

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №28»

**Методические рекомендации для педагогов
по организации уголков психологической разгрузки
в группе детского сада**

педагог-психолог: Полесовщикова Н.А.

Усолье-Сибирское

2021 г.

В каждой группе детского сада есть дети с признаками агрессии. Они нападают на сверстников. Обзывают, намеренно употребляют грубые слова, отбирают игрушки, ломают их и даже бьют детей. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа над созданием психологической комфортной среды в группе детского сада.

Проблема неспособности современного ребёнка дошкольного возраста выражать чувство раздражения, гнева, обиды надлежащим образом с каждым годом возникает всё чаще и чаще.

Всё чаще и чаще именно с этой проблемой обращаются к психологу родители и педагоги.

Агрессивному ребёнку сложно понять, что раздражение и гнев – чувства нормальные и вполне допустимые, но их вовсе необязательно проявлять в агрессии.

Важнейшей задачей взрослых является обучение ребёнка адекватным способам выражения собственных чувств через взаимодействие с реальными объектами, не причиняя угрозы для окружающих людей.

Агрессивностью принято называть целенаправленное нанесение физического или психического ущерба другому человеку.

Те или иные проявления агрессии замечаются практически у всех детей, например, в возрасте трёх – пяти лет. Но у некоторых агрессивность может закрепиться как устойчивая черта поведения и как качество личности. Так что в дошкольный период надо особенно правильно относиться к поведению агрессивного ребёнка.

Агрессивное поведение, нередко приносит ощутимые результаты. Человеку удаётся силой отстоять свои интересы и заставить других подчиняться. Но в долгосрочном плане это тупиковый путь. Столкнувшись с агрессивным поведением человека, люди составляют о нём нелестное мнение и стремятся такого человека избегать, а иногда просто боятся. Он никогда не бывает любим.

Агрессивный человек - в конце концов, остаётся одиноким, окружённым страхом, недоверием и неприязнью. Никто не хочет, чтобы его ребёнок рос беспомощным и зависимым. Но излишняя жестокость поведения, склонность к враждебным, насильственным действиям весьма настораживают.

Конечно, ребёнок должен за себя постоять. Но не хотелось бы, чтобы в жизнь он вошёл, привычно приняв боевую стойку.

Каковы источники человеческой агрессивности? Как и во многих иных случаях, на этот счёт есть несколько мнений.

С одной стороны – это врождённая черта, обусловленная самой природой. С другой стороны – любые поведенческие реакции формируются, усваиваются в результате научения и примера. Если условия становления человека располагают

к агрессивным реакциям и такое поведение поощряется, то агрессивность неизбежно закрепится как черта характера.

Исследователи заметили, что агрессивными чаще бывают дети тех родителей, которые сами не стремятся сдерживать своих враждебных проявлений. Большинство, однако, умеет себя держать в руках и находить приемлемые пути поведения. Детям в усвоении такого навыка надо помочь. Если о них, повзрослевших скажут, что они плохо воспитаны, то это - упрёк нам, ибо воспитаны они нами.

В последнее время родители и педагоги всё чаще обращаются с вопросами о том, что делать, если ребёнок: дерется, обзывается, конфликтует, не играет со сверстниками, не может устоять на месте и пяти минуты. Список вопросов расширяется.

Поэтому на сегодняшний день очевидна актуальность проблемы сохранения и укрепления психического здоровья детей. Наблюдая за поведением детей в повседневной жизни агрессивные дети, на наш взгляд особенно нуждаются в психологической помощи: они не умеют владеть собой, у них слабо развиты коммуникативные навыки, не владеют навыками бесконфликтного общения.

Поэтому необходимы эффективные приёмы воздействия на детей с агрессивной формой поведения. Наиболее эффективным приемом, на наш взгляд, будет создание в группах детского сада уголка психологической разгрузки, чтобы дети не только в кабинете психолога имели возможность учиться конструктивным приёмам управления своими эмоциями, но и в группе, в течение дня, как только возникнет такая потребность.

Известно, что чем больше в группе уделено внимания развивающей среде, тем успешнее и эффективнее происходит обучение и развитие детей.

Уголок психологической разгрузки в условиях группового помещения детского сада – является адаптированным вариантом и не требует особых материальных затрат и приобретения дорогостоящего оборудования.

При организации психологического уголка в первую очередь необходимо выбрать место его расположения в групповом помещении. Оно должно быть удобным и доступным для детей.

Желательно, что бы дизайн уголка соответствовал и дополнял общее оформление группы.

Особое внимание следует уделить подбору игр и объектов для уголка. Они должны быть безопасными для жизни и здоровья ребёнка. Уголок может содержать постоянные и дополнительные объекты, которые вносятся в зависимости от потребности детей.

Уголок психологической разгрузки используется в воспитательно-образовательном процессе как в непосредственной

организованной деятельности, так и в самостоятельной игровой, поисково-экспериментальной и коррекционной деятельности дошкольников.

Назначение уголка психологической разгрузки:

- ✓ Зона психологической разгрузки;
- ✓ Обучение социально приемлемым способам поведения;
- ✓ Обучение детей владеть собой в различных ситуациях (саморегуляция);
- ✓ Обучение общению, решению конфликтов;
- ✓ Повышение самооценки, снятие тревожности, повышение уверенности в себе;
- ✓ Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Основные принципы организации уголка психологической разгрузки:

- ✓ Разнообразие материалов;
- ✓ Доступность;
- ✓ Безопасность;
- ✓ Актуальность;
- ✓ Креативность.

Примерный перечень материалов для уголка психологической разгрузки в группе детского сада:

1. Уголок для уединения позволяет «спрятаться от внешнего мира, посекретничать, посмотреть семейный альбом (палатка, шатер, мягкая мебель ...)

2.Оборудование:

- ✓ фотоальбомы (семейные, групповые фото, фотографии эмоций (грусть, радость, гнев, удивление, обида, страх, скука, интерес, восхищение, отвращение, удовольствие, стыд и т.д.);
- ✓ мягкие игрушки;
- ✓ стимулы для развития слухового, тактильного, зрительного, обонятельного анализаторов («музыка ветра», различные виды покрытий, песок, вода, фонтанчики, аквариумы, камни, цветы, свечи, ароматы и т.д.);
- ✓ наличие игрушек, предметов, мебели для регуляции двигательной активности детей (подушки, мячи, кресло, обруч, мягкие игрушки и т.д.).
- ✓ наличие картотеки с упражнениями по развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и играми, направленные на развитие и коррекцию эмоционально – волевой и коммуникативной сфер.
- ✓ для обучения агрессивных детей способам управления гневом в приемлемой форме (помогает справиться с отрицательными эмоциями, снять

напряжение, выплеснуть энергию) - боксерская груша, мягкая подушка, стаканчик для крика, куклы Би-ба-бо, мишени...

✓ для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции – аудиозаписи различных видов шумов, музыки для отдыха и релаксации, световые лампы, световые клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка), мешочки настроений, коробочки добрых дел.

✓ для обучения детей бесконфликтному общению – дидактическая игра «Азбука настроений», «Что такое хорошо, и что такое плохо» и др., Коврик дружбы, Подушка примирения, Варежки примирения, Доска настроений.

✓ для повышения самооценки тревожных, не уверенных в себе детей – подиум, медали, сонные подушки.

✓ для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям (развитие ловкости, эмоциональной отзывчивости, умения действовать в команде) – «Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик», «Коврик дружбы».

✓ уголок рисования (воспитание эстетических чувств, возможность показать свои чувства на бумаге) - свободный доступ, образцы работ, мольберт, и др.

Правила работы с материалами уголка психологической разгрузки:

✓ повторение одной игры не более 1 – 2х раз;
✓ игры и упражнения должны носить разнообразный характер;
✓ количество игр в одном комплексе 3-5 (в зависимости от степени агрессивности ребёнка);

✓ после каждого блока игр рекомендуются релаксационные, психогимнастические или йоговские упражнения.

Реализация пособий происходит через игры:

Примеры игр с использованием материалов психологического уголка.

1. Игры с клубочками.

Цель: успокоить расшалившихся детей.

2. Игра «Мешочки настроений».

Цель: научить детей, в приемлемой форме избавляться от плохого настроения.

3. Игра «Коробочка примирения».

Цель: научить детей разнообразным способам примирения после ссоры.

4.Игра «Подушка примирения».

Цель: научить разным способам примирения после ссоры.

5.Игра «Перчатки – мирилки»

Цель: научить разным способам примирения после ссоры.

6.Пособие «Горячие ножки».

Цель: снятие напряженности, агрессии, тревожности.

7.Пособие «Стаканчики для крика».

Цель: избавляться от внутреннего напряжения и отрицательных эмоций.

8.Игра «Каскад желаний».

Цель: избавляться от внутреннего напряжения и отрицательных эмоций.

9.Игра «Мыльные пузыри».

Цель: избавляться от внутреннего напряжения и отрицательных эмоций.

10.Игра «Гвозди – перевёртыши».

Цель: снятие напряженности, агрессии, тревожности.

Уголок психологической разгрузки – это пространство, организованное особым образом. Это целый мир, находясь в котором каждый ребенок ощущает себя спокойно, комфортно и безопасно. Даже кратковременное пребывание в этом месте улучшает эмоциональное состояние. Дети отвлекаются и забывают отрицательные переживания.

Современные дошкольники загружены сейчас не меньше взрослых. В процессе роста и развития им приходится получать и перерабатывать огромное количество информации. Неокрепшая детская психика не выдерживает такой нагрузки - ребенок начинает капризничать. А уж, если это происходит в детском коллективе - неминуемо возникает «цепная реакция». Вот почему важно, чтобы у детей в детском саду было личное пространство, место уединения, где они могли бы восстановиться и прийти в себя.