

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 5»
О.А.Собинова

Приказ № 119 от 30.09.2022

Положение о комнате психологической разгрузки

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее положение регулирует вопросы организации и функционирования комнаты психологической разгрузки в муниципальном бюджетном образовательном учреждении.
- 1.2. Комната является базовым помещением для осуществления основных направлений профессиональной деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении: диагностической, коррекционно-развивающей, консультативной, психопрофилактической работы.
- 1.3. Комната психологической разгрузки предназначена для оказания своевременной квалифицированной консультативно-методической, психологической и психокоррекционной помощи детям, их родителям и педагогам МДОУ по вопросам развития, обучения и воспитания, а также социально-психологической реабилитации и адаптации.
- 1.4. Комната психологической разгрузки является инструментом для снижения эмоциональных и моральных нагрузок, связанных с негативными эмоциями или с повышенной концентрацией внимания.

2. Задачи комнаты психологической разгрузки

- 2.1. Профилактика психоэмоционального перенапряжения и развития психологического стресса в процессе педагогической деятельности.
- 2.2. Коррекция психоэмоционального состояния сотрудников, в случае его нарушения, повышение эффективности их педагогической деятельности.
- 2.3. Ликвидация и предотвращение межличностных конфликтов и поддержание психологического климата в коллективе.
- 2.4. Оказание экстремальной психологической помощи.
- 2.5. Создание оптимальных условий для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий с целью профилактики нервно-психического здоровья детей и педагогов.

3. Функции комнаты психологической разгрузки

- 3.1. Работа по психопрофилактике, психокоррекции, психологическому консультированию педагогов и студентов, оказание помощи в решении личностных профессиональных и бытовых психологических проблем.
- 3.2. Проведение психологом тестирования для определения психологического климата в коллективе и микросоциальной среде, окружающей сотрудника.

3.3. Проведение занятий психологом по освоению личным составом методов психологической профилактики психического напряжения, развития стресса и приемов психологической саморегуляции.

3.4. Повседневное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся МБОУ: Побединская СОШ осуществляют классные руководители и педагог-психолог школы.

4. Права ответственного за комнату психологической разгрузки

4.1. Привлекать к работе комнаты, при необходимости, сторонних специалистов.

4.2. Запрашивать и получать от педагогов и заведующего, необходимую для выполнения возложенных на комнату психологической разгрузки задач и функций.

4.3. Вносить предложения по совершенствованию работы комнаты психологической разгрузки.

5. Организация рабочего пространства комнаты

5.1. Комната психологической разгрузки представляет собой специально оборудованный сектор, расположенный в учебно-игровом помещении.

5.2. Площадь зоны для проведения занятий предусматривает размещение рабочих столов для работы с детьми и педагогами (группы 8-10 человек).

Площадь зоны психологической разгрузки должна учитывать определенные технические требования, она обрывается мягкими креслами, кубами.

6. Оборудование комнаты

6.1. Для обеспечения эффективной работы педагога-психолога отводится помещение, отвечающее ряду требований:

- пропорционально спланированное и отвечающее возможности оборудования необходимых профессиональных зон;
- хорошо освещенное, с достаточно высоким уровнем звукоизоляции;
- место расположения комнаты должно быть доступно и удобно для посещений;
- цветовые сочетания и общий цветовой фон не должны быть яркими и подавляющими;
- отбор и размещение мебели и другого оборудования обуславливается спецификой работы педагога-психолога.

7. Оснащение комнаты

7.1. Организационные зоны комнаты определяются в зависимости от целей и задач психологической деятельности с учетом особенностей образовательного учреждения.

7.2. Организация зон комнаты психологической разгрузки.

Рабочая зона педагога-психолога (классного руководителя):

- шкаф, полки для размещения методических пособий, литературы, документации;
- музыкальный центр, компьютер;
- диагностические методики, документация, канцелярские принадлежности;
- бланки и карты для диагностической и коррекционной работы.

Зона для проведения занятий с детьми, родителями и педагогами:

- комплекты мебели (столы, стулья) для аудиторной работы;
- стулья или кресла для тренинговых занятий;
- игры, игрушки, пособия;

- ковровое покрытие;
- телевизор, экран, проектор или документ-камера.

Зона для проведения консультаций:

- комплект мягкой мебели (по возможности) или удобные мягкие стулья;
- светильник с приглушенным светом.

Зона психологической разгрузки (релаксации):

- удобные кресла или мягкие стулья для отдыха (на группу до 10 человек);
- светильник с приглушенным светом;
- музыкальные записи с подборкой релаксационной музыки и звуков природы («Музыка в гармонии с природой», «Энергия водной стихии», «В райском саду», «В объятиях летней ночи», «Бесконечное движение воды» и др.)

8. Режим и особенности работы комнаты психологической разгрузки

- 8.1. Психологическая разгрузка сотрудников и воспитанников после напряженной работы в конце рабочего (или учебного) дня или в специально отведенное для этого время.
- 8.2. Психологический настрой (мобилизация) тех сотрудников и воспитанников, которые с трудом включаются в напряженный ритм работы в начале рабочего дня, обучение навыкам мобилизации в стрессе.
- 8.3. Психопрофилактическая работа с практически здоровым контингентом воспитателей и воспитанников (обучение методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения, тренинг общения и т.д.).
- 8.4. Для индивидуальной работы отводится от 5 до 15 минут на одного человека, а на группу — 15-30 минут.
- 8.5. Время пребывания в комнате психологической разгрузки (в зоне релаксации) условно разделяется на 3 периода: отвлекающий (1,5 - 2 мин.), успокаивающий (7 - 10 мин.), тонизирующий (2 - 3 мин.). В соответствии с задачами этих периодов трижды меняются музыка (по содержанию, громкости и темпу), цвет и уровень освещенности, поза, ритм дыхания и словесные формулировки аутогенной тренировки (при необходимости).
 - 8.5.1. Во время первого периода звучит запись пения птиц и популярные мелодии с мягким мелодико-ритмическим рисунком (громкость - до 5 - 20 дБ).
 - 8.5.2. На втором этапе для достижения состояния эмоционального равновесия посетители принимают полусидячее положение, способствующее расслаблению мышц, переходя на успокаивающий ритм дыхания (короткий вдох и удлиненный выдох). Звучит негромкая мелодичная музыка или звуки природы (до 10 дБ).
 - 8.5.3. Третий период проходит при музыкальной программе, которая состоит из бодрых, мажорных произведений (маршей, спортивных и молодежных песен, энергичной и веселой танцевальной музыки). Занимающиеся постепенно переходят к позе стоя, делают несколько мобилизующих дыхательных движений (глубокий вдох и короткий выдох).
 - 8.5.4. В заключение включают все лампы дневного света и в сопровождении марша, веселой песни выполняется комплекс физических упражнений с учетом особенностей вида труда и возраста людей. Возможен и полезен самомассаж.
- 8.6. Занятия с педагогом-психологом проходят 1-2 раза в месяц по договоренности.

9. Санитарно – гигиенические требования к кабинету психологической разгрузки

- 9.1. Площадь кабинета психологической разгрузки МДОУ определяется из расчета 3,5 – 4,5 кв. м на человека.

9.2. Микроклиматические параметры кабинета психологической разгрузки ОО: температура + 22-24°C, скорость воздуха – не более 0, 2 м/с, относительная влажность воздуха 60 -70 %.

9.3. В комнате не должны ощущаться шум и вибрация.

9.4. Искусственное освещение кабинета психологической разгрузки ОО должно регулироваться с помощью реостата или затемненных ламп, чтобы при необходимости можно было создавать «мягкий полумрак».

9.5. Кабинет психологической разгрузки МДОУ должен иметь хорошую звукоизоляцию.

10. Оформление комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения

10.1. В интерьере кабинета психологической разгрузки МДОУ должны преобладать пастельные цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

10.2. Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующим по цвету с окраской стен либо мягким ковровым покрытием.

10.3. Для создания более полной иллюзии пребывания на природе используются пейзажи, вызывающие положительные эмоции. Пейзаж должен быть родным, знакомым с детства. Чужая природа, даже очень красивая, не будет способствовать быстрой релаксации