

Шаг 1: Выбираем место

Тихое и спокойное: По возможности, выберите уголок в комнате, где меньше всего шума и движения. Это может быть укромный уголок в детской, или даже часть коридора, отделенная ширмой или книжным стеллажом.

Безопасное: Убедитесь, что в выбранном месте нет острых углов, бьющихся предметов или открытых розеток.

Приятное: Желательно, чтобы место было хорошо освещено естественным светом (если это возможно) или имело мягкое, приглушенное искусственное освещение.

Шаг 2: Создаем атмосферу уюта

Мягкое покрытие: Постелите на пол мягкий коврик, подушки, пуфик или даже небольшой матрас. Главное – чтобы ребенку было комфортно и тепло.

Приглушенный свет: Вместо яркого верхнего света используйте настольную лампу с мягким абажуром, ночник или гирлянду с теплым светом. Можно использовать световые проекторы, создающие эффект звездного неба или водной глади.

Приятные текстуры: Разместите в уголке мягкие пледы, подушки с разными фактурами (плюшевые, шелковистые, вязаные).



Шаг 3: Наполняем уголок

«волшебными» предметами

Соберите в красивую коробку предметы, которые помогают ребенку расслабиться:

Сенсорные игрушки: Подвижные песочные часы, мягкие мячики-антистресс, переливающиеся жидкости, расширяющиеся игрушки.

Тактильные материалы: Красивые гладкие камешки, мягкие перышки, пушистые помпоны, мягкие, пушистые игрушки.

Визуальные стимуляторы: Картинки с природой, книги с красивыми иллюстрациями.

Рисование: Блокнот и карандаши, чтобы ребенок мог выразить свои чувства через рисунок.

Шаг 4: Учим ребенка пользоваться уголком

Объясните назначение: Расскажите ребенку, что это его личное место, где он может отдохнуть, если ему грустно, страшно или он просто устал.

Совместное исследование: Первое время проведите в уголке вместе с ребенком, показывая, как можно пользоваться предметами, читать, рисовать, просто отдыхать.

Личное пространство ребенка: Пусть ребенок участвует в создании уголка, выбирает элементы, которые ему нравятся.

Ваша поддержка: Будьте примером для своего ребенка, показывая, как важно находить время для отдыха и заботы о своем эмоциональном состоянии.

МАДОУ Боровский детский сад «Журавушка»

Как создать дома детский уголок для релаксации и снятия стресса



Педагог-психолог:
Серебрякова А.С.

Дорогие родители!

В современном мире, полном событий и впечатлений, нашим детям, как и нам взрослым, необходимы моменты покоя и умиротворения. Создание специального уголка для релаксации и снятия напряжения дома – это не просто модная тенденция, а важный шаг к поддержанию эмоционального благополучия вашего ребенка. Такой уголок станет его личным пространством, где он сможет успокоиться, восстановить силы и



Что такое уголок релаксации?

Это специально организованное, уютное и безопасное место в доме, где ребенок может побыть наедине с собой, отвлечься от внешних раздражителей и найти внутреннее равновесие.

В каких случаях следует использовать уголок релаксации?

Уголок релаксации – это ценный инструмент, который может принести пользу в самых разных ситуациях, связанных с эмоциональным состоянием ребенка.

1. При признаках перевозбуждения и гиперактивности
2. При стрессе, тревоге и страхах.
3. При усталости и утомлении.
4. Для развития навыков саморегуляции.
5. Как место для «переключения» и «восстановления».
6. При конфликтных ситуациях.
7. Как «тихий час» для детей, которым сложно засыпать.
8. Для развития самостоятельности и чувства личного пространства.

Важно помнить:

- **Не как наказание:** Уголок релаксации ни в коем случае не должен использоваться как место для наказания. Это безопасное и поддерживающее пространство.
- **Предложение, а не принуждение:** Всегда предлагайте ребенку воспользоваться уголком, а не наблюдайте за своим ребенком, чтобы понять, какие именно предметы и методы помогают ему расслабиться.

