

Примерное содержание уголков уединения для воспитанников ДОО

Уголок психологической разгрузки – это пространство, организованное таким образом, что находящийся в нем ребенок ощущает покой, комфорт и безопасность. Пребывание в таком уголке снимает стресс, улучшает психофизическое состояние и, в конечном итоге, создаются необходимые условия для сохранения психологического здоровья ребенка.

Основной **целью** организации уголка уединения в группе является - преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников, посредством создания в группах «уголков психологической разгрузки».

Задачи:

- организовать систематическую работу по нормализации и развитию эмоциональной сферы детей;
- создать условия для поддержания положительного эмоционального микроклимата в группе;
- помочь малышам адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам;
- предупредить нервное перенапряжение воспитанников, снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Особенности организации уголка уединения. Это место должно быть привлекательно для ребёнка. Цвета, используемые в уголке, должны быть спокойными, не кричащими, пастельных оттенков. Ребенок должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться яркими тонами. Лучше уголок уединения сделать мобильным, чем стационарным (передвижные ширмы, невесомые драпировки).

Безусловно, необходимо позаботиться и о безопасности детей. Так, ни в коем случае нельзя размещать в **уголке** **мелкие**, острые и бьющиеся предметы, краски и другие химические вещества. Следует заранее предусмотреть "окошко" - для того, чтобы в отдельных случаях педагог, не беспокоя малыша и не нарушая его личного пространства, убедился в его безопасности и хорошем самочувствии.

Уголок уединения должен быть небольшого размера и, скорее, напоминать небольшой домик, норку, шатёр, в котором ребенок сможет переждать свой стресс, неприятные эмоции, расслабиться, а затем снова пойти навстречу коллективу. Уголок уединения в детском саду наполняют предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства.

Важно помнить!

- все игры и игрушки не должны храниться в уголке постоянно, вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости.
- эффективность работы зависит от того, насколько дети осведомлены о предназначении уголка, его оснащённости и умении пользоваться атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним.
- В основе педагогической деятельности должна лежать уверенность в том, что каждый ребенок имеет право быть таким, какой он есть, и у каждого ребенка достаточно потенциальных сил для того, чтобы развиваться и быть счастливым.
- Для детей с особыми потребностями можно собрать «дежурный чемоданчик» с любимыми играми ребенка, которым он всегда радуется.

Стандартный набор оснащения для все возрастных групп:

- детское кресло, диван или напольные подушки;
- тюлевый ламбрекен либо занавес из атласных лент («сухой дождь»);
- столик, полочки;
- лампа или светильник.
- пейзажные картины на стенах, обладающие терапевтическим эффектом (если позволяет расположение и форма уголка)
- дидактические игры, шнуровки, пластилин и т. п. по возрастам - все то, что способно отвлечь внимание ребенка на некоторое время.

Примерное наполнение уголка для 2-й младшей группы:

- подушки антистресс разных размеров;

- альбом с фотографиями мам и близких родственников;
- игрушечный телефон для беседы с родными;
- сонные игрушки (часто применяются в период адаптации)
- мягкая игрушка или кукла для беседы, утешения.
- материалы для песочной и водной терапии.

Примерное наполнение уголка для средней группы:

- подушки антистресс разных размеров, мягкие модули;
- альбом с карандашами, раскраски;
- прозрачные баночки (с плотно закрытыми крышками) с различным сыпучим наполнением: бобы, песок, ракушки, мелкие камушки, пуговицы, крупы и т.д.;
- мягкая игрушка или кукла для беседы, утешения;
- фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- коврик злости (дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет);
- стульчик доброты. На нем может отдохнуть любой, кому захочется побыть одному и расслабиться в добрых объятьях удивительного стульчика;
- 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;
- груша для битья, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;
- коробочки-кричалки (коробочки злости);
- коробочки-мирилки;
- мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
- цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;
- массажные мячи - «ежики» для обучения детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;
- волшебный пластилинчик (дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться);
- дидактическая игра «Собери бусы»...

Примерное наполнение уголка для старших дошкольников:

- подушки антистресс разных размеров;
- альбом с карандашами, раскраски;
- мягкая игрушка или кукла для беседы, утешения;
- коробочки-кричалки (коробочки злости);
- коробочки-мирилки;
- игрушки антистресс;
- карточки с эмоциями;
- кинетический песок.
- уголок для уединения (ширма, домик, шатёр)
- мягкие модули;
- фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
- набор бумаги для разрывания;
- цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;
- массажные мячи - «ежики» для обучения детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;
- прозрачные баночки (с плотно закрытыми крышками) с различным сыпучим наполнением: бобы, песок, ракушки, мелкие камушки, пуговицы, крупы и т.д.;
- коврик злости (дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет);
- ведерки для страхов (дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведро);
- 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;
- 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.