

**Консультация для педагогов:
«Уголок уединения в ДОУ,
как средство психологической разгрузки детей»**



В соответствии с пунктом 3.3.2 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду. Детский сад является необходимой и важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир. Насколько конструктивным будет вхождение в социум и пребывание в нем, в большей степени зависит от эмоционального самочувствия ребенка в детском саду. Для маленького человека нет ничего важнее эмоционального благополучия – без него не сложится нормальная личность ребенка, поэтому одной из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании ребенка, является обеспечение ребенку состояния эмоционального благополучия.

Всем известно, что дети дошкольного возраста особо эмоциональны и впечатлительны. Они легко подхватывают как положительные, так и отрицательные эмоции окружающих их людей. Кроме того, современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить.

Поэтому для формирования психологической стабильности ребёнка важно в группе иметь личное пространство, место уединения или интимную зону. Благодаря интимной зоне у ребенка появляется возможность уединиться, расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, пополнить запас энергии, почувствовать себя защищённым. «Уголок уединения» в группе - это место, где ребёнок может поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

Уголок уединения в детском саду необходим для снятия переживаемых детьми стрессовых ситуаций, например, утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.

Как выглядит уголок уединения в детском саду.

Уголок уединения в детском саду должен быть небольшого размера. Он, скорее, напоминает небольшой домик, норку, в которой ребенок переживает стресс, неприятные эмоции, расслабляется, а затем снова идет навстречу коллективу.



Цвета, используемые в уголке, должны быть спокойными, не кричащими, пастельных оттенков. Ребенок должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться яркими тонами.

Изготовить такой мини-домик можно в виде шатра, ширмы, палатки. Скорее, лучше его сделать мобильным, чем стационарным. В помощь воспитателю легкие конструкции: передвижные ширмы, невесомые драпировки. Малыш сам может обозначить границы уголка, передвинув ширму или задернув шторы.

Можно просто отгородить пространство с помощью занавески, закрепленной на абажуре или мобиле, но также вы можете увидеть в качестве несущей конструкции обычный зонт. Смотрится очень оригинально и прибавляет ощущение легкости.

Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, но иногда это происходит по подсказке воспитателя: если педагог видит, что малыш чувствует себя некомфортно, зажато или, наоборот, ведет себя вызывающе, агрессивно.

Что может быть размещено в уголке уединения.

Уголок уединения в детском саду наполняют предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства. Можно положить в уголок игрушечный телефон, по которому можно «понарошку» позвонить маме с папой.



Если позволяет расположение и форма

уголка, то на стену можно повесить пейзажные картины, обладающие терапевтическим эффектом.

Издавна известно, что вода обладает умиротворяющим свойством, поэтому различные световые и шумовые водопады займут достойное место в «нише уединения».

Обязательный атрибут — подушки, на которые малыш сможет прилечь и отдохнуть.

Помимо мягких подушек, желательно «населить» уголок мягкими игрушками. Очень полезны дидактические игры, различные шнуровки, пластилин (если в уголке уединения есть место для работы с ним) — все то, что способно отвлечь внимание дошкольника на некоторое время.

Также в уголок уединения можно поместить:

— 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;

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

— набор бумаги для разрывания;

— коврик злости. Если дети злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;

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

— 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;

— стульчик доброты. На нем может отдохнуть любой, кому захочется побыть одному и расслабиться в добрых объятиях удивительного стульчика;

— дидактическая игра «Собери бусы»;

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

— массажные мячи -«ежики». Мы обучаем 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.

Содержимое уголка периодически обновляется, однако какие-то предметы должны находиться в уголке постоянно. Это придаст ребенку чувство уверенности, постоянства.

Детям очень нравится сама идея уединения. Действительно, очень сложно в течение практически 10 часов находится в большом коллективе. У всех детей разный характер, некоторым просто необходимо побыть в уединении.

Созданная в группе благоприятная атмосфера, вызывает у детей чувство радости, эмоционально положительное отношение к детскому саду, желание посещать его, обогащает новыми впечатлениями и знаниями, побуждает к активной творческой деятельности, способствует интеллектуальному развитию.

