



***Консультация для педагогов
«Организация уголка психологической
разгрузки в группе ДООУ»***

***Подготовила:
Бальжанова А.А***

Уголок психологической разгрузки

В наше беспокойное время кризисов и социальных перемен появляется все больше детей, нуждающихся в психологической поддержке.

Чтобы расширить возможность профилактической работы с детьми, целесообразно организовать психологические уголки в каждой возрастной группе.

Психологический уголок — реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение дня.

При подборе материала для психологических уголков учитываются 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.

Мало организовать психологический уголок, главная задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия. Таким образом, в уголке важна зона для релаксации и саморегуляции, куда могут войти следующие материалы:

— уголок для уединения;

— кресло-капелька или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;

— телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;

— груша для битья, биты, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, объяснить ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;

— мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;

— набор бумаги для разрывания;

— коврик злости.

— стаканчики для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;

— стул для размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет, и т.д. Самое главное — стул не должен быть наказанием для детей;

— волшебный пластилинчик. Дети могут катать, отщипывать, мять пластилин, что тоже помогает успокоиться;

— шарики-«болики» помогут детям упражняться в регулировании дыхания. Держа шарики в ладошках, дышим на них, согреваем их своим теплым дыханием;

— дидактическая игра «Собери бусы»;

— цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;

— массажные мячи-«ежики». Важно обучать детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

— мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.

И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

В каждой группе есть дети с заниженной самооценкой. Поэтому в уголках рекомендуется поставить коробочки добрых дел, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за свершенное доброе дело, будь то поднесенный стул для девочки или помощь товарищу при одевании и другие хорошие поступки. Воспитатели вместе с детьми в конце недели подводят итоги, и фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «Дерево добра» — своеобразную доску почета. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития должны быть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

— игры «Эмоциональный цветок» и «Кубик настроения» учат детей распознавать свое эмоциональное состояние и отражать его в мимике и жестах;

— «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;

— стенд «Мое настроение». Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку;

— парные наклейки помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема.

Так, в психологический уголок визуально может иметь три зоны:

— саморегуляции и релаксации;

— для повышения самооценки;

— развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

При подборе материала для уголков можно использовать разработки Я.А. Павловой, Л.В. Панфиловой и Л.В. Кузнецовой, О.В. Хухлаевой, Г.Д. Черепановой.

Перед организацией уголков целесообразно изучить литературу по темам:

— «Правила и ограничения для детей»;

— «Разрешение конфликтов. Ребенок — ребенок. Ребенок — взрослый»;

— консультации по наполнению психологических уголков и использованию игр (которые находятся в кабинете педагога-психолога).

Критерии оформления психологического уголка:

- наличие материала по зонам;
- эстетичность и оригинальность оформления;
- целесообразность использования;
- авторская идея, творческий подход.

Организация психологического уголка дает детям возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, усталость, успокоиться, повысить настроение. Кроме того, игры из психологического уголка помогают детям распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его. Дети обучаются приемам саморегуляции, приемлемым формам выражения агрессии, навыкам коммуникативного взаимодействия.

А у воспитателей теперь есть возможность грамотно и вовремя помочь детям и предоставить альтернативу «плохому поведению»

Оснащение психологического уголка

Назначение	Материалы
Зона для психологической разгрузки	Уголки для уединения (шатер, палатка и т.д.), мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, мягкие игрушки
Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме	Боксерская груша, кукла «Бо-бо», поролоновые подушки, стаканчики для крика, мишени.
Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции	Аудио-, видеозаписи (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации), цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел».
Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально развивающих игр	«Азбука настроений», «Коврик дружбы», настольные, дидактические игры: «Что такое хорошо? Что такое плохо?», шкатулка с маленькими человечками, «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска настроений».
Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей	Подиум, медали, «сонные игрушки»
Обучение детей навыкам сотрудничества и	«Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик».

согласованным действиям в команде

Мало организовать психологический уголок, главная задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия. Таким образом, в уголке важна зона для релаксации и саморегуляции, куда могут войти следующие материалы:

— уголок для уединения;

— кресло-капелька или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;

— телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;

— груша для битья, биты, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, объяснить ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;

— мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;

— набор бумаги для разрывания;

— коврик злости.

— стаканчики для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;

— стул для размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не снимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет, и т.д. Самое главное — стул не должен быть наказанием для детей;

— волшебный пластилинчик. Дети могут катать, отщипывать, мять пластилин, что тоже помогает успокоиться;

— шарики-«болики» помогут детям упражняться в регулировании дыхания. Держа шарики в ладошках, дышим на них, согреваем их своим теплым дыханием;

— дидактическая игра «Собери бусы»;

— цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;

— массажные мячи-«ежики». Важно обучать детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

— мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.

И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

— игры «Эмоциональный цветок» и «Кубик настроения» учат детей распознавать свое эмоциональное состояние и отражать его в мимике и жестах;

— «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;

— стенд «Мое настроение». Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку;

— парные наклейки помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема.

Так, в психологический уголок визуально может иметь три зоны:

- саморегуляции и релаксации;
- для повышения самооценки;
- развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Критерии оформления психологического уголка:

- наличие материала по зонам;
- эстетичность и оригинальность оформления;
- целесообразность использования;
- авторская идея, творческий подход.

Оснащение психологического уголка

Назначение	Материалы
Зона для психологической разгрузки	Уголки для уединения (шатер, палатка и т.д.), мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, мягкие игрушки
Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме	Боксерская груша, кукла «Бо-бо», поролоновые подушки, стаканчики для крика, мишени.
Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции	Аудио-, видеозаписи (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации), цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел».
Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально развивающих игр	«Азбука настроений», «Коврик дружбы», настольные, дидактические игры: «Что такое хорошо? Что такое плохо?», шкатулка с маленькими человечками, «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска настроений».
Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей	Подиум, медали, «сонные игрушки»
Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде	«Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик».



Уголок уединения

