

Жизнь ребенка дошкольного возраста во многом зависит от его эмоционального состояния. Управлять переживаниями он еще не научился. Поэтому дети, в значительной степени подвержены переменам настроения. Их достаточно легко развеселить, но еще легче обидеть или огорчить, поскольку они практически не знают себя и не умеют владеть собой. Именно поэтому одним из важнейших умений для педагогов и родителей дошкольников является умение регулировать эмоциональную сферу ребенка.

Важным условием для формирования умения у детей управлять своими эмоциями является организация соответствующей среды. Эффективной формой работы является создание в каждой группе детского сада «Уголка уединения».

Уголок уединения - средство преодоления негативного эмоционального состояния дошкольника. Основной целью организации уголка уединения в группе является - преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

К задачам относятся:

- Создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- Формировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым;
- Организовать систематическую работу по нормализации и развитию эмоциональной сферы детей;
- Способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские

отношения в группе.

«Уголок уединения» — это место, где ребёнок в детском саду может ощутить себя в полной безопасности, может успокоиться, расслабиться, поиграть с любимой игрушкой, рассмотреть фотографии, книги, «позвонить» маме, или просто помечтать. Такое «детское место» позволяет предупредить непомерное возбуждение ребёнка, ведущее к утомлению его нервной системы.

Для организации уголка уединения не требуется много места. По размеру он не должен быть громоздким, а может напоминать маленький уютный домик, шатёр, палатку. Главное, что бы ребёнок чувствовал себя в нём защищённым. Это место должно быть привлекательно для ребёнка, но в то же время не рекомендуется использовать в оформлении слишком яркие, цвета.

Также в уголке уединения могут находиться различные предметы для выражения негативных эмоций, предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию, пособия для развития эмоциональной сферы, дидактические игры и игрушки. Содержимое уголка следует периодически обновлять, однако некоторые предметы должны находиться в уголке постоянно. Это будет придавать ребенку чувство уверенности и постоянства. Необходимо создать правила нахождения в уголке уединения. Например, пока идут песочные часы.

«Уголок уединения» в группе - это зона, благодаря которой у детей появилась возможность расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишнее напряжение, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищёнными.

*Белоус И.А., воспитатель*

