

Когда хочется побыть одному

Уголки уединения можно обнаружить во многих детских садах. Во все времена заботливые воспитатели, наблюдая за тем, как ребята прячутся под столом, в шкафу, а иногда в своих кабинках, отделяли в пространстве группы уголок ширмой или мастерили домик (например, из коробок), предоставляя детям возможность время от времени побыть в одиночестве. Потребность какое-то время побыть наедине с собой является естественной, даже для экстровертированных детей (жизненная энергия которых направлена, прежде всего, на внешний мир, в противоположность интровертам, которые уделяют внимание, в основном, лишь миру внутреннему). Некоторым детям сложно находиться 10-12 часов в постоянном тесном контакте с другими детьми и взрослыми. Причем не просто находиться, а выполнять задания, участвовать в разных видах деятельности, соблюдать режим и правила, а иногда ещё и оправдывать ожидания воспитателей и родителей. Часто кто-то из ребят отказывается идти в бассейн или на прогулку: "Я не хочу со всеми. Можно я поиграю один в группе?"

Далеко не все взрослые смогли бы работать кондуктором в автобусе, работником банка или другим специалистом, которому приходится в течение нескольких часов подряд общаться с другими людьми в среде с повышенным уровнем шума. (Кстати, уровень шума в группах, даже когда дети занимаются в относительно спокойных центрах активности (не будем брать в расчет спортивный центр), достаточно высокий). Детям, которые пока не научились управлять своими эмоциями и не овладели навыками бесконфликтного поведения непросто живется в детском саду.

Возможно поэтому, разработчики федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) обозначили, что развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать наряду с возможностью общения и совместной деятельности детей и взрослых, также и возможность для уединения (п. 3.2.2). С внедрением стандарта выделение в группе места для уединения осуществляется не просто по желанию воспитателей, а является обязательным требованием.

В 2014-2015 учебном году педагоги МАДОУ д/с № 85 привели в соответствие со Стандартом все пространство учреждения. Летом, для решения одной из основных задач по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей была создана площадка психологической разгрузки. На площадке воспитателями была проложена тропа здоровья (покрытая шишками, камешками, песком), посеян газон, силами родителей был создан пруд, из бюджета выделены деньги и приобретены домик для уединения, тренажеры для силы и ловкости, таблички с изображениями различных эмоций. Площадка стала одним из любимых мест для многих ребят нашего садика.

В весенне-зимний период в групповых игровых комнатах начали организовываться места для отдыха и спокойной игры детей. Весной состоялась их презентация в десяти группах. Удивительно, но в большинстве групп, это стали не просто уголки уединения, а полноценные центры психологической разгрузки, оснащенные разнообразными материалами, способствующими эмоциональному благополучию и развитию детей.

Выбор места для центра осуществлялся исходя из наблюдений за детьми (где чаще играют по одному - по двое). Обстановка, наполнение, цветовая гамма тщательно продумывались. Как правило, центр имеет мягкие поверхности (ковер, подушки, мебель), поэтому в нем очень комфортно находиться. Ширмы и занавески, делающие это место уютным, позволяют ребенку почувствовать себя в безопасности, понаблюдать за другими детьми со стороны и отдохнуть от активного общения.

Ребята совместно с воспитателями подбирали предметы и игрушки, способные изменить настроение в лучшую сторону. Предусмотрели смайлики с изображением основных эмоций. Теперь ребята знают, что не нужно беспокоить ребенка, который надел ленточку со смайликом "злость", а ребенка со смайликом «грусть» следует попытаться развеселить, пригласить в игру или сделать ему приятный сюрприз. Для того, чтобы от «злючки», которая иногда поселяется у нас внутри, никто не пострадал, есть специальная «коробка злости». Она наполнена бумагой, картоном, губками, пенопластом и другими материалами, которые можно

рвать, мять, топтать и щипать; есть мешочек для выкрикивания «злючки». С помощью этого ребята учатся в приемлемой (а главное – в безопасной для других) форме избавляться от негативных эмоций. Именно, избавляться, а не копить! Подавленные эмоции становятся причиной возникновения серьезных страхов у детей, а также психосоматических заболеваний (заболеваний органов дыхания, в том числе астмы, органов пищеварения и др.)

Как можно чаще испытывать приятные эмоции и улучшать настроение помогает содержимое «коробки радости», «коробки с секретиками», «коробки-мирилки», «коробки спокойных игр». Также, ребята совместно с родителями дома украшали индивидуальные коробочки, в которые затем положили дорогие для них вещицы (брелоки, блокноты, открытки, наклейки, бантики, зеркальца, головоломки и пр.). Также во многих коробочках оказались небольшие альбомы с семейными фотографиями. Младшие ребята наполняли бутылочки разноцветными жидкостями, бусинами, конфетти, украшали их пластилином. Родители шили шторы, подушки, мягкие игрушки-обнимашки, приобретали ленты, тесьму, освобождали от обуви коробки, делились своими бусами, шкатулками, зеркальцами.

Все старания не прошли даром! Центры психологической разгрузки и уголки уединения оказались очень и очень популярными у детей. Поэтому в большинстве групп с первых дней было принято правило: в центре одновременно может находиться не более 2-4 человек. Сами ребята строго отслеживают очередность.

Для того, чтобы узнать мнение ребят о новом популярном месте, воспитатели и педагог-психолог взяли у них интервью.

Для нужен центр психологической разгрузки?

- Чтобы дети не скучали по мамам и не грустили (Василиса).
- Чтобы радоваться и всем быть добрыми (Андрей).
- Чтобы отдыхать от ума (Лера).
- Когда устанешь, там передохнешь (Саша).
- Если болит голова, там посидишь и всё пройдет (Никита Щ.)
- Чтобы там отдыхать и выходить с хорошим настроением (Ваня).

- Чтобы там отдыхать, оставлять свою злость и выходить добрым к ребятам (Настя).

- Чтобы мечтать и рассказывать тайны (Ева).

- Там можно посидеть, когда грустно или обижен (Юра).

- Чтобы секретки рассказывать (Соня Б.).

- Чтобы приносить туда свои игрушки (Макар).

- Чтобы мириться (Рома).

- Там можно погрузиться в свои мысли или почитать (Эля).

Почему мне нравится центр психологической разгрузки?

- Потому что там можно спокойно разговаривать (Лиза).

- Мне нравится смотреть фотографии, вспоминать, мечтать (Соня).

- ... там интересные коробочки, игрушки, фотоальбомы (Макар).

- ... там свежий воздух (Оля).

В связи с возникновением новых центров в группе воспитатели стали ещё больше уделять внимания формированию у детей представлений о собственных эмоциях и причинах их возникновения, обучению детей способам саморегуляции; формированию дружеских взаимоотношений между детьми.

Педагог-психолог МАДОУ д/с № 85 Елена Валерьевна Кох