

## **Уголок психологической разгрузки**

С раннего возраста ребенок посещает детский сад, где получает много новых впечатлений, испытывая различные чувства. Эти чувства часто противоречивы и запутаны.

Многие дети могут бороться с отрицательными чувствами. Они отвлекают себя, избегают конфликты. Но в основном, малыши очень часто нуждаются в помощи взрослого в виде утешения и конструктивных предложений по урегулированию конфликтов, особенно, когда они получают отрицательные эмоции.

Эмоции – это внутренние переживания человека. Естественно, что эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными. Позитивные эмоции повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилинию работы сердечной системы, повышению темпа и глубины дыхания. Негативные эмоции снижают активность, угнетают жизнедеятельность (эти эмоции могут стимулировать развитие неврозов, разрушать здоровье детей).

В нашей работе нам необходимо научить детей не только показывать свои эмоции, и негативные в том числе, но «выплескивать» их без вреда для окружающих. Для этого мы организовываем в группе *"уголок психологической разгрузки"*.

Цель: преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников, посредством создания в группах *"уголков психологической разгрузки"*.

В уголке подразумевается зонирование по трем направлениям

*Зона психологического уединения*

*Зона саморегуляции и релаксации*

*Зона развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы*

В зоне психологического уединения размещены:

- Фотоальбом с групповыми и семейными фотографиями
- Веселый и грустный стульчики
- Мягкая мебель

- Уголок уединения

- Телефон

- Волшебные очки

- Палатка

-Ширма

В зоне саморегуляции и релаксации предполагается

- Коврик злости

- Игры-бродилки

- Дидактическая игра "Собери бусы"

- Мешочек настроения"

- Стаканчик "крик души"

- Мыльные пузыри

- Сухой бассейн"

- "Цветок эмоций"

- Дидактическая игра "Гвозди-перевертыши"

В зоне развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы размещены:

- Перчатки- "мирилки"

- "Сердечко доброты"

- "Коробочка примирения"

- "Мольберт эмоций"

- "Коврик дружбы"

- Сказкотерапия

- Песочная терапия

Содержимое уголка периодически обновляется, однако какие-то предметы находятся в уголке постоянно. Это придает ребенку чувство уверенности, постоянства.

В завершении мне хотелось бы пожелать всем детям эмоционального благополучия в семье и в стенах детского сада, а коллегам - творческих успехов в нашем общем деле!

### **Игры с педагогами по преодолению негативно-эмоционального состояния.**

#### **Игра «Тух-тиби-дух»**

*Вид игры:* игра с правилами.

**Цель:** развитие у детей умения выплескивать энергию, гнев в приемлемой форме.

**Ход игры:** взрослый говорит детям: «Я сообщу вам заклинание против плохого настроения, обид и огорчений. Сейчас вы начнете ходить по комнате, не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите: «Тух-тиби-дух». Затем снова продолжайте ходить по комнате. Затем снова остановитесь перед кем-нибудь и произнесите то же самое и т. д. Говорить надо обязательно сердито и глядя в глаза». Игру можно закончить тогда, когда дети начнут смеяться.

### **Игра «Мое настроение»**

**Вид игры:** коммуникативная

**Цель:** развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроение других, стимулирование эмпатии.

**Ход игры:** детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, физическим состоянием, показать его в движении. Все зависит от фантазии и желания ребенка.

### **«Обзывалки»**

(дидактическая игра)

**Цель:** формирование умения выплеснуть гнев в приемлемой форме при помощи верbalных средств.

**Оборудование:** мяч.

**Содержание.** Педагог говорит детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необычными словами (заранее обговаривается условие какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты... морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты... солнышко!»

### **Русская народная сказка «Репка»**

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пре большая. Пошёл дед репку тянуть: тянет-потянет, вытянуть не может!

Позвал дед бабку: Бабка, иди репку тянуть. бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабка внучку: Внучка, иди репку тянуть. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внучка Жучку: Жучка, иди репку тянуть. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку: Кошка, иди репку тянуть. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку: Мышка, иди репку тянуть. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку — тянут-потянут, — вытянули репку!