

### **Уголок уединения.**

Детский сад — первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, вне зависимости от своих мыслей, настроения и переживаний. Вместе с тем одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда. В каждой групповой комнате воспитатель обустраивает особое место, где дошкольник может побыть наедине с собой, расслабиться, выплеснуть негативные эмоции. Называется такая зона уголком уединения.

В группе создан уютный уголок уединения, в котором каждый ребенок может отдохнуть и расслабиться. Интересный дизайн из ярких ленточек и вуали, приглушенный свет создает ощущение защищенности и спокойствия, но в то же время помогает дошкольникам обрести уверенность в себе и дает им ощущение безопасности.

В уголке уединения ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума. Предметная среда в уголке носит развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждает дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности. Уголок уединения безопасен для ребенка, воспитатель через ленточки и вуаль всегда может видеть, чем занимается ребенок.

Основной целью создания уголка уединения в группе является преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

Задачи:

1. Создание благоприятного микроклимата в группе ДОУ.
2. Обучение детей способам выражения гнева приемлемым способом.
3. Обучение детей приемам регуляции своего настроения.
4. Повышение самооценки тревожных и застенчивых детей.
5. Обучение детей бесконфликтному общению друг с другом.
6. Сплочение детского коллектива.

Наполнение уголка уединения

#### **Зона для релаксации и саморегуляции:**

В зоне релаксации для создания атмосферы домашнего уюта и комфорта находится удобный мягкий диванчик, на котором размещены подушки, уставший ребенок может отдохнуть на диванчике, поиграть в игры.

*«Игрушечный телефон»*

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, облегчение адаптационного периода.

Описание: С помощью игрушечного телефона ребенок может совершать воображаемые звонки маме или папе.

*«Коллекции морских ракушек, шишек и пуговиц»*

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, расслабление, развитие воображения.

Описание: Если ребенок испытывает психоэмоциональное напряжение, то ему можно предложить поиграть в уголке уединения с камушками, ракушками или пуговицами выкладывая на столике разные узоры.

*«Стаканчик для криков»*

Цель: Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Снижение психоэмоционального напряжения, избавление от негативных эмоций.

Описание: Стаканчик для криков с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда ребенок выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.

*«Подушка для релаксации»*

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, успокоения нервной системы.

Описание: Если ребенок переживает стрессовую ситуацию, можно предложить подушку для релаксации, перебирая шарики внутри подушки, ребенок быстро успокаивается.

*Дидактическая игра «Собери бусы»*

Цель: Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие мелкой моторики.

Описание: Для снятия нервного напряжения и агрессии воспитатель может предложить ребенку собрать бусы из камушков в определенном порядке.

*«Подушка-плакушка»*

Цель: Помогает восстановить психическое равновесие (сменить состояние торможения, угнетения на более позитивное) и эмоциональное состояние ребёнка.

Описание: Время от времени поплакать хочется каждому человеку, независимо от пола и возраста – нередко это происходит и с детьми дошкольного возраста, для этого была придумана «подушка-плакушка». Подушка сшита из ткани голубого цвета с капельками. Обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением.

Игровая ситуация: если у ребёнка грустное настроение, и он хочет поделиться этим с другими, рассказать, в чём причина, или просто хочет, чтоб на него обратили внимание и пожалели, он берёт эту подушку, поворачивает к себе стороной где капельки. Тогда совместно с другими детьми мы подходим к ребенку, узнаем причину и пытаемся оказать посильную помощь, чтоб вернуть ребёнку весёлое настроение: говорим ласковые слова и улыбаемся, успокаиваем и смешим, делимся игрушками и т.д.

Когда к нему возвращается весёлое настроение, ребёнок переворачивает подушку на другую сторону, на которой изображены цветы, и говорит, что его слёзы превратились в прекрасные цветы – в белые ромашки, и мы вместе со всеми детьми радуемся этому волшебству.

*«Зеркало эмоций»*

Цель: Улучшение настроения, закрепление знаний детей об эмоциях.

Описание: Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится. Воспитатель может предложить ребенку игру «Угадай эмоцию», «Изобрази эмоцию».

В нашей группе уголок уединения появился сравнительно недавно, но уже стал любимым местом, где создается легкое и хорошее настроение, где ребенок может оставить негативные эмоции, побыть наедине с самим собой, успокоится и расслабиться. Благодаря уголку уединения, ребята стали сплоченными, доброжелательными отзывчивыми друг к другу, стало меньше конфликтных ситуаций. Застенчивые дети, стали более уверенными в себе, активнее идут на контакт со взрослыми и детьми.

Уголок уединения это и настоящий помощник для воспитателя в группе, педагог может предложить ребёнку пройти в зону уединения, если видит, что он не справляется со своим эмоциональным состоянием (чрезмерная агрессия по отношению к другим детям, затянувшиеся переживания по поводу разлуки с родителями, ярко выраженное нежелание контактировать с другими детьми, сильная застенчивость), найти индивидуальный подход к каждому ребенку.

*подготовила: М.Ю.Акинина*