

Уголок настроения в детском саду

Зачем нужны уголки настроения

Настроение – это эмоциональное состояние, которое оказывает воздействие на деятельность. Настроение может стать прекрасным мотивом, побуждая к действию, а может стать тормозом и помехой. Если взрослый человек может контролировать свои переживания, то маленькому ребенку сделать это просто невозможно.

Чтобы управлять своим настроением, нужно уметь выделять главные эмоции. А для этого нужно учить детей отслеживать свое настроение и оценивать его.

Психологические уголки нужны для эмоционального развития и укрепления психологического благополучия детей. В основе уголков настроения визуализация. Другими словами, здесь делается видимым то, что невидимо. Поэтому уголок психологической разгрузки будет эффективен только в том случае, если в нем достаточно реальных предметов, которые можно потрогать, пощупать и использовать. А вот назначение этих предметов очень оригинально. Каждая игрушка, подушка и коробочка имеют особый смысл.

Как разбить на зоны

Прежде всего, нужно разделить уголок эмоций на зоны:

- **Стенд «Здравствуй, я пришел» и/или «мое настроение».** Для стенда можно использовать магнитную доску, коврограф или обычные демонстрационные панели и наборы смайликов или пиктограмм. Фотографии детей с утра развернуты, и каждый ребенок, придя в детский сад, поворачивает свою фотографию, как бы сообщая: «я пришел». Здесь же можно добавить смайлик: «Я пришел вот с таким настроением». В течение дня, настроение меняется, и ребенок может в любой момент сообщить об этом с помощью смайлика или пиктограммы.
- **Место для уединения:** палатка, шатер, шторы над креслом или диванчиком, ширма. Эти предметы дают возможность отделить от общей группы маленькое пространство, где малыши могут помечтать, посекретничать, посмотреть картинки – главное, побыть в одиночестве. Здесь должно быть тепло и уютно: мягкий коврик, подушки, игрушки, книжки, мягкие кубики – все должно быть для успокоения и релаксации.
- **Место для снятия стресса и вывода эмоций:** стол или стульчики возле шкафа с полками, ковер возле низкого стеллажа. Детскую мебель

нужно подбирать очень тщательно. Самое главное, чтобы здесь было большое количество специальных особенных предметов. Атрибутика должна быть в свободном доступе для ребенка, а само место должно быть удобным и привычным. Антистрессовая зона требует особого внимания.

Выводим эмоции с помощью предметов и игрушек

Дети не должны прятать в себе плохое настроение, дайте возможность вывести негативные эмоции. Для этого помогут простые, но волшебные вещи:

1. **«Агрессивный коврик» (коврик злости)** - обычный резиновый коврик, на котором дети могут потоптаться, можно использовать массажные коврики и топтаться на них, сняв обувь.



2. **«Подушки-колотушки»**, боксерские груши, мягкие ткане-поролоновые молоточки, легкие шарики (вязаные помпоны), резиновые мячики – предметы, которые можно побить, постучать, сжать в руках, кинуть.



3. **«Игрушки-жилетки»** - обычные большие или маленькие мягкие игрушки, которым можно пожаловаться, рассказать какую-то тайну, поплакать, погрустить.
4. **«Мешочек для крика»**, «баночка-кричалка», «ведро для гнева», «шкатулка» - это могут любые предметы, которые могут прикрыть рот ребенка, так как в них он будет громко кричать или дуть, выдувая свои обиды или злость.
5. **Предметы для мелкой моторики:** пластилин, глина, кинетический песок, резиновые игрушки, мозаики, наборы самоцветов, рамки-вкладыши, массажные мячи-ежи, игры с камушками, тактильные игрушки, клубочки с цветными нитками. Главное, чтобы на какое-то время руки ребенка были заняты повторяющимися движениями: нажатием, сжиманием, поглаживанием перемещением и т.д.



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru

6. **Дидактический материал «эмоции»:** картинки «Чувства и эмоции», «Семейка Гномс», «Мемо эмоции», «Лица и эмоции», Развивающая 3D доска "Как настроение?", кубик эмоций и др. С помощью этих пособий дети могут познавать мир чувств и эмоций, а правильное понимание эмоций – шаг к контролю над собой.



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru

7. **Предметы для замещения своего отношения к окружающим людям:** наборы фигурок «семья», куклы-перчатки (на руку), пальчиковые игрушки, куклы-марионетки – изображая чужие эмоции, ребенок проецирует свои и учится их понимать.



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru

8. **«Коробочка добрых дел»** - шкатулка (коробка) и набор картинок с добрыми поступками, чтобы выбрать то, что совершил за день.



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru



www.igrocity.ru

9. **Игры на формирование навыков сотрудничества в коллективе:** «Твистер», «Гусеница», «Весёлый коврик», большие мозаики и др.

10. **Вещи для примирения:** «подушки-мирилки», «варежки дружбы» - надев две варежки или полежав на одной подушке, дети уже не поссорятся.

Дидактический материал и игры окажут положительное воздействие на психическое развитие ребенка. Эти предметы являются универсальными, так как снимают напряжение и тут же направляют энергию в сторону познания и развития.

С помощью простых вещей ребенок учится оценивать и контролировать свое состояние, понимать других людей, уважать и принимать их чувства. А взрослые учатся понимать и принимать собственных детей. Понимать друг друга – это и есть счастье!