**Психологические уголки в группах детского сада.**

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, а то и вся жизнь. Поэтому в своей работе большое внимание мы уделяем именно профилактике психологических нарушений.

На практике все психологи сталкиваются с тем, что их старания, какими бы они усердными ни были, без поддержки воспитателей и в первую очередь родителей, к сожалению, не достигают положительного результата. Поэтому мы уделяем большое внимание повышению психологической грамотности родителей и воспитателей. Психологический уголок — реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение 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. Поэтому перед нами возникла задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия. Таким образом, в уголке получилась зона для релаксации и саморегуляции, куда вошли следующие материалы:

— уголок для уединения;

— мягкие подушки или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;

— телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;

— груша для битья, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;

— мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;

— набор бумаги для разрывания;

— коврик злости. Наши дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;

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

 — ведерки для страхов. Дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко;

 — стул для 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. Самое главное — стул не должен быть наказанием для детей;

 — стульчик доброты. На нем может отдохнуть любой, кому захочется побыть одному и расслабиться в добрых объятьях удивительного стульчика;

— волшебный пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;

— дидактическая игра «Собери бусы»;

— цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;

— массажные мячи-«ежики». Мы обучаем детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

— мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

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, будь то поднесенный стул для девочки или помощь товарищу при одевании 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» — своеобразную доску 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 и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития у нас есть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

— «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;

— игра «Мое настроение». Утром и 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;

— куклы би-ба-бо помогают повысить настроение, выразить свои внутренние переживания.

 Так, в психологическом уголке получились три зоны:

— саморегуляции и релаксации;

— для повышения самооценки;

— развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Теперь у детей есть возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, усталость, успокоиться, повысить настроение. Кроме того, игры из психологического уголка помогают детям распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его; способствуют развитию эмоционального интеллекта. Дети обучаются приемам саморегуляции, приемлемым формам выражения агрессии, 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».