***Работаем по ФГОС ДО***

***Психологический уголок- реальный инструмент в руках воспитателя***.

(Из опыта работы. Воспитатель О.В. Барбашина, высшая квалификационная категория.)

 В наше неспокойное время кризисов и социальных перемен появляется все больше детей нуждающихся в психологической поддержке. Это дети с нарушениями поведения, различными неврологическими отклонениями.

 Все мы знаем, что исправлять проблемы, лечить неврологические нарушения очень сложно, иногда на это уходят годы. Поэтому в своей работе большое внимание мы уделяем именно профилактике психологических нарушений.

 Чтобы расширить возможность профилактической работы с детьми , в дошкольном учреждении организовали психологические уголки в каждой возрастной группе. Психологический уголок – реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течении дня.

 При подборе материала для психологических уголков мы учитывали 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. Сдерживание агрессии эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам ЦНС. Поэтому перед нами стояла задача – обучить детей простым формам выражения агрессии и создать для этого все условия. В уголке получилась зона для релаксации и саморегуляции, куда вошли следующие материалы:

- *телефон « Позвони маме».*

Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;

- *стаканчики для крика « Слушанчик».*

Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;

- *«Волшебная глина».*

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться.

Гибкость и податливость глины дают возможность получать как тактильные , так и кинестетические ощущения.

- «*игры с песком».*

Игры с песком положительно влияют на развитие ребенка, стабилизируют эмоциональное состояние.

*- «живопись с помощью пальцев».*

Живопись с помощью пальцев благотворно влияет на психику ребенка, так как вызывает тактильные и кинестетические ощущения, которые успокаивают и расслабляют нервную систему. От того, кто рисует, не требуется большого мастерства. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение, гнев, боль, радость.

- *кресло «Капелька» (мягкая мебель) ,*где ребенок может взять фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;

*-« груша для битья или поролоновые подушки».*

Когда ребенок дерется, мы объясняем ему , что бить детей- это плохо, им больно, а побить грушу для битья или подушку можно;

*- «мешочки с крупой для метания»* - это один из приемов выражения агрессии;

*-« набор бумаги для разрывания»;*

*- «коврик злости»,* если дети злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;

*- «Мешочки настроений».*

Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка взять хорошее настроение. С помощью приемов самомассажа ( растирания ладонью грудной клетки) ребенок так же улучшает свое настроение.

*-«Цветные клубочки».*

Разматывая и сматывая клубочки разного размера , дети овладевают приемом саморегуляции;

*-массажные мячи «Ежики».*

Дети разными способами катают мяч в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Игра с «*ежиком*» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться.

 В каждой группе есть дети с заниженной самооценкой. Поэтому у нас в уголках есть «*коробочки добрых дел*» куда дети складывают «*зерна добра*», полученные от воспитателя за свершенное доброе дело, помощь товарищу при одевании или поднесенный стул для девочки и другие хорошие поступки. Воспитатели вместе с детьми в конце недели подводят итоги, , и фотографии детей, у которых больше всех «*зерен добра*», попадают на «*Дерево добра*» (доска почета). Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

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

-*«Кубик настроения» -*учит детей распознавать свое эмоциональное настроение и отражать его в мимике и жестах;

-*«Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» -*помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом.

-*стенд «Мое настроение»-* 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 наклейки» -* помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема.

Так в психологическом уголке получилось три зоны:

- *саморегуляции и релаксации;*

*- для повышения самооценки;*

*- развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.*

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

 Во время организации психологического уголка мы столкнулись с рядом проблем. Во – первых , где взять место для уголка. Как его расположить. Воспитатели проявили свое творчество. В некоторых группах уголки расположили в спальне, в одной группе сделали складной уголок, где – то зоны разнесли в разные места.

 Большую помощь оказали родители. Что – то делали своими руками, что – то приносили из дома.

 С тех пор, как заработали наши психологические уголки – положительные результаты налицо. Теперь у детей есть возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, успокоиться, повысить настроение. Игры из психологического уголка помогают детям распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его. Дети обучаются приемам саморегуляции, навыкам коммуникативного взаимодействия.

 У многих детей повысилась самооценка, снизились агрессивность, раздражительность. Они стали более дружелюбными, помогают друг другу.

 А у воспитателей теперь есть возможность грамотно и вовремя помочь детям и предоставить альтернативу «*плохому поведению*».