

Корева А.В.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УГОЛКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАЗГРУЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Anna V. Koreva

**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF A PSYCH
OF PSYCHOLOGICAL UNLOADING IN THE CONDITIONS
OF PRESCHOOL ESTABLISHMENT**

Аннотация. Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников через организацию в детских садах уголков психологической разгрузки. Актуальность данного вопроса сопряжена с тем фактом, что педагоги в детских коллективах, ввиду экономических и социальных перемен в стране, все чаще сталкиваются с такими проблемами, как нестабильный психологический климат в группах, недоброжелательность детей друг к другу, агрессия, трудности общения и приспособления к жизни в детском коллективе. В статье подробно описаны особенности организации уголка психологической разгрузки для детей от 2 до 7 лет.

Annotation. The article is devoted to the problem of preserving and strengthening the psychological health of preschool children through the organization of psychological relief in kindergartens. The relevance of this issue is associated with the fact that teachers in children's groups, in view of the economic and social changes in the country, are increasingly confronted with such a problem as an unstable psychological climate in groups, the hostility of children to each other, aggression, difficulties in communication and adaptation to life in the children's team. The article describes in detail the features of the organization of the corner of psychological relief for children from 2 to 7 years.

Ключевые слова: уголок уединения, предметно-пространственная развивающая среда, оснащение ДОО, дидактические игры в ДОО.

Keywords: corner of solitude, subject-spatial developing environment, equipment in PEI, didactic games in PEI.

В ФГОС ДО (п. 3.3.2) отмечено, что предметно-пространственная развивающая среда должна обеспечивать не только возможность общения и совместной деятельности дошкольников, но и возможность для уединения [1]. *Цель уголка уединения* в детском саду – преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников посредством создания в группах специальных уголков психологической разгрузки. У малышек зачастую бывают такие моменты, когда необходимо уединиться. Благодаря уединению у ребенка появляется возможность расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным. Поэтому «уголок» должен быть ориентирован на зону ближайшего развития каждого ребёнка, направленность его интересов, обеспечение свободы выбора и волеизъявления. Он должен располагаться в спокойной зоне группы. Цвета, используемые в уголке, должны быть пастельных оттенков, спокойными, не кричащими.



Ребенок в нем должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться агрессивными яркими тонами [2]. Уголок уединения в детском саду можно сделать своими руками, например, в виде «сказочного шатра» (рис. 1), с помощью цветных лент (рис. 2).

Рисунок 1 – Уголок уединения в виде шатра

Рисунок 2 – Уголок уединения из цветных лент



На пол следует положить матрац соответствующего размера, много декоративных подушек [3], поставить уютное детское кресло или диванчик, можно использовать мягкие модули. Безусловно, необходимо позаботиться и о безопасности детей. 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. Нельзя размещать в уголке мелкие, острые и бьющиеся предметы. Вся атрибутика должна периодически меняться, обновляться и пополняться по мере необходимости. Однако некоторые предметы должны находиться в уголке постоянно, что будет придавать ребенку чувство уверенности и постоянства. Эффективность работы уголка психологической разгрузки зависит от того, насколько дети осведомлены о предназначении уголка, о его оснащённости и умении пользования атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения новых атрибутов, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ними. Важно создать правила нахождения в уголке уединения, например, время нахождения устанавливать с помощью песочных часов (пока идут песочные часы).

Уголок уединения для детей младшего дошкольного возраста, как правило, наполняют предметами, к которым ребенок испытывает теплые чувства, которые ему близки. Рекомендуется положить в него фотографии родных и близких (альбом, где у каждого ребенка группы есть своя страничка). В уголке уединения для детей младшего дошкольного возраста должны находиться знакомые детям вещи: разнообразные маленькие коробочки, которые можно открывать-закрывать, сундучки, телефон; куклы (в том числе народные, сшитые из ткани); клубочки разноцветных ниток, цветные ленты (для разматывания и сматывания); мячики-ежики разного цвета и размера, массажные кольца (также можно использовать шишки), песочница (рис. 3), тактильные, сенсорные игрушки, коврики; игры для развития мелкой моторики



(нализывание, шнуровка, перебирание по форме, цвету); мягкие подушки, на которых можно лежать [3].

