



**Положение
о комнате психологической разгрузки
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует вопросы организации и функционирования комнаты психологической разгрузки в муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №14».

1.2. Комната психологической разгрузки является базовым помещением для осуществления основных направлений профессиональной деятельности педагога- психолога в образовательном учреждении: диагностической, коррекционно-развивающей, консультативной, психопрофилактической.

1.3. Комната психологической разгрузки предназначена для оказания своевременной квалифицированной консультативно-методической, психологической и психокоррекционной помощи детям, их родителям и педагогам школы 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. Цель

Создание оптимальных условий для оперативного и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий с целью профилактики нервно-психического здоровья детей (в индивидуальных случаях-родителей детей) и педагогов.

3. Организация ведения психолого-педагогической деятельности

3.1. Повседневное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся МБОУ СОШ №14 осуществляют педагоги-психологи.

3.2. Для осуществления основных направлений профессиональной психолого-педагогической деятельности, педагог-психолог руководствуется: Федеральными законами, установленными нормами и требованиями Министерства образования, установленными нормами и требованиями МБОУ СОШ №14

4. Организация рабочего пространства комнаты

4.1. Комната психологической разгрузки представляет собой специально оборудованный «сектор», расположенный в здании или на территории школы.

2. Комната организована или в одном общем помещении, размером 45-50 кв.м (два смежных помещения (30-35 кв.м и 10-15 кв.м). В помещении должны быть туалет и раковина с

краном. Площадь зоны для проведения групповых занятий предусматривает размещение не более 10-15 детей или не более 8-10 взрослых (в норме – групповая работа с детьми предусматривает собой максимальное количество участников – 15 человек, со взрослыми (педагоги, родители детей) – не более 8-10 человек. И площадь зоны психологической разгрузки группового характера, и площадь зоны психоразгрузки индивидуального характера, должны учитывать определенные технические требования

5. Оборудование комнаты

5.1. Для обеспечения эффективной работы педагога-психолога руководителем образовательного учреждения отводится помещение, отвечающее ряду требований:

- пропорционально спланированное и отвечающее возможности оборудования необходимых профессиональных зон (групповая, индивидуальная);
- хорошо освещенное, с достаточно высоким уровнем звукоизоляции;
- место расположения комнаты должно быть доступно и удобно для посетителей;
- цветовые сочетания и общий цветовой фон не должны быть яркими и подавляющими;
- желательно наличие живых комнатных растений, репродукций картин с изображением пейзажей; допускается к рассмотрению любая эстетика, удобная к уходу, к примеру – аквариум с рыбками
- отбор и размещение мебели и другого оборудования обуславливается спецификой работы педагога-психолога.

6. Оснащение комнаты

6.1. Организационные зоны комнаты определяются в зависимости от общих организационных норм психологической работы с детьми

6.2. Организация зон комнаты психологической разгрузки.

В пределах зоны групповой психологической работы необходимо учитывать наличие рабочей зоны педагога-психолога. Рабочая зона педагога-психолога:

- письменный стол, 2 стула;
- сейф или закрывающийся шкаф для хранения результатов психодиагностических исследований, карт развития детей, архива и тд.
- шкаф, полки для размещения методических пособий, литературы, документации;
- компьютер;
- диагностические методики, документация, канцелярские принадлежности;
- бланки и карты для диагностической и коррекционной работы.

Зона групповой психологической работы для проведения занятий с детьми, родителями и педагогами:

- удобные кресла или мягкие стулья для тренинговых групповых занятий (на группу до 15 человек);
- аппаратная техника психологической работы
- игры, игрушки, пособия;
- ковровое покрытие;
- телевизор не менее 107 дюймов, а лучше - проектор с экраном
- плотные тканевые жалюзи на окна
- 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.)

- возможна любая эстетика – аквариум с рыбками, различные растения в горшках, лампа-звёздное небо и тд
- 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.)

7. Режим и особенности работы комнаты психологической разгрузки

7.1. Психологическая разгрузка школьников и сотрудников после напряженной работы в конце рабочего (или учебного) дня или в специально отведенное для этого время.

7.2. Психологический настрой (мобилизация) тех школьников и сотрудников, которые с трудом включаются в напряженный ритм работы в начале рабочего дня. обучение навыкам мобилизации в стрессе (контрольная, экзамен и т.п.).

7.3. Снятие психологической нагрузки школьников и преподавателей, в соответствии с курсом, назначенным педагогом-психологