

ПАМЯТКА ВОСПИТАТЕЛЮ
«НАПОЛНЕНИЕ УГОЛКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ»

Цель – ознакомление воспитателей о возможностях наполнения психологических уголков группы.

1. Организуя пространство психологического уголка, предусмотрите три зоны:

- психологического уединения;
- саморегуляции и релаксации;
- развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Зона психологического уединения

Цель - предоставление условий для отдыха в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций, например, утреннего расставания с родителями.



Наполнение зоны психологического уединения

- мягкая мебель (кресло-каспелька, диванчик) или сухой бассейн или мягкое ковровое покрытие;
- мягкие антистрессовые подушки – игрушки*

**Антистрессовую игрушку можно сделать, насыпав в обыкновенный воздушный шарик смесь из гречки и муки, а затем раскрасить шарик, придав ему необходимое эмоциональное выражение.*

- стул (или подушка) «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.*
- телефон «Позвони маме»;
- маска для сна – создаст иллюзию полного уединения;
- ночник или даже проектор звездного неба - *поможет скратить минуты одиночества, особенно в зимнее время года, когда темно, все дети разошлись, а мама еще не пришла.*
- фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями.



Зона саморегуляции и релаксации

Цель – снижение излишнего эмоционального возбуждения, регуляция эмоционального состояния.



Наполнение зоны саморегуляции и релаксации

- груша для битья, «воздушные палицы», поролоновые подушки.
- мягкий дартс, кегли или мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
- набор бумаги для разрывания;



- коврик «злости», научите детей, что если у него плохое настроение нужно потереть свои стопы об поверхность волшебного (слегка колючего) коврика и злость пройдет;
- стаканчики «Крик души» - *если ребенок на кого-то злится или высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;*



если ребенок на кого-то злится или высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;

- ведерки для страхов (*дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко*);
- хендгум (Handgum), — жвачка для рук или волшебный пластилин;
- мешочки настроений: *если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.*
- дидактическая игра «Собери бусы» -нанизывание бусин, способствует сосредоточению и успокоению;
- цветные клубочки пряжи разного размера (разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции);
- массажер-антидепрессант «Экспресс-скульптор» - *позволит за минуту сделать слепок собственной ладони, воздвигнуть фантастические горы и космические стальные моря, нарисовать десяток силуэтов или создать собственный портрет, способствуя снижению чувства тревоги или обиды;*
- Шары ньютона «Эврика» (*небольшая настольная кинетическая скульптура в собранном виде демонстрирует закон сохранения энергии*) или другие игрушки-маятники - завораживающее медитативное постукивание блестящих шаров поможет сосредоточиться при обдумывании или наоборот, расслабиться после активных игр;
- Магнитные, песочные, водяные - часы-иллюзия - наблюдение за процессом способствует снижению эмоционального



перетекания
возбуждения.



Посмотрите, пример изготовления подобного релаксанта в виде новогоднего шара, на сайте <http://www.podelki-rukami-svoimi.ru> Для такого симпатичного релаксанта вам понадобиться (прозрачная банка с крепко закручивающейся крышкой (или емкость из-под питьевой воды), клей, глицерин (его можно приобрести в аптеке), кипяченая вода и фигурка, которую из пластилина может изготовить ребенок, блёстки).



Вы сможете сделать калейдоскоп своими руками он, как и магнитные часы легко справиться с поставленной задачей.

Для изготовления калейдоскопа своими руками вам понадобится: пустая бобина из-под бумажных полотенец длиной 23 см, диаметром 5.3 см; картон с фольгой, внутренняя часть пачек из-под молока; маленькие блестящие и красочные объекты (например, бусинки, прозрачные камешки и т.д.). Три прозрачных пластиковых диска (plexiglas, пластик из подарочных упаковок); клейкий карандаш; скотч; чёрная бумага; пергаментная бумага; бумага для оформления калейдоскопа. И подробный мастер класс, который вы можете посмотреть на сайте *Make Things For Kids*.

Зона развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы

Цель – формирование навыков бесконфликтного, продуктивного общения, обучение приемам конструктивного взаимодействия.

- коробочка добрых дел, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за совершенный добрый поступок. *Подведите итоги вместе с детьми в конце недели, и, например, повесьте фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «доску» почета. Коробочка добрых дел поможет повысить уровень самооценки, воспитать такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.*
- «Коврик дружбы», «Коробочка для примирения» или любой другой предмет, направленный на оказание помощи поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом;
- игра «почтa» - *причем ребенок может сам изготовить открытку для друга с целью с ним помериться, или даже оставить послание себе, чтобы исправить неправильные моменты своего поведения;*



Объёмные антистрессовые открытки, которые можно передать другу в качестве моральной поддержки, когда ребенок не может выразить свои чувства словами.

- панно «Мое настроение», помогающее ребенку в течение дня при помощи эмоциональных картинок выразить свое настроение (*может располагаться в зоне приема детей или на двери в спальнюю комнату*).

Желаем Вам творческих успехов!