Рисунок 3 – Песочница в «уголке уединения»

В средней группе уголок уединения дополняется следующими атрибутами: магнитофон с фонотекой релаксационной музыки, настольный фонтан, мигающие огоньки, раскраски, фломастеры, трафареты, музыкальные игрушки, маски, альбомы для рассматривания, ящик для рисования цветным песком, сенсорные подушечки и другие игры для развития мелкой моторики (например, сортеры, игры-вкладыши, коробочки с крупами, кинетический песок), «коробочка пожеланий» для детских рисунков, куклы, с которыми малыш может поделиться своими «секретами», подушки с гранулами, чтобы сидеть. Рекомендуется размещать различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний: «Чувства и эмоции», «Кубик эмоций» (рис. 4), «Как поступают друзья», «Угадай эмоцию», «Найди друзей», «События и эмоции», «Мои чувства», «Эмоции в сказках».



Игра «Чувства и эмоции»



«Кубик эмоций»

Рисунок 4 – Дидактические игры по изучению эмоциональных состояний

Для детей старшего дошкольного возраста уголок психологической разгрузки расширяется. Возможно размещение пейзажных картин, обладающих терапевтическим эффектом, песочных динамичных картин; обязательный атрибут – мягкие, красивые подушки, на которые ребенок сможет прилечь отдохнуть, подушки с гранулами, чтобы сидеть; массажные мячики, эспандеры – хорошо снимают мышечное напряжение; мешочки с изображением эмоций наполняются материалами разной фактуры (что-то грубое – в мешочек с эмоцией «гнев, злость», что-то мягкое – в «радость» и т.д.). Рекомендуется размещать сувенирные маятники, где повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, гиперактивного; игрушки с различными наполнителями, сшитые из разных материалов, обладающие психологическим эффектом – пластичный наполнитель дает возможность отработать негативные эмоции, трансформировать их; игрушки-обнимашки; «Книга добрых поступков» – альбом с размещёнными только добрыми сказочными героями; сюжетные картинки, где изображены сцены хороших поступков.

Рядом с уголком психологической разгрузки может находиться «Островок примирения». При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот «островок» (самодельный, красиво оформленный коврик, стульчики) и решить свой конфликт мирно.

Для полноценного развития ребёнка большое внимание следует уделять его эмоциональной сфере. Каждый ребёнок, приходя в детский сад, должен иметь возможность в любое время (при необходимости) проработать свои негативные эмоции и избавиться от них. Именно поэтому очень важно, чтобы в группах создавались специальные зоны уединения, где ребенок будет чувствовать себя комфортно и безопасно и сможет избавиться от негатива посредством специально отобранного педагогом оборудования [4].

Список литературы

1. ФГОС ДО от 14.11.2013 г, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

2. Запругалова Н.К. Уголки уединения в РППС ДОУ. Рекомендации для воспитателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/ugolki-uedineniya-v-rpps-dou-rekomendacii-dlya-vospitateley-1300012.html>

3. Браун Н.В. Уголок уединения, как условие создания позитивного психологического климата в группе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/12/10/ugolok-uedineniya-kak-uslovie-sozdaniya-pozitivnogo-psihologicheskogo>

4. Бабикова А. Уголок уединения, как средство преодоления негативного эмоционального состояния дошкольника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskij-sad/-ugolok-uedinenija-kak-sredstvo-preodolenija-negativnogo-yemocionalnogo-sostojanija-doshkolnika.html>

Корева Анна Викторовна, педагог-психолог, МДОУ «ЦРР-детский сад №10», г. Валуйки, Белгородская область, Россия

Anna V. Koreva, teacher-psychologist, «МПЕИ CDC– kindergarten № 10», Valuyki, Belgorod region, Russia