

Консультация для педагогов: «Зона психологической разгрузки в детском саду»

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека.

Поведение, настроение ребёнка дошкольного возраста очень сильно зависит от его эмоционального состояния. Управлять своим переживаниями он ещё не научился, и поэтому его жизнь сильно подвержена переменам настроения.

Ребёнка легко рассмешить, удивить, обидеть. Для педагогов и родителей одной из наиважнейших задач воспитания является **формирование умения регулировать эмоциональную сферу ребёнка**. Подавление эмоций может привести к разнообразным **невротическим проявлениям**. Испытывая определённые чувства, ребёнок познаёт себя, других людей, окружающий его мир. Психологи не советуют стыдить ребёнка, а тем более наказывать его за проявление негативных чувств и эмоций.

К негативным эмоциям относятся **гнев, злоба, агрессия, боль, обида, страх**. Для того, чтобы помочь ребёнку разобраться в переживаемых им чувствах, необходимо понять причину их возникновения, а таковых может быть большое количество. Наиболее распространённые это — **детская ревность, обида, зависть, защита от нападок, охрана своей личной территории, страх разлуки с родителями, чрезмерный контроль взрослыми, недостаток внимания, переутомление**.

Как известно, одной из важных задач воспитательного процесса в ДОУ является формирование и развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка. Организация образовательного процесса формируется на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему, как к сознательной, самостоятельной личности.

Современный детский сад должен быть организован таким образом, чтобы каждому малышу было в нем уютно и комфортно. Правильно организованная среда поможет маленькому человечку быстрее адаптироваться к новому месту и научиться управлять своими эмоциями.

Детям не всегда комфортно находиться в большом коллективе, иногда хочется уединиться и отдохнуть. Для этого в группах нашего детского сада созданы уголки релаксации и психологической разгрузки.

Уголок психологической разгрузки – это пространство, организованное таким образом, что находящийся в нем ребенок ощущает покой, комфорт и безопасность, там он может отдохнуть, расслабиться, подумать, помечтать.

Уголок психологической разгрузки призван решать одну из важных задач стандарта дошкольного образования – создания благоприятных условий для реализации индивидуальной потребности ребёнка в покое.

При организации психологического уголка в первую очередь необходимо выбрать место его расположения в групповом помещении. Оно должно быть удобным и доступным для детей.

Особое внимание следует уделить подбору игр и объектов для уголка. Они должны быть безопасными для жизни и здоровья ребёнка. Уголок может содержать постоянные и дополнительные объекты, которые вносятся в зависимости от потребности детей.

Назначение уголка психологической разгрузки:

- Зона психологической разгрузки;
- Обучение социально приемлемым способам поведения;
- Обучение детей владеть собой в различных ситуациях (саморегуляция);
- Обучение общению, решению конфликтов;
- Повышение самооценки, снятие тревожности, повышение уверенности в себе;
- Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Основные принципы организации уголка психологической разгрузки:

- Разнообразие материалов;
- Доступность;
- Безопасность;
- Актуальность;
- Креативность.

Правила оформления уголка психоэмоциональной разгрузки по ФГОС.

ФГОС предъявляет определённые требования к оформлению уголка уединения в ДОУ:

- Он не должен быть слишком большим по размеру (ведь ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).
- Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым.
- На полу обязателен мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули.
- Предметная среда в уголке должна носить развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.
- Наполнение зоны релаксации должно быть вариативным. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.

- При подготовке пособий воспитатель обязательно учитывает возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы также должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям.
- Никогда нельзя забывать о технике безопасности: в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.
- Чтобы педагог в любой момент мог убедиться в безопасности и нормальном самочувствии воспитанника, в уголке уединения желательно сделать «окошко», которое не будет нарушать личное пространство ребёнка.

Наполнение уголка психоэмоциональной разгрузки в детском саду.

Важнейшая составляющая зоны отдыха — наполняющие её предметы. Здесь **можно выделить три основные группы.**

Предметы для выражения **негативных эмоций.**

Отрицательные переживания воспитанники ДОУ могут выразить с помощью ряда предметов:

- Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться).
- «Стаканчик гнева» (как вариант, это может быть коробка, корзина, сундук и т. п.). Это красиво оформленный стакан (лучше с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.
- «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разуваётся и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
- «Островок примирения». Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей можно использовать трубочку или варежки: картонная труба интересно раскрашивается или декорируется аппликацией, двое детей просовывают в трубу руку каждый со своей стороны, во втором случае это варежки, связанные верёвочкой.
- Зеркало для хорошего настроения. Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.
- Кружка «Кричалка». Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку.

Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию.

Для расслабления дошкольников могут использоваться:

- Сенсорные игрушки. В младшем дошкольном возрасте это шнурочки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).
- Красивый настольный фонтан, водопад.
- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.
- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).
- Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.
- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.).
- Коллекции морских ракушек, магнитов.
- Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.
- Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавает бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.
- Материалы для изодеятельности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).
- Пребывание в уголке уединения позволяет ребятам расслабиться, восстановить силы, а интересные игры помогают развивать мелкую моторику.

Пособия для развития эмоциональной сферы.

- В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний:

- Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции». Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.

- Маски (например, грустный и весёлый клоун), волшебные предметы (шляпа, башмачки, плащ, палочка). Назначение этих предметов — снять с ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого.

- «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Дошкольник выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Аналогичное пособие — «Цветок эмоций».

- «Книга доброты». Это альбом с изображениями только добрых сказочных и мультишных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.

- «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах. Для этих целей можно использовать куклу (желательно мягкую тряпичную).

Педагог обстоятельно знакомит воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрирует способы взаимодействия с ним. Ведь именно от этого зависит эффективность деятельности дошкольника в уголке уединения.

Основные виды деятельности в уголке психоэмоциональной разгрузки.

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 какой-то 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. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния.

В уголке психоэмоциональной разгрузки ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума.

Примеры использования материалов психологического уголка.

1. Игры с клубочками.

Цель: успокоить расшалившихся детей.

2. «Мешочки настроений».

Цель: научить детей, в приемлемой форме избавляться от плохого настроения.

3. «Коробочка примирения».

Цель: научить детей разнообразным способам примирения после ссоры.

4. «Мыльные пузыри».

Цель: избавляться от внутреннего напряжения и отрицательных эмоций.

5. «Варежки – мирилки»

Цель: научить разным способам примирения после ссоры.

6. «Горячие ножки» или коврик злости

Цель: снятие напряженности, агрессии, тревожности.

7. «Стаканчики для крика».

Цель: избавляться от внутреннего напряжения и отрицательных эмоций.

При подборе материала для психологических уголков учитывались потребности детей. Кому-то хочется отдохнуть от детского коллектива, подумать о маме, посидеть в тишине, кто-то нуждается в психоэмоциональной разгрузке, какой-то ребенок агрессивен и ему надо помочь - выплеснуть агрессию так, чтобы не навредить другим детям и не держать ее в себе. Ведь сдерживание агрессии, эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам ЦНС. Поэтому перед нами стоит задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия. При правильной организации уголка психоэмоциональной разгрузки, это место станет настоящим помощником воспитателя в группе, кроме того поможет детям разобраться во всём спектре чувств, которые они испытывают.

Также, правильно организованная предметно-пространственная среда позволит каждому ребенку найти свое занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать с педагогами и сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки. Ведь именно это лежит в основе развивающего обучения.