

Уголок уединения в ГБДОУ № 15

Поведение, настроение ребёнка-дошкольника 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. Здесь ключевым понятием является слово «регулировать». 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.

Важным условием для формирования умения у ребёнка управлять своими эмоциями является *организация соответствующей среды*. Эффективной формой работы является создание в каждой группе детского сада «Уголка уединения» («Уголка настроения»).

«Уголок уединения» - это место, где ребёнок может успокоиться, расслабиться, поиграть с любимой игрушкой, рассмотреть фотографии, книги, «позвонить» маме или просто помечтать.

Данная форма работы позволяет решить следующие задачи:

- организовать работу по нормализации и развитию эмоциональной сферы детей;
- создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе,
- предупредить непомерное возбуждение ребёнка, ведущее к утомлению его нервной системы;
- облегчить привыкание к детскому саду, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня.

Особенности организации уголка уединения

✓ Это место должно быть привлекательно для ребёнка, но в то же время не рекомендуется использовать в оформлении слишком яркие цвета.

✓ На пол обязателен мягкий коврик и красочные подушки, или уютное детское кресло, можно использовать мягкие модули.



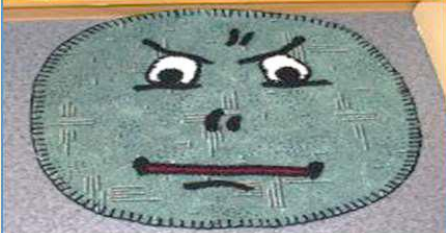
✓ Желательно «населить» уголок мягкими игрушками (при этом важно выбрать такие игрушки, которые можно легко постирать).

✓ Возможно размещение пейзажных картин, размещение различных световых и шумовых водопадов.

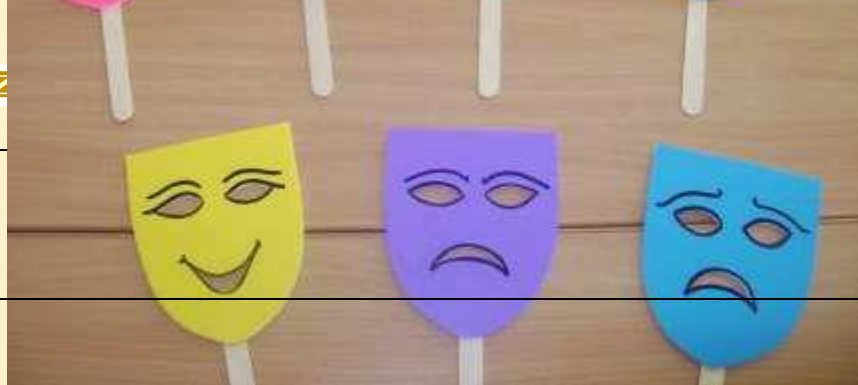
Оснащение уголка уединения

- ✓ Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- ✓ «Телефон»;
- ✓ Куклы (в том числе народные, сшитые из ткани);
- ✓ Клубочки разноцветных ниток (для разматывания и сматывания);

- ✓ Игрушки для снятия психического напряжения
Это могут быть:

«Стаканчики для гнева»	- представляют собой красиво оформленные темные стаканы. Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом стаканчике. После чего ребенок имеет возможность выговориться, а стаканчик затем плотно закрывается и прячется.
коробочка «Спрячь все плохое»	- ребёнок выговаривает в коробочку все свои обиды, может нарисовать свой гнев или обиду и также положить туда, коробочку берут с собой на улицу и там «выбрасывают» всё её содержимое
«Коврик злости»	- коврик с шероховатой поверхностью, ребёнок снимает обувь и вытирает об него ноги до тех пор, пока у него не улучшается настроение 
«Коробка примирения»	- коробка с отверстиями с двух сторон, дети вставляют руки ижимают их друг другу
«Островок примирения»	- при возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот «островок» (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт по «мирилке»
«Зеркало настроения»	- зеркало, к которому прилагается альбом со схематическим изображением лиц, выражающих разное настроение, ребёнок, глядя в зеркало пытается отобразить на своём лице ту либо иную эмоцию. Кроме того, если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед

**«Маски
настроения»**



**«Кубик
настроения»**

- на гранях куба нарисованы различные эмоции, ребёнок, рассматривая его, выбирает ту грань, где изображено то, что он чувствует, а потом выбирает ту, которую он бы хотел почувствовать

**«Книга
доброты»**

- альбом с размещёнными только добрыми сказочными, мультипликационными героями, сюжетные картинки, где изображены сцены хороших поступков

Подушки

- «Подушка-плакучка»



**Набор для
рисования**

- в яркой коробке – блокнот для рисунков, листы бумаги, карандаши, фломастеры и т.д.

Массажные мячики

- мячики-ежики разного цвета и размера, массажные кольца и т.д. (также можно использовать шишки)



✓ Дидактические игры и игрушки:

- дидактические игры по изучению эмоциональных состояний: «Чувства и эмоции», «Как поступают друзья», «Угадай эмоцию», «Найди друзей», «События и эмоции», «Мои чувства», «Эмоции в сказках»;



- тактильные, сенсорные коврики;



- игры для развития мелкой моторики (нанизывание, перебирание по форме, по цвету);



- шнуровка;



- разноцветные лоскутки ткани и лоскутное панно

