

Хощенко Галина Васильевна

педагог-психолог

Саплина Юлия Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

УГОЛКИ УЕДИНЕНИЯ В ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: статья посвящена важному вопросу психического здоровья детей дошкольного возраста. Уголок уединения в группе – это место, где ребенок может поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать. По мнению авторов, это способствует сохранению психического здоровья дошкольников.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, психическое здоровье.

Дошкольный возраст является, начальным этапом формирования личности. Ребенок дошкольного возраста находится в полной зависимости от окружающей его среды, а для того, чтобы дошкольник успешно развивался ему необходимо создавать благоприятный психологический климат.

Ребенку, как и любому человеку, нужно место и время, чтобы побыть одному. Есть две причины, по которым возможность уединиться для ребенка так важна:

1. Почти все решения за ребенка принимают взрослые. Его не оставляют без присмотра. Ребенок испытывает из-за этого негативные чувства, которые не может выразить.

2. Дети постоянно получают множество зрительной, слуховой, тактильной информации. Ребенок пока не умеет отсеивать лишнее, поэтому обилие информации утомляет, вызывает раздражение, плаксивость, вспышки агрессии.

Именно для этого необходим, в каждой групповой комнате «Уголок уединения», особое место, где ребёнок может побыть наедине с собой, где он может успокоиться, расслабиться, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищённым.

Пребывание в таком уголке снимает стресс, улучшает психофизическое состояние и, в итоге, создаются необходимые условия для сохранения психического здоровья ребенка.

Это место должно быть привлекательно для ребёнка. Цвета, используемые для оформления уголка, не должны быть кричащими, вызывающими. Желательно, чтобы цветовая гамма уголка вписывалась в интерьер группы.

Лучше уголок уединения сделать мобильным, чем стационарным (передвижные ширмы, невесомые драпировки).

Уголок уединения должен быть небольшого размера и, скорее, напоминать небольшой домик, норку, шатёр, в котором ребенок сможет переждать свой стресс, неприятные эмоции, расслабиться, а затем снова пойти навстречу коллективу.

Уголок уединения в детском саду наполняют предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства. В уголке может находиться мягкий пуфик, на котором можно посидеть и подушечка, которую можно прижать к себе, обнять или же выплеснуть на неё своё эмоциональное напряжение, гнев. Обязательный атрибут – маленькие подушки, на которых дети могут полежать и помечтать. Так же могут быть книжки и коробочка с разными предметами, которые можно рассматривать.

При оснащении уголка можно выделить несколько основных групп предметов:

1. Предметы для выражения негативных эмоций. Атрибуты (материал) для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в допустимой форме. *(Категория игрушек и пособий в уголке уединения может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справятся подушки для битья, коробочки «Спрячь все плохое», стаканчики для крика.)*

2. Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию. Материалы для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции. *(Сенсорные игрушки, фотоальбомы с групповыми и семейными фото, музыкальные игрушки, массажеры, материалы для изобразительности, ряд атрибутов для игровых упражнений: «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел», игры для дыхательной разминки, игры с песком, водой, «Тактильные мешочки», камушки для переключивания из одной коробочки (емкости) в другую, емкости с фасолью, горохом, гречневой крупой, разноцветными пробками, пуговицами).*

3. Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению. *(Игры и пособия, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия: «Коврик примирения», «Стул настроения», «Коробочки мерилки», игра «Твистер» и т. д.)*

4. Пособия для развития эмоциональной сферы *(предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний: маски (например, грустный и весёлый клоун), «Куб настроения», пособие – «Цветок эмоций», «Книга доброты», «Подушка-обнимушка», Фотоколлажи «Калейдоскоп эмоций», дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции» и др.)*

5. Пособия, направленные на повышение самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей *(«Коробочки добрых дел», «Добрая корзинка», «Доска почета»).*

Можно совместно с детьми придумать и обсудить правила поведения в «уголке уединения» (при необходимости эти правила можно дополнить), например:

1. Каждый человек иногда хочет побыть один. Посмотрите на это место. Это – уголок уединения. Место для того, кто захотел побыть один.

2. Если кто-то из вас захотел побыть один, то он просто идет в уголок уединения. Каждый из вас может в любое время зайти в уголок, не спрашивая моего разрешения.

3. Но если место уже кем-то занято, то придется подождать. Можно постучать и спросить разрешения присоединиться к тому, кто там уже есть. Если ответят «нет», то входить туда нельзя.

4. Нельзя беспокоить того, кто сидит в этом месте.

5. Иногда я могу попросить вас быть в месте уединения недолго, если мы скоро собираемся кушать, гулять или спать.

6. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок смог при желании побывать в уголке уединения.

7. Необходимо создать правила нахождения в уголке уединения. Например, пока идут песочные часы. Либо это будут символические картинки, которые дети будут класть в кармашки, прикреплять магнитом и т. д.

Для педагога, при правильной организации уголка, это место станет настоящим помощником воспитателя в группе, а для дошкольников, эта зона поможет обрести уверенность в себе и сформировать ощущение психологической безопасности; снять напряжение и поднять настроение; разобраться во всем спектре чувств, которые они испытывают.

Список литературы

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Е. Алексеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 195 с.

2. Асмолов А.Г. Ребенок в культуре взрослых / А.Г. Асмолов, Н.А. Пастернак. – М.: Юрайт, 2019. – 150 с.

3. Болотина Л.Р. Теоретические основы дошкольного образования: учеб. пособие для СПО / Л.Р. Болотина, Т.С. Комарова, С.П. Баранов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 218 с.

4. Бочарова Н.И. Педагогика досуга. Организация досуга детей в семье: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 218 с.

5. Рекомендации для педагогов «Уголок уединения – как условие создания психологического комфорта и эмоционального благополучия дошкольников» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://27-berezka.ru/wp-content/uploads/2014/06/Методические-рекомендации-для-педагогов-Уголки-уединения.docx> (дата обращения: 02.12.2020).