

КАК СДЕЛАТЬ ДОМА «УГОЛОК СПОКОЙСТВИЯ»

Трутнева Анна Геннадьевна

Воспитатель группы «Почемучки»

Как обустроить в детской комнате уютное и удобное место, где ребёнок может отдохнуть, успокоиться, расслабиться, а также научиться регулировать свои эмоции?

Малыши и дошкольники часто испытывают по-настоящему сильные эмоции — громко радуются, сильно пугаются или расстраиваются, ведут себя гиперактивно и быстро перевозбуждаются от избытка впечатлений. А вот справляться с эмоциями они пока не научились, именно поэтому истерики с ними все еще случаются довольно часто. Пройдет еще несколько лет, пока ребенок научится сам регулировать свои чувства, а пока попробуйте воспользоваться идеей «тихого» места, «уголка спокойствия», где он сможет расслабиться, когда это нужно.

Важно: это пространство не используется для наказаний или метода тайм-аутов, тут должно быть по-настоящему комфортно! Ребенок придет сюда, когда заметит (сначала с вашей помощью, потом сам), что его эмоции начинают выходить из-под контроля. Тут тихо, никто не ходит, не бегают и не шумит, можно поваляться, расслабиться, заняться чем-то приятным, умиротворяющим и отвлекающим — и набраться сил.

Когда отправиться отдыхать? До того, как ситуация обострится и начнется крик или истерика. Этот уголок должен быть успокаивающим и привлекательным пространством, куда ребенок может пойти каждый раз, когда он чувствует, что теряет контроль. Но чтобы он научился это чувствовать, важно его научить определять признаки, слышать и распознавать сигналы, которые подает его тело: например, сжатые кулаки, желание потопать ногами или закричать, бросание предметов, сжатая челюсть, желание заплакать. Вы можете договориться, что дать себе комфортный перерыв можно, когда расстроен, злишься, обиделся на что-то, просто очень устал и перегружился впечатлениями — например, когда дома много гостей или пришел домой после детского праздника. Такое использования уголка для успокоения еще и помогает детям почувствовать больше уверенности в себе, учиться независимости и самоанализу — ведь чтобы понять, что устал или расстроен, надо учиться понимать себя.

Как устроить уголок?

— Предложите ребенку вместе обсудить, что может быть в вашем спокойном уголке, спланировать или нарисовать, что хотелось бы там видеть и применять. Например, если ему нравится раскачиваться или висеть — это может быть гамак или подвесные качели-гнездо, если нравится трогать разные текстуры — коврик из овчины. Прислушайтесь к идеям — это отличный способ убедиться, что пространство будет соответствовать его индивидуальным потребностям.

— Научите ребенка использовать все, что тут есть, но не устанавливайте правила использования: например, на коврике можно не только лежать,

но и укрываться им, или завернуться в него «рулончиком», а из подушек — построить домик.

— Будьте последовательны. Вам обоим потребуется некоторое время, чтобы оценить, в каких ситуациях пригодится уголок, и важно иногда мягко направлять туда ребенка.

— Договоритесь вместе о каких-то правилах поведения в уголке. Например, тут не надо бегать и кричать, разбрасывать вещи или уносить их в другие помещения квартиры, и **здесь не используются телефон или планшет.**

— После того, как уголок успокоения сработает и ребенок успокоится, важно обсудить те чувства, которые привели его сюда, как он себя чувствует сейчас, рассказать, как отреагировали на его поведение вы — например, «Я расстроилась из-за того, что ты стукнул сестру, и надеюсь, что теперь ты перестал злиться и обижаться». Это поможет ребенку понять, что произошло, разобраться в пережитых эмоциях и, что наиболее важно, научиться справляться с подобными ситуациями в будущем.

Что пригодится

Ваш спокойный уголок должен состоять из удобного места, где можно сесть или лечь, а также из нескольких успокаивающих занятий для ребенка — например, сенсорных.

- Диванные и обычные подушки
- Кресло-мешок
- Мягкий плед
- Пузырчатая пленка — «лопать» пузырьки
- Две-три мягкие игрушки
- Спиннер — крутить в руках
- Игрушка-вертушка, на которую можно дуть
- Сквиши, слайм, жвачка для рук
- Игольчатый мячик — для стимулирования ладоней и пальчиков
- Книжки с красивыми иллюстрациями
- Мягкий пластилин или масса для лепки
- Бумага, пастель, карандаши, фломастеры — для арт-терапии