**Рекомендации воспитателям**

**по организация психологического уголка на группе ДОУ**

Для проведения профилактической работы направленной на создание благоприятных психологических условий на группе ДОУ, необходимо организовать психологические уголки в каждой возрастной группе, так как психологический уголок является реальным инструментом в руках воспитателей для действенной психологической поддержки детей в течение дня.

При подборе материала для психологических уголков необходимо учитывать различные 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. Ведь сдерживание агрессии, эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам ЦНС. Поэтому перед педагогами стоит задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создание для этого всех условий. Таким образом, в психологическом уголке необходимо организовать зоны для релаксации и саморегуляции.

**Оснащение психологического уголка:**

* уголок для уединения;
* кресло-капелька или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
* телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;
* груша для битья, биты, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;
* мишени, мешочки с поролоном для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
* набор бумаги для разрывания,
* корзина или кольцо для метания бумаги;
* коврик злости. Наши дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;
* стаканчики «одноразовые» для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду «в стаканчик» и ему станет легче
* стул для размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. 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 пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;
* шарики-«болики» помогут детям упражняться в регулировании дыхания. Держа шарики в ладошках, мы дышим на них, согреваем их своим теплым дыханием;
* дидактическая игра «Собери бусы»;
* цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;
* массажные мячи-«ежики». Мы 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;
* мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития у нас есть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

**игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:**

— игры «Эмоциональный цветок» и «Кубик настроения» учат детей распознавать свое эмоциональное состояние и отражать его в мимике и жестах;

— «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;

— стенд «Мое настроение». Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку;

— парные пазлы помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема.

Так, в психологическом уголке получились три зоны:

— саморегуляции и релаксации;

— для повышения самооценки;

— развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

**Материалы для уголков подбираются с учетом их основного назначения, а именно:**

|  |  |
| --- | --- |
|  Назначение |  Материалы |
| Зона для психологической разгрузки | Уголок для уединения (шатёр,палатка), мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми с семейными фотографиями, мягкие игрушки*наличие в уголке шатра позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать, посмотреть альбом с семейными или групповы­ми фотографиями* |
| Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме | Боксёрская груша, куклы «БО-бо», поролоновые подушки, стаканчики для крика, мишени*Справиться с отрицательными эмоциями, снять напряжение, выплеснуть накопившуюся энергию дошкольникам помогают боксерские груши, подушки для битья.* |
| Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции | Аудиозаписи (шум моря,голоса птиц и т.д.), цветные клубочки,волшебные предметы (плащ, шляпа, палочка, башмаки и т.д), свечи,фонтаны, игры с песком, водой, крупами,пуговицами, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел».*Разнообразные волшебные предметы: шляпа, палочка, плащ, башмачки и т. д. помогают воспитателю вместе с детьми совершать чудесные путешествия и превращения, сделать общение с дошкольниками сказочным, насыщенным приятными сюрпризами, причем не только во время СД, но и в свободной игровой деятельности.* |
| Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр | «Азбука настроений», «Коврик дружбы», наст.-дидакт.игры «Что такое хорошо и что такое плохо?», «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска настроений»*Определение эмоционального состояния каждого ребенка в группе, выделение детей, которым необходима эмоциональная поддержка, выяснение причины положительного или отрицательного эмоционального состояния и планирование работы по устранению отрицательных воздействий как в семье, так и в до­школьном учреждении.* |
| Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей. | Подиум.медали, «сонные игрушки»*Систематические игры детей с использованием мягких игрушек различных размеров после занятий или в период проявления негативных эмоции (после кон­фликтов, ухода родителей и т. п.) служат средством релаксации. "Сонные игрушки" активно применяются в период адаптации воспитанников к дошкольному учреждению, его режиму и требованиям, когда эмо­циональные дети испытывают чувства тревоги, беспокойства, а иногда и раздражения, проявляют агрессию.* |
| Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.  | «Твистер», «Гусеница», «Весёлый коврик»*На веселом коврике воспитанники развивают ловкость, эмоциональную отзывчивость, умения действовать в команде.**Игра «Гусеница» формирует умение детей взаимодействию со сверстниками, способствует сплочению детского коллектива.* |

 При подборе материала для уголков мы использовали разработки Я.А. Павловой, Л.В. Панфиловой и Л.В. Кузнецовой, О.В. Хухлаевой, Г.Д. Черепановой.