

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Ачкинский детский сад №18

Паспорт
центра психологической разгрузки

С. Ачка

Центр психологической разгрузки .

В наше беспокойное время кризисов и социальных перемен появляется все больше детей, нуждающихся в психологической поддержке. Это дети с нарушениями поведения, различными неврологическими отклонениями.

Все мы знаем, что исправлять проблемы, лечить неврологические нарушения очень сложно, иногда на это уходят годы, а то и вся жизнь. Поэтому воспитатели в работе с детьми должны уделять внимание профилактике психологических нарушений.

Центр психологической разгрузки — реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение дня.

При подборе материала для психологического центра мы учитывали потребности детей. Кому-то хочется отдохнуть от детского коллектива, подумать о маме, посидеть в тишине, кто-то нуждается в психоэмоциональной разгрузке, какой-то ребенок агрессивен и ему надо помочь выплеснуть агрессию так, чтобы не навредить другим детям и не держать ее в себе. Ведь сдерживание агрессии, эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам ЦНС. Поэтому перед воспитателями стоит задача — обучить детей приемлемым формам выражения агрессии и создать для этого все условия.

Перечень оборудования центра психологической разгрузки:

- Телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;
- Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- Груша для битья, биты, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, нужно объяснять ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;
- Коврик злости (если дети злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет);
- Мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
- Набор бумаги для разрывания;
- Стаканчики для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;
- Стул для размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет, и т.д. волшебный пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;
- Шарики-«болики» помогают детям упражняться в регулировании дыхания. Держа шарики в ладошках, мы дышим на них, согреваем их своим теплым дыханием;
- Дидактическая игра «Собери бусы»;
- Цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;
- Массажные мячи-«ежики». Необходимо обучить детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

- 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.
- «Коробочка добрых дел» куда дети складывают «зерна добра»
- Стенд «моё настроение»
- Стол для рисования песком ;
- Диванчик с мягкими подушечками.