

Консультация для педагогов:
«Психологический уголок в группе детского сада»

Подготовила:
педагог-психолог И.Н Руссу

Психологический уголок — реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение дня. Уголок психологической разгрузки — это важная часть предметно-развивающей среды группы, где дети не только получают навыки саморегуляции, общения в коллективе, но также имеют возможность поиграть в необычные, интересные игры, почитать, расслабиться. Или просто подумать, побыть наедине с собой и передохнуть от шумных игр.

Цели и задачи уголка: сохранение психологического здоровья воспитанников, создание эффективных условий для психологического сопровождения образовательного процесса в ДОО.

При подборе материала для психологических уголков необходимо учитывать 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.

Задачи организации уголка психологической разрядки являются универсальными для всех групп ДОО, однако некоторые нюансы, связанные с возрастом воспитанников всё же есть.

1. Обучение саморегуляции, общению, решению конфликтов. Эта задача особенно актуальна для детей младшего дошкольного возраста, которые пережили или только вступили в кризис трёх лет, когда характерное «Я сам, моё» сталкивается с таким же посылом у сверстников, отчего возникают неизбежные конфликты относительно того, кто будет играть с той или иной игрушкой, кто будет «водой» в игре и т.д.

2. Повышение самооценки детей. Повышенное внимание к этой задаче центра уделяется в средней и старшей группах, когда малыши оказываются очень зависимы от оценки авторитетных взрослых, то есть родителей и воспитателя.

3. Обучение социально приемлемым способам поведения, то есть как ответить на просьбу, как отказать, если она неприемлема и пр. Если в младшем дошкольном возрасте (особенно в 1,5–3 года) у малышей оценочная шкала приемлемости состоит только из «хочу» и «не хочу», то с возрастом она расширяется до «надо, потому что так делают все», «так сказал взрослый». Ребёнка необходимо научить ориентироваться в этой системе.

4. Воспитание навыка сотрудничества, чувства эмоционального единения с коллективом. Особую значимость этот аспект приобретает в старшей и подготовительной группах, так как дети готовятся к переходу на новый жизненный этап — обучение в школе, где на принципе сотрудничества построена вся образовательная система.

Оформление центра психологической разгрузки

1. Разнообразие материалов. Игры и игрушки для детей разного темперамента (вряд ли флегматика заинтересует игра «Твистер»), книги разных жанров, наглядные пособия по актуальным для каждого возраста вопросам (как нельзя обращаться с товарищами по игре для первой, второй младших групп, правила поведения в школе для подготовительной группы и т.д.).

2. Доступность. Все материалы должны быть понятны ребятам конкретной возрастной группы, так, например, ребята 6–7 лет могут выплеснуть свою злость, мутузя боксёрскую грушу, а вот малышам 1,5–4 лет даже дотянуться до неё может быть проблематично. Поэтому им удобнее

использовать «баночки-кричалочки» (ребёнок кричит в баночку, потом закрывает её, чтобы плохие слова и настроение не разлетелись по группе).

3. **Безопасность.** Материалы центра не должны угрожать здоровью и безопасности детей, а также способствовать накоплению негативных эмоций (игрушки без острых углов, даже отрицательные эмоции на средствах наглядности должны быть скорее смешными, чем злыми и пр.).

4. **Актуальность.** **Содержание уголка подбирается под те проблемы, с которыми сталкиваются малыши в группе.** Так, если в первой младшей дети кусаются, то часть материалов должна способствовать искоренению такого способа выражения эмоций (например, «подушка-кусачка» — мягкая игрушка, которую ребёнок кусает, когда зол). Стандартными для групп любого возраста являются мешочки настроения: в плохой можно высказать плохое, а из хорошего взять хорошее.

5. **Креативность.** Основное требование к оформлению пространства группы в полной мере относится и к созданию центра психологической разгрузки: оригинальные материалы, интересная комбинация элементов и пр.

Содержание уголка

Центр психологической разгрузки может быть составлен из двух зон:

- места для уединения (палатки или шатра, раскинутого над стулом), где малыши могут посекретничать, помечтать, посмотреть картинки, фотографии;
- стола (полки, открытого шкафчика) с материалами.

На последней стоит остановиться детально, так как именно средства, используемые для организации работы по психологической разрядке, определяют успешность реализации поставленных задач этого центра предметно-развивающей среды.

Материалы и их назначение

Назначение	Средства
<i>Релаксация</i>	Уголок уединения (шатер, палатка, накидка на стол...) Уголок уединения призван решать задачу создания ниши покоя, должен больше всего напоминать норку. Там должно быть полутемно, тесно и мягко. Это место для фантазий, а не для развернутых ролевых игр: отлежался, отсиделся, успокоился — можно вылезать и снова включаться в общую суету. Наличие невысоких легких передвижных ширм и разноцветных драпировок разной величины, гораздо больше соответствует решению задачи индивидуализации пространства, чем стационарный уголок уединения. С помощью ширмочек и стульев ребенок сам выгораживает себе пространство требуемой площади.
	Мягкий стул или небольшое кресло для чтения, просмотра фотографий.
	«Стул для размышлений» (для того чтобы малыш смог вспомнить забытые им правила поведения, если обидел кого-то). Важный элемент центра для любого возраста. 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 стул» (для поднятия настроения к грустному ребёнку, сидящему на стуле, подходят товарищи, поглаживают его по плечу, говорят ласковые слова). Дошкольники младшего и среднего возраста так ещё и развивают активный словарный запас.

	<p>Цветные клубочки пряжи разного размера. Педагог предлагает расшалившемуся ребенку смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше. Взрослый сообщает ребенку, что это клубочек не простой, а волшебный. Как только ребенок начинает его сматывать, он успокаивается.</p>
	<p>Массажные мячи -«ежики». 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;</p>
	<p>Фотоальбомы, мягкие игрушки, «Мамины ладошки» (сшитые мамой варежки), ракушки, морские камешки, чтобы перебирать эти предметы в руках. В младших группах такая работа — это ещё и отличный вариант развития мелкой моторики.</p>
<p><i>Обучение способам приемлемого выражения агрессии</i></p>	<p>Боксёрская груша, «подушка-кусачка», «баночки-кричалочки», мишени для сублимации негативной энергии. Эти материалы подходят больше для старших групп, в младших лучше использовать «агрессивный коврик».</p>
	<p>«Агрессивный коврик» (колючий коврик, чтобы, положив на него руку, малыш почувствовал, как может быть неприятно от чьей-то злости).</p>
	<p>«Коврик злости» - если злишься, нужно потопать по коврику и злость пройдет;</p>
	<p>Набор бумаги для разрывания;</p>
	<p>Мишени, дротики на липучках, мешочки с крупой для метания.</p>
	<p>«Копилка плохого настроения» (плохие слова, поступки «складываем» в копилку/банку/коробку).</p>
	<p>«Стаканчики для крика». Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;</p>
	<p>«Говорящие молоточки» - молоточки, издающие смешные звуки. Если ребенок сердится, он может «поругаться» с помощью такого молоточка;</p>
<p><i>Обучение самообладанию, приёмам регулировать своё настроение</i></p>	<p>Аудиозаписи со звуками природы (шум моря, шорохи леса и т.д.) для отдыха.</p>
	<p>Цветные клубочки для сматывания ниток и успокоения.</p>
	<p>Волшебные предметы (шляпа, башмачки, накидка), чтобы почувствовать себя магом и поднять настроение.</p>
	<p>Игры с песком (лучше, если это будет небольшая готовая песочница с формочками), водой, пуговицами (для заполнения сюжета рисунка по контуру), крупой (для сортировки).</p>
	<p>«Мешочки с настроением» (в «плохой» выдуваем плохое, из «хорошего» берём хорошее). Или один из светлого материала с изображением лица с хорошим настроением (мешочек радости, веселого настроения, улыбок), другой – из темного материала, с изображением лица с плохим настроением; мешочки завязаны шнурками. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, плотно завязать, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.</p>
	<p>«Коробка добрых дел» (чтобы отвлечься от негативных эмоций, вспоминаем, что было сделано сегодня хорошего и «кладём» этот</p>

	<p>поступок в коробку). Работа с этими материалами будет понятна старшим дошкольникам, которые уже вполне осознанно могут дать оценку чужим и своим поступкам.</p>
<p><i>Эмоционально-развивающие игры для обучения навыку бесконфликтного общения, обучение навыкам сотрудничества в коллективе</i></p>	<p>«Коробка-мирилка» - яркая коробка (поссорившиеся жмут руки, продев их в коробку с вырезанными отверстиями внутри находят руки друг друга, здороваются и мирятся, произнося разные стихи-мирилки.),</p> <p>«Подушечка примирения» с пришитыми к ней на резинке перчатками (дети садятся на подушку вдвоём и продевают по одной руке в перчатку-произнося разные стихи-мирилки, «Остров примирения» (принцип тот же, что и подушечки, но только в качестве острова используется покрывало).</p>
	<p>Игры «Азбука настроений», «Что такое хорошо, что такое плохо?».</p>
	<p>«Доска настроений» (например, в виде светофора с кармашками-эмотиконами, выражающими разные настроения — веселье, грусть, нейтральное, ребёнок берёт свою фотографию, прикрепленную на палочку, и ставит в подходящий кармашек).</p>
	<p>Игры «Твистер», «Гусеница», «Весёлый коврик».</p>
<p><i>Снижение уровня тревожности, повышение самооценки</i></p>	<p>Подиум, куда приглашаются дети, отличившиеся в том или ином виде деятельности. Например, самый быстрый бегун в соревнованиях на прогулке.</p>
	<p>Стенд «Герой дня»/«Звезда дня», куда определяются 1–2 фотографии детей, отличившихся чем-то положительным сегодня (в учёбе, на прогулке и пр.). В младших и средней группе менять «героев» стоит дважды в день, чтобы у детей создавалась правильная мотивация для стараний. «Звезда недели» ...</p>
	<p>«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 почёта. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость</p>
	<p>«Почётный стул» — альтернатива подиуму (при нехватке пространства), для которого используется «волшебный стул» — достаточно набросить покрывало.</p>
<p><i>Воспитание эстетических чувств, возможность продемонстрировать своё настроение</i></p>	<p>«Выставка рисунков» (дети выражают на бумаге свои чувства и крепят зарисовки магнитом на небольшую магнитную доску).</p>

«Уголок психологической разгрузки в группах ДОУ»

Содержание центра:

1. Место для уединения
2. Стеллаж с материалами

Средства для оформления:

1. стенд с рисунками
2. стол, комод или открытые полки
3. коробки для хранения мелких предметов
4. книги с иллюстрациями



