гномика, солнечную комнатку, подводное царство и т. д.

Игрушки в уголке не должны храниться постоянно. Вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости. Но основные элементы рекомендуется оставить без изменения - для того чтобы ребёнок комфортно чувствовал себя в знакомой обстановке. Педагогу необходимо прислушиваться к своим воспитанникам, их пожеланиям, предпочтениям и создавать совершенно уникальную зону комфорта, психологической безопасности и хорошего настроения.

Эффективность работы зависит от того, насколько дети осведомлены о предназначении уголка, его оснащённости и умеют пользоваться атрибутами.

Детей обстоятельно знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним. Именно от того, насколько точно ребёнок знает способы использования пособий и атрибутов, зависит эффективность его деятельности в уголке уединения.

Основные виды деятельности в уголке уединения

С каждым предметом и атрибутом в уголке уединения можно развернуть целую игру. Всё здесь зависит от фантазии и заинтересованности воспитателя. Обозначим основные направления:

- игры-манипуляции с предметами. Например, «Ласковое солнышко» - если ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова. Другой пример — занятия с разноцветными клубками. Нитки помогают дошкольнику научиться приёмам саморегуляции: когда малыш сматывает нитки в клубок, он успокаивается. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки;
- дидактические игры. Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.
- речевые игры с использованием предметов. Например, «Мои добрые дела». Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в специальную коробочку (при этом всё проговаривается вслух).
- изобразительная деятельность. Например, «Нарисуй своё настроение» (здесь важную роль играет выбор цвета), «Нарисуй или слепи из

пластилина свой страх» (это уже элементы арт-терапии — затем малыш может порвать картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).

- физическая деятельность. В старшем дошкольном возрасте ребята в уголке уединения могут выполнить знакомую им пальчиковую или дыхательную гимнастику (здесь пригодятся карточки-схемы), сделать себе точечный массаж.

Пребывая в стенах ДОУ, ребята получают огромное количество информации и эмоциональных впечатлений, которые каждый воспринимает по-разному. Задача воспитателя — помочь детям привести в порядок свои мысли и чувства. Уютный уголок уединения поможет в этом.