**Рекомендации для педагогов «Уголок уединения – как условие создания психологического комфорта и эмоционального благополучия дошкольников»**



С 2019 года на территории Белгородской области реализуется образовательная стратегия «Доброжелательная школа», в связи с этим на региональном уровне сформирован портфель проектов, среди них – проект **«Формирование детствосберегающего пространства дошкольного образования Белгородской области («Дети в приоритете»)».**

Рекомендации разработаны в рамках данного проекта и ориентированы на педагогов дошкольных образовательных организаций.

Детский сад — первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, вне зависимости от своих мыслей, настроения и переживаний. Вместе с тем одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда.

ФГОС ДО рекомендует:

* п. 3.3.2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для **уединения**;
* п. 3.3.4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением.

4) Вариативность среды предполагает: наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, **уединения** и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей.

# Актуальность:

Жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста во многом зависит от его эмоционального состояния. Управлять переживаниями он еще не научился. Поэтому дошкольники, 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.

Какими бывают эмоции?

Эмоции – это внутренние переживания человека. Упрощённо эмоции можно разделить на две группы: позитивные и негативные.

**Позитивные эмоции** повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилению работы сердечной системы, повышению темпа и глубины дыхания.

**Негативные эмоции** снижают активность, угнетают жизнедеятельность (эти эмоции могут стимулировать развитие неврозов, разрушать здоровье детей).

Негативные эмоции:

* эмоции разрушения - гнев, злоба, агрессия;
* эмоции страдания - боль, страх, обида.

# Причины возникновения отрицательных эмоций у детей:

Причины возникновения отрицательных эмоций у детей разнообразны, наиболее распространенным из них можно отнести:

* обычную детскую ревность, обиду, зависть;
* ребенок старается защитить себя от нападок окружающих;
* ребенок охраняет свою личную территорию;
* страх разлуки с родителями;
* чрезмерный родительский контроль;
* недостаток внимания;
* переутомление;
* неуважение личности ребёнка;
* запрет на физическую активность;
* тяжелый эмоциональный климат в группе.

# Наиболее частыми причинами возникновения отрицательных эмоций у детей дошкольного возраста являются:

* срыв первичного стереотипа поведения (смена обстановки или круга общения);
* неправильное построение режима для ребенка;
* неправильные воспитательные приемы;
* отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
* создание односторонней аффективной привязанности;
* отсутствие единого подхода к ребенку.

# Психосоматические расстройства по возрастному признаку:

В дошкольном возрасте наблюдают такие психосоматические расстройства, как запор, понос, "раздраженный кишечник", боли в животе, циклические рвоты, отказ от жевания, анорексия и булемия, энкопрез, энурез, ожирение, нарушение сна, лихорадка и др.

Нарушения речи: запинки, более детская речь, трудности в разговоре, заикание.

# Признаки психоэмоционального напряжения:

* проявление упрямства;
* усталость после незначительной нагрузки;
* беспокойство, непоседливость;
* рассеянность, невнимательность;
* беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;
* отсутствие уверенности в себе, выражающаяся в частом поиске одобрения у взрослых;
* трудность засыпания, беспокойный сон;
* подергивание плеч, качание головой, дрожание рук, частые моргания.

«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.

«Уголок уединения» - это место, где ребёнок может побыть наедине с собой, поиграть с любимыми игрушками, рассмотреть интересную книгу, семейные фотографии или просто помечтать.

«Уголок уединения» необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников.

**Позволяет педагогам** ориентироваться:

* на личностное своеобразие каждого ребенка;
* на установление доверительных, партнерских отношений;
* заботу об эмоциональном благополучии.

# Основная цель и задачи организации «уголка уединения»

**Основная цель** «уголка уединения»: преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

# Задачи:

* создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
* сформировать 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;
* способствовать комфортной организации режимных моментов;
* обеспечить индивидуальный подход, свободу выбора и волеизъявления, ориентируясь на зону ближайшего развития каждого ребенка.

# Особенности организации «уголка уединения»

**Основное правило оформления «уголков уединения» –** учёт возрастных особенностей воспитанников.

# Правила оформления «уголка уединения» с учётом требования ФГОС ДО:

* Он не должен быть слишком большим по размеру (ведь ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).
* Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым.
* На полу обязателен мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули.
* Предметная среда в уголке должна носить развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.
* Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.
* Никогда нельзя забывать о технике безопасности: в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.

# Цвет:

* Это место должно быть привлекательно для ребёнка, но в то же время не рекомендуется использовать в оформлении слишком яркие цвета. Они должны быть пастельных оттенков, спокойными, не кричащими. Ребенок в нем должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться агрессивными яркими тонами.
* **Размер:**
* При общем оформлении уголка уединения педагог должен ориентироваться на возраст воспитанников.

# Существует несколько видов (дизайнов) «уголков уединений»:

* + ***в младшем дошкольном звене*** будет актуален дизайн «Норка» — небольшое пространство с маленьким входом, которое подарит ребёнку ощущение уюта и безопасности. Там малыш сможет отсидеться или отлежаться в компании плюшевых игрушек, которые можно обнять (ведь в 3– 4 года очень важен тактильный контакт) и других предметов.

На пол обязателен мягкий коврик и красочные подушки, или уютное детское кресло, можно использовать мягкие модули. Желательно «населить» уголок мягкими игрушками (при этом важно выбрать такие игрушки, которые можно легко постирать). Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя: если педагог видит, что малыш чувствует себя дискомфортно, зажато или, напротив, ведет себя вызывающе, агрессивно.

* + ***для среднего и старшего возраста*** подойдёт дизайн «Шатёр». Домик уже будет более высоким и объёмным. Место маленького круглого входа занимают занавески или ширма. Мягких игрушек здесь уже гораздо меньше (а может и вовсе не быть).

Оформление такой зоны даёт возможность воспитателю проявить всё своё творчество и фантазию. Шатёр может трансформироваться в сказочную

пещеру, дом гномика, солнечную комнатку, подводное царство и т. д. Возможно размещение пейзажных картин, размещение различных световых и шумовых водопадов. Безусловно, необходимо позаботиться и о безопасности детей. Так, ни коем случае нельзя размещать в уголке мелкие, острые и бьющиеся предметы, краски и другие химические вещества. Следует заранее предусмотреть "окошко" - для того, чтобы в отдельных случаях педагог, не беспокоя малыша и не нарушая его личного пространства, убедился в его безопасности и хорошем самочувствии.

# Из чего сделать каркас для «уголка уединения»

*Варианты каркасов уголков (центров) уединения могут быть различными*:

* Простой вариант — один угол групповой комнаты отгораживается с помощью портьеры, закреплённой на карнизе, или же обычной ширмы. Ткань следует украсить бумажными цветами, звёздочками, бабочками, смайликами и пр.
* Можно соорудить каркас домика из пластиковых труб и обшить его тканью.
* Роль ведущей конструкции может исполнить обычный большой зонт (идеальный вариант — пляжный), к которому крепится ткань или занавес из ленточек: это может смотреться весьма оригинально. Также можно использовать большой абажур.
* Если в группе не очень много места, то для создания зоны уединения можно использовать ширму. Это удобно, поскольку такой уголок получится мобильным: его можно переносить с места на место по желанию детей и воспитателя

# Паспорт «уголка уединения»

## Структурные компоненты паспорта уголка уединения:

* Название зоны (например, «Островок уединения», «Уютный домик»

«Гнёздышко», «Остров отдыха» и т. п.), фото уголка.

* Цели организации уголка уединения и конкретные задачи, которые он выполняет.
* Перечень имеющегося в уголке оборудования и краткое описание способов взаимодействия с каждым дидактическим пособием.

**Оснащение «уголка уединения»**

Основное назначение уголка уединения - предоставление ребенку возможности почувствовать себя в полной безопасности, расслабиться и успокоиться. Пребывание в таком уголке снимает стресс, улучшает психофизическое состояние и, в итоге, создаются необходимые условия для сохранения психического здоровья ребенка.

Это место должно быть привлекательно для ребёнка. Цвета, используемые для оформления уголка, не должны быть кричащими, вызывающими. Желательно, чтобы цветовая гамма уголка вписывалась в интерьер группы.

Лучше уголок уединения сделать мобильным, чем стационарным (передвижные ширмы, невесомые драпировки).

Уголок уединения должен быть небольшого размера и, скорее, напоминать небольшой домик, норку, шатёр, в котором ребенок сможет переждать свой стресс, неприятные эмоции, расслабиться, а затем снова пойти навстречу коллективу.

Уголок уединения в детском саду наполняют предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства. В уголке может находиться мягкий пуфик, на котором можно посидеть и подушечка, которую можно прижать к себе, обнять или же выплеснуть на неё своё эмоциональное напряжение, гнев. Обязательный атрибут – маленькие подушки, на которых дети могут полежать и помечтать. Так же могут быть книжки и коробочка с разными предметами, которые можно рассматривать. Содержимое уголка периодически обновляется, однако какие-то предметы находиться в уголке постоянно. Это придаст ребенку чувство уверенности, постоянства.

Предлагаем примерный перечень атрибутов.

# Ранний и младший дошкольный возраст:

* сухой бассейн или сухой душ;
* мягкие подушки или мягкая мебель;
* сонные игрушки (часто применяются в период адаптации);
* фотоальбомы с семейными фотографиями;
* телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;
* материалы для песочной и водной терапии;
* любимая вещь мамы;
* пищащие игрушки.

# Средний дошкольный возраст:

* мягкие модули;
* фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
* коврик злости;
* стульчик доброты;
* стул для размышлений;
* груша для битья, поролоновые подушки;
* мишени, мешочки с крупой для метания;
* цветные клубочки пряжи разного размера;
* массажные мячи - «ежики»;
* волшебный пластилинчик;
* дидактическая игра «Собери бусы» и др.

# Старший дошкольный возраст:

*добавляются:*

* набор бумаги для разрывания;
* ведерки для страхов (дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко);
* 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.

* светильники-ночники;
* подушки - «плакушки», подушки- «думки»;
* дидактические игры.

# Основные группы предметов «уголка уединения»

**При оснащении уголка можно выделить несколько основных групп:**

* Предметы для выражения негативных эмоций. Атрибуты (материал) для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в допустимой форме.
* Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию. Материалы для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции.
* Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению.
* Пособия для развития эмоциональной сферы. Остановимся на каждой группе подробнее.

## Предметы для выражения негативных эмоций.

***Атрибуты (материал) для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в допустимой форме.***

Отдельная категория игрушек и пособий в уголке уединения может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справится подушки для битья, коробочки «Спрячь все плохое», стаканчики для крика.

***Отрицательные переживания воспитанники*** могут выразить с помощью ряда предметов:

* Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться),

«Подушки с упрямками».

* «Стаканчик гнева», кружка «Кричалка». Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку. Как вариант, это может быть коробка, корзина, сундук, стаканчик, кувшин или горшок для крика и т. п. Это красиво оформленный предмет (лучше с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.
* «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
* Панно для метания мяча, дартс с магнитными дротиками различные мишени, мешочки с крупой для метания.
* Коробочки «Попробуй порви»- набор бумаги для разрывания.

## Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию. Материалы для обучения детей умению владеть собой в

***различных ситуациях, приемам саморегуляции.***

Помогут детям успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение следующие атрибуты и предметы:

* сенсорные игрушки - в младшем дошкольном возрасте это шнуровки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).
* Красивый настольный фонтан, водопад.
* Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.
* Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).
* Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.
* Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
* Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.).
* Коллекции морских ракушек, магнитов.
* Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.
* Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавает бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.
* Материалы для изодеятельности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).
* Зеркало для хорошего настроения («зеркало моего настроения). Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.
* А также ряд атрибутов для игровых упражнений:
* «Мешочки настроений»,
* «Коробочки добрых дел»,
* игры для дыхательной разминки,
* игры с песком, водой,
* «Тактильные мешочки»,
* камушки для перекладывания из одной коробочки (емкости) в другую,
* емкости с фасолью, горохом, гречневой крупой, разноцветными пробками, пуговицами.

## Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению.

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др.

## Игры и пособия, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия:

* + ***«Островок примирения»***. Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей можно использовать трубочку или варежки: картонная труба интересно раскрашивается или декорируется аппликацией, двое детей просовывают в трубу руку каждый со своей стороны, во втором случае это варежки, связанные верёвочкой.

***«Стул настроения»*** служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 минут, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит ее на место после того, как поиграл.

* + ***Пособия*** «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Коврик дружбы», «Варежка примирения» и т.д.
  + ***«Коробка примирения»* или «Коробочки Мирилки»** - коробка с отверстиями с двух сторон, дети вставляют руки и пожимают их друг другу.

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

* + ***«Коврик мира»***. Само наличие «коврика мира» в группе побуждает детей отказаться от драк, споров и слёз, заменив их, обсуждением проблемы друг с другом. При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "коврик" (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт с помощью «Коробочки Мирилки» и книжки**-**раскладушки со стишками – мирилками.
  + ***Наличие материала для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям*:** «Гусеница», «Веселый коврик». Игра «Твистер». Тесное переплетение рук и ног сплачивает детей и позволяет им быть ближе друг к другу.

## Пособия для развития эмоциональной сферы.

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить ***спектр эмоциональных переживаний:***

* + Маски (например, грустный и весёлый клоун), волшебные предметы (шляпа, башмачки, плащ, палочка). Назначение этих предметов — снять с ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого.
  + «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Дошкольник выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Аналогичное пособие — «Цветок эмоций».
  + «Книга доброты». Это альбом с изображениями только добрых сказочных и мультяшных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.
  + «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах. Для этих целей можно использовать куклу (желательно мягкую тряпичную).
  + Фотоколлажи «Калейдоскоп эмоций» с использованием фотографий, где дети или члены семьи проявляют свои эмоции в различных ситуациях, с использованием художественного оформления (стихов, вырезок из газет и т. д.).
  + Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции» и др.. Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.
  + «Доска, календарь, дерево настроений», «Зеркало эмоций», «Театр эмоций».

## Пособия, направленные на повышение самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей

* + **«Коробочки добрых дел».** «Добрая корзинка», куда дети складывают

«зерна добра», полученные от воспитателя за совершенное 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.

* + **Волшебные предметы:** плащ, башмачки, шляпа волшебника, волшебная палочка, дудочки, короны, веера, цветик-семицветик, башмачки, шкатулки, волшебные коробочки, «Волшебные бобы» и т. д. Служат для повышения самооценки тревожных, неуверенных в себе детей, помогают воспитателю вместе с детьми совершать чудесные путешествия и превращения, сделать общение с дошкольниками сказочным, насыщенным приятными сюрпризами, причем не только во время занятий, но и в свободной игровой деятельности.

**Педагог обстоятельно знакомит воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрирует способы взаимодействия с ним.** Ведь именно от этого зависит эффективность деятельности дошкольника в уголке уединения.

**Важно помнить,** что все эти игры и игрушки не должны храниться в уголке постоянно. Вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости.

# Основные виды деятельности в уголке уединения*.*

С каждым предметом и атрибутом в уголке уединения можно развернуть целую игру. Всё здесь зависит от фантазии и заинтересованности воспитателя. Обозначим основные направления:

* + - Игры-манипуляции с предметами. Например, «Ласковое солнышко». Если какой-то ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова. Другой пример — занятия с разноцветными клубками. Нитки помогают дошкольнику научиться приёмам саморегуляции: когда малыш сматывает нитки в клубок, он успокаивается. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.
    - Дидактические игры. Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.
    - Речевые игры с использованием предметов. Например, «Мои добрые дела». Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в специальную коробочку (при этом всё проговаривается вслух).
    - Изобразительная деятельность. Например, «Нарисуй своё настроение» (здесь важную роль играет выбор цвета), «Нарисуй или слепи из пластилина свой страх» (это уже элементы арт-терапии — затем малыш может порвать картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).
    - Физическая деятельность. В старшем дошкольном возрасте ребята в уголке уединения могут выполнить знакомую им пальчиковую или дыхательную гимнастику (здесь пригодятся карточки-схемы), сделать себе точечный массаж. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния.

Эффективность работы зависит от того, насколько дети осведомлены о предназначении уголка, его оснащённости и умении пользоваться атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним.

Можно совместно с детьми придумать и обсудить **правила поведения в «**уголке уединения» (при необходимости эти правила можно дополнить), например:

1. Каждый человек иногда хочет побыть один. Посмотрите на это место. Это – уголок уединения. Место для того, кто захотел побыть один.
2. Если кто-то из вас захотел побыть один, то он просто идет в уголок уединения. Каждый из вас может в любое время зайти в уголок, не спрашивая моего разрешения.
3. Но если место уже кем-то занято, то придется подождать. Можно постучать и спросить разрешения присоединиться к тому, кто там уже есть. Если ответят «нет «, то входить туда нельзя.
4. Нельзя беспокоить того, кто сидит в этом месте.
5. Иногда я могу попросить вас быть в месте уединения недолго, если мы скоро собираемся кушать, гулять или спать.
6. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок смог при желании побывать в уголке уединения.
7. Необходимо создать правила нахождения в уголке уединения. Например, пока идут песочные часы. Либо это будут символические картинки, которые дети будут класть в кармашки, прикреплять магнитом и т.д.

# Результативность создания «уголка уединения».

***Для педагога:*** при правильной организации уголка, это место станет настоящим помощником воспитателя в группе.

## Для дошкольников помогает:

* + обрести уверенность в себе и сформировать ощущение безопасности;
  + снять напряжение и поднять настроение;
  + разобраться во всём спектре чувств, которые они испытывают.