**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

**Створюємо соціально-комунікативні центри для дітей,**

**щоб допомогти їм звільнитися від негативних емоцій**

Емоції - це основний місток, який пов’язує внутрішнє життя дитини з навколишнім світом. Дитина, образно кажучи, є суспільним згустком емоцій та почуттів. Неемоційна, емоційно стримана, байдужа дитина - власне виняток із правил.

Як істота емоційна, дитина виявляє свої почуття в різних життєвих ситуаціях. Відтак, переживає як позитивні емоції - радість, здивування, зацікавлення, так і негативні - гнів, страх, провину, сором. Усі емоції, які переживає дитина, обов`язково повинні  мати вихід, інакше вони змінюють свій напрям - із зовнішніх реакцій перетворюються на внутрішні переживання. Неможливо заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямувати потік бурхливої енергії у безпечне русло. Тож важливо створити сприятливі умови для нормального емоційного розвитку дитини.

З огляду на це доцільно обладнати соціально-комунікативні центри, осередки емоційного розвантаження, усамітнення та відпочинку, які допомагають дітям звільнитися від негативних емоцій, вийти із стану перенапруги, трансформувати накопичену агресію у готовість до спілкування, взаємну уважність, заспокоїтися.

Зняти емоційну напругу допомагають **"КИЛИМКИ ВІД ЗЛОСТІ"** (невеличкі килимки із жорсткою поверхнею). Дитині пропонують стати на чарівний килимок і струсити там злість зі своїх ніжок (зняти взуття й витирати ніжки доти, доки не захочеться посміхнутися).

Для дітей молодшого дошкільного віку в куточку емоційного розвантаження є **"СКЛЯНОЧКА ДЛЯ СЛІЗ**", яка допомагає нормалізувати емоційний стан дитини. Звертаючись до дитини яка плаче пропонують зібрати слізки до спеціальної скляночки.

Якщо дитина виявляє агресію, їй пропонують відійти в куточок і прокричати всі свої образливі слова у чарівну **"ТОРБИНКУ ДЛЯ ПОГАНИХ СЛІВ**". Після цього торбинку міцно зав`язують і ховають.

Для дитячих таємниць є **УЛЮБЛЕНИЙ КАЗКОВИЙ ПЕРСОНАЖ**, наприклад Зайчик, або лялька Маша, що допоможе зняти емоційну напругу та позбутися поганого настрою. Діти розповідають їм на вушко свої маленькі таємниці.

Вивільнити негативну енергію допомагають **ГУМОВІ РУКАВИЧКИ З НАДУВНОЮ ГРУШЕЮ.** Познайомившись з надувною грушею і доклавши до цього фізичних зуcиль, діти потім менше ображають одне одного. Дітям треба пояснити, що битися можна тільки з гумовою грушею.

Для розвитку емоційної сфери дітям потрібно запропонувати **"ЛЮСТЕРКО ЕМОЦІЙ**", діти демонструють люстерку свої емоції тим самим виражають свій емоційний стан у даний період часу.

**"КРІСЛО ДОБРИХ СПОГАДІВ**" на якому діти можуть сидіти і розмірковувати, заплющивши очі згадувати гарні події у своєму житті.

Куточок можна обладнати **МАТЕРІАЛАМИ ДЛЯ АРТ-ТЕРАПІЇ**, пластилін, пісок, пластична глина, природний матеріал, олівці, фломастери, паперові аркуші, розмальовки.

Також будуть цікавими для дітей **ІНФОРМАЦІЙНІ СТЕНДИ**, ширми та альбоми у малюнках та фото на різні теми (Права дитини, Наш садок, Наші успіхи, Правила поведінки, Наші свята та розваги в садочку).

Доцільно розмістити у куточку книжки. Соціалізації дошкільника сприяють художні твори, а саме: В. Сухомлинського, К.Ушинського,   Л. Толстого, В. Осеєвої, К. Перелісної, М. Підгірянки, С.Маршака та ін.; українські народні казки: «Язиката Хвеська», «Котик і Півник», «Колосок», «Коза дереза», «Лисичка та Журавель», «Ріпка», «Сірко», «Їжачок та Заєць» та ін.

Поради батькам щодо соціальної поведінки дітей

• Якомога частіше спостерігайте за поведінкою дитини під час спілкування з іншими дітьми, спільних ігор.

• Розмовляйте з дитиною про її перебування в дитячому садку, на подвір'ї (із ким гралась? хто є твоїм другом? чому? про що роз мовляє з іншими дітьми?). Будьте уважним співрозмовником, разом із дитиною з'ясуйте причини та правильність її поведін­ки щодо інших дітей.

• Проводьте бесіди з дитиною про її однолітків із групи, сусідських дітей. Спонукайте, щоб дитина сказала щось позитивне про них, про риси характеру, таланти, вміння, а не про зовнішність.

• Разом із дитиною намалюйте її друзів, виготовте подарунки для них до дня народження, інших свят.

• Привчайте дитину бути відповідальною перед іншими, дотри­муватись правил поведінки, завжди замислюватись над своїми вчинками та вчинками інших дітей, дорослих, знаходити пра­вильне розв'язання складної ситуації.

• Пограйтесь у гру «Добре — погано» (дорослий запитує — дити­на відповідає, пояснює свою відповідь), у рольові ігри: «Сім'я», «Дитячий садок», доручайте дитині різні доручення, стимулюй­те їх самостійність.

• Підтримуйте та підбадьорюйте дитину, радійте за неї, хваліть за хорошу поведінку. Станьте прикладом для наслідування, де­монструйте бажану поведінку, пояснюйте свої вчинки.