

## Уголок уединения в детском саду – назначение и содержание

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 важнейших 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, злость, 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:

<p><b>«Стаканчики для гнева»</b></p>	<p>- 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.</p>
<p><b>коробочка «Спрячь все плохое»</b></p>	<p>- 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</p>
<p><b>«Коврик злости»</b></p>	<p>- коврик с шероховатой поверхностью, ребёнок снимает обувь и вытирает об него ноги до тех пор, пока у него не улучшается настроение</p> <div data-bbox="687 1010 1246 1482" data-label="Image"> </div>
<p><b>«Коробка примирения»</b></p>	<p>- коробка с отверстиями с двух сторон, дети вставляют руки ижимают их друг другу</p>
<p><b>«Островок примирения»</b></p>	<p>- при возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот «островок» (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт по «мирилке»</p>
<p><b>«Зеркало настроения»</b></p>	<p>- 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</p>

	зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться - настроение обязательно улучшится
<b>«Маски настроения»</b>	<p>- маски, изображающие разное настроение</p> 
<b>«Кубик настроения»</b>	- 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
<b>«Книга доброты»</b>	- альбом с размещёнными только добрыми сказочными, мультипликационными героями, сюжетные картинки, где изображены сцены хороших поступков
<b>Подушки</b>	<p>- «Подушка-плакучка»</p>  <p>- «Подушка-думалка» - «Подушки для битья»</p>
<b>Набор для рисования</b>	- 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;



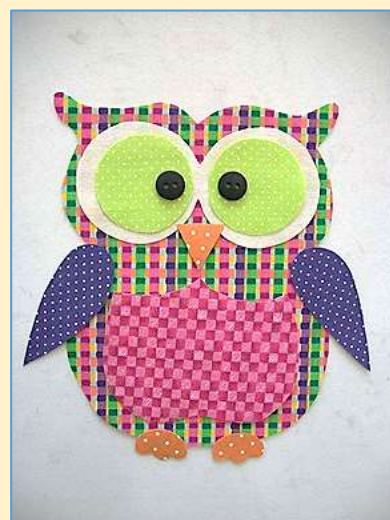
- игры для развития мелкой моторики (нанизывание, перебирание по форме, по цвету);



- шнуровка;



- разноцветные лоскутки ткани и лоскутное панно



### **Важно помнить!!!**



- все игры и игрушки не должны храниться в уголке постоянно, вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости.



- эффективность работы зависит от того насколько дети осведомлены о предназначении уголка, его оснащённости и умении пользоваться атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним.

При правильной организации Уголка уединения, это место станет настоящим помощником воспитателя в группе, кроме того, поможет детям разобраться во всём спектре чувств, которые они испытывают.