**Консультация для родителей.**

**«Уголок психологической разгрузки – для чего?»**

 Дети часто пребывают в разном эмоциональном состоянии, приходят в детский сад с плохим настроением, чувствуют себя обиженными, проявляют агрессию по отношению к сверстникам, им негде ее выплеснуть, освободиться от негативных эмоций. Причины, способствующие такому эмоциональному дискомфорту разные – это и кризис 3-х лет, отсутствие внимания и общения со стороны родителей из-за частой занятости. Дети постоянно пребывают в стрессовом состоянии. Это может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, ослабление иммунитета, частые болезни. Ребенок в итоге становится замкнутым, инертным, безынициативным, часто агрессивным.

 Поэтому возникла необходимость создания личного пространства ребенка, где он может ощутить себя в полной безопасности, может побыть в одиночестве, посекретничать, успокоиться и наконец, просто пережить обиду возникает необходимость в создании уголка уединения.

 Если верить психологам, уголок уединения должен напоминать норку. Там должно быть полутемно и мягко. Уголок уединения призван решать задачу создания ниши покоя, где ребенок чувствует себя защищенным, поможет ребенку и взрослому справиться с рядом проблем. Это место для фантазий, а не для развернутых ролевых игр: отлежался, отсиделся, успокоился – можно вылезать и снова включаться в общую суету. Исходя из этого, мы решили – создать его в виде шатра. А наличие невысоких легких передвижных ширм и стульчиков, с помощью которых дети могут отгораживать себе пространство, требуемой площади, соответствуют решению задач индивидуализации пространства, а разноцветные драпировки (на липах, которые легко снимаются и обрабатываются) будут отражать эмоциональное настроение ребят. Наличие шатра и ширм не решает проблему в полном объеме. Очень важно, наличие атрибутов в уголке уединения. Таких как, подушками – думочками устлано дно шатра, коврик злости, где можно потоптаться пока не сменится настроение, подушка – колотушка или боксерская груша, для того, чтобы выпустить пар и не проявлять агрессию против других детей, стаканчики крика, куда можно прокричать все наболевшее. Чтобы научить детей различным способам примирения изготовить островок мира, где можно сесть напротив друг друга, поставить перед собой коробку примирения с прорезями с двух сторон, взявшись за руки внутри коробки, говорить слова «мирилок», картотека «мирилок», мешочки настроения, из «хорошего» можно выпустить самое хорошее, в «плохой» прошептать самое обидное и завязать накрепко. Рядом с шатром расположить полочку, где могут находиться игры на релаксацию: емкости с песком, с пуговицами, с камешками, мешочки с крупой, волшебный мешочек с мелкими игрушками, «собери бусы», мозаики, клубки с цветными нитками, пластилин, альбом с фотографиями, любимыми книгами, телефон, для того, чтобы позвонить маме. Можно оборудовать уголок уединения магнитофоном с релаксационной музыкой, световым аквариумом, декоративным водопадом.