

# «НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ...» (Центр эмоциональной разгрузки)



**Авторы:** Бородина Ольга Михайловна, Жиронкина Светлана Анатольевна,  
Прихотько Ольга Евгеньевна

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст (6-7 лет)

## Центр эмоциональной разгрузки

### Школа дружбы

- Настенное панно с кармашками «Дерево»;
- Дидактические игры;
- Дидактические альбомы и пособия;
- Добрые сказки (художественная литература)
- Картотека практических заданий и упражнений

### Замок розовых грёз

- Розовый шатёр;
- Мягконабивные игрушки и подушечки;
- Фотоальбомы «розовых грёз»;
- Набор игрушек - антистресс;
- «Коробка сердечности» (мягкие сердечки)
- «Подарки розовых фей» (тубусы с колокольчиком счастья, лентой спокойствия, мешочком страха)

### Полянка - дружилка

- Коврик «Полянка»;
- Сундучок «Радуга дружбы» (с цветными лентами внутри);
- Цветочки-дружочки («Возьми дружок цветочек от сердца и от почек!»)
- Картотека мирилок

### Пещера дракона

- Боксёрская груша и перчатки (с изображением яростного дракона);
- Надувные шары для моделирования;
- Цель для метания (в центре круга изображение дракона) и мягкие снаряды для метания;
- Картотека игр для коррекции агрессивного поведения



Центр соседствует с центром  
строительно-конструктивных игр,  
частично включён в центр  
движения и спорта и является  
составной частью литературного  
центра.

Центр эмоциональной разгрузки  
располагается в игровом центре,  
преимущественно в центре сюжетно-  
ролевых игр.







## ЗАМОК РОЗОВЫХ ГРЁЗ

Развитие навыка осознания своих эмоций. Несмотря на то, что этот навык выглядит обычно наименее интересным, едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая, своих действий. Именно поэтому прежде всего важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю.



### «ШКОЛА ДРУЖБЫ»

Развивает умение понимать свои эмоции; роль чувств и эмоций в общении с людьми; выразить свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими.



## «ПЕЩЕРА ДРАКОНА»

Развивает умение управлять своими эмоциями. Важно! Не путайте управление эмоциями и их контроль, подавление. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве — это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется «накопилось»), либо проявятся на психосоматическом фоне (например, начнет болеть голова).



### «ПОЛЯНКА - ДРУЖИЛКА»

Развивает умение управлять эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, а также умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.



«Да, многих из нас в детстве учили держать эмоции глубоко внутри. И мы привыкли, сжав зубы, не плакать или не смеяться. Но это неправильно — подавленные эмоции всё равно дадут о себе знать. Либо они выйдут наружу через агрессию, всплески гнева, либо приведут к серьёзным проблемам со здоровьем».

Борис Шпирт