Данилова Антонина Александровна
старший воспитатель
Кокаян Карина Торосовна
старший воспитатель

МАДОУ МО г. Краснодар «Д/С №196»
г. Краснодар, Краснодарский край

«УГОЛОК УЕДИНЕНИЯ» КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕНСОРНО НАСЫЩЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема сенсорной перегрузки детей дошкольного возраста в условиях современной образовательной среды детского сада. Обосновывается психофизиологическая необходимость создания специальных зон релаксации – «уголков уединения» – как средства профилактики нервного истощения и эмоциональной дезадаптации.*

Ключевые слова: *сенсорная перегрузка, психофизиологическая разгрузка, уголок уединения, эмоциональная саморегуляция, дошкольное образование.*

Современный детский сад представляет собой пространство с высокой плотностью сенсорных стимулов. Яркое оформление, насыщенная звуковая среда, постоянное пребывание в коллективе. В отличие от взрослого, чья «чаша» сенсорного восприятия достаточно велика, которое не способен своевременно обработать и отсортировать.

Это состояние, известное как сенсорная перегрузка, имеет отчётливые психофизиологические проявления. Ребёнок может закрывать уши руками, отворачиваться, прятаться, становиться плаксивым или, напротив, агрессивным, впадать в ступор. В англоязычной литературе используется метафора «переполнения чаши»: для дошкольника эта чаша мала, и любой дополнительный стимул может

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

привести к «переливанию через край» – состоянию, при котором нервная система переходит в режим «бей, беги или замри».

В этой связи возникает необходимость проектирования в групповом пространстве специальных зон, обеспечивающих возможность кратковременного уединения и восстановления психофизиологических ресурсов. Современные образовательные пространства нередко перенасыщены визуальными стимулами: стены украшены яркими плакатами, потолки – гирляндами, мебель окрашена в кричащие цвета. Психофизиологическая реакция на перегрузку может проявляться в двух полярных формах поведения. Первая – гиперактивная: ребёнок кричит, бросает предметы, проявляет агрессию, не может усидеть на месте. Вторая – гипоактивная: ребёнок замыкается, отворачивается, избегает контакта, «выключается» из происходящего.

Важно понимать, что оба типа реакций являются не капризом или нарушением дисциплины, а следствием истощения нервной системы. Право ребёнка на уединение не является педагогической «уступкой» или проявлением либерализма в воспитании. Это базовая психофизиологическая потребность, связанная с работой механизмов саморегуляции. В тихом, защищённом пространстве снижается поток сенсорных стимулов, стабилизируется сердечный ритм и дыхание, нормализуется мышечный тонус.

«Уголок уединения» не должен быть слишком большим по размеру. Ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка. Оптимально, если зона рассчитана на одновременное пребывание одного-двух детей. Пространство должно быть визуально изолировано – с помощью ширмы, полога, лёгкой перегородки или домика-палатки, создавая ощущение «укрытия». При этом важно, чтобы у педагога была возможность в любой момент убедиться в безопасности и нормальном самочувствии ребёнка. Для этого в стенке уголка может быть сделано небольшое «окошко», не нарушающее личное пространство воспитанника.

Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов. Ребёнок в нём должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться агрессивными тонами.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Освещение должно быть приглушённым. Резкий верхний свет недопустим, так как он препятствует расслаблению. На полу обязателен мягкий коврик. Приветствуются мягкие модули, подушки, пуфы, детское кресло. Материалы должны быть приятными на ощупь и экологичными. Для детей с тактильной гиперчувствительностью важно, чтобы поверхности не были холодными, скользкими или слишком фактурными.

Анализ методической литературы позволяет выделить три группы предметов, необходимых в «уголке уединения».

Первая группа – предметы для отдыха и отвлечения. К ним относятся мягкие подушки, игрушки, книги, художественные наборы, лошадка-качалка. Эти предметы помогают ребёнку переключиться с травмирующей ситуации на что-то приятное и успокаивающее.

Вторая группа – предметы для выражения негативных эмоций. Отрицательные переживания необходимо не подавлять, а выражать в приемлемой, безопасной форме. Для этого используются:

− подушки для битья – позволяют выплеснуть физическую агрессию в безопасной форме;

− «стаканчик гнева» (коробка, сундук) – красиво оформленная ёмкость, в которую ребёнок может «выбросить» свои нехорошие слова и мысли, после чего плотно закрыть и спрятать;

− «коврик злости» – небольшой коврик из грубой пряжи или шероховатой ткани. Ребёнок снимает обувь и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться;

− «островок примирения» – специальный коврик, на котором поссорившиеся дети могут мирно решить конфликт.

Третья группа – предметы для саморегуляции и рефлексии. К ним относятся:

− зеркало для хорошего настроения – когда ребёнок не в духе, ему предлагается посмотреть на своё отражение и улыбнуться;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– «доска настроения» – дидактическое пособие, где можно нарисовать свои эмоции или выбрать соответствующую иллюстрацию;

– «кубик настроения» – куб, на гранях которого изображены различные эмоции; ребёнок выбирает ту грань, которую он чувствует, а затем ту, которую хотел бы почувствовать.

Дошкольник может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения. Это свидетельствует о формирующейся способности распознавать свои внутренние состояния и потребности («я устал», «мне нужно побыть одному») – важнейшем навыке саморегуляции.

Однако педагог также может направить ребёнка в уголок, если замечает признаки сенсорной перегрузки или эмоционального дискомфорта. Взрослый должен делать это мягко, не как наказание, а как предложение помощи. Задача педагога – не просто организовать пространство, но и научить детей им пользоваться. Необходимо демонстрировать различные способы взаимодействия с предметами уголка, объяснять их назначение.

Создание «уголка уединения» в группе детского сада – это психофизиологически обоснованное решение, направленное на сохранение и укрепление здоровья детей в условиях объективно высокой сенсорной и социальной нагрузки.

Современный детский сад должен быть не только развивающей, но и безопасной средой – в том числе с точки зрения психофизиологии. Пространство группы должно предоставлять ребёнку возможность выбора: быть в коллективе или побыть одному, активно участвовать в деятельности или отдохнуть, получать новые впечатления или восстанавливать ресурсы.

В условиях цифровой эпохи, когда сенсорная насыщенность окружающего мира неуклонно растёт, значение таких «островков тишины» будет только увеличиваться. Педагог, осознающий психофизиологические механизмы сенсорной перегрузки и владеющий практическими инструментами её профилактики, способен создать условия, в которых каждый ребёнок сможет развиваться, не разрушая своё здоровье.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Латыпова, И. С. Рекомендации по оформлению уголка уединения / И. С. Латыпова. – URL: https://infourok.ru/rekomendacii-po-oformleniyu-ugolka-uedineniya-7977950.html (дата обращения: 30.09.2026). – Текст : электронный.

2. Габараева, М. М. Создание условий для психологического комфорта детей в детском саду. Уголок уединения / М. М. Габараева. – URL: https://clck.ru/3Wzdb6 (дата обращения: 30.09.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)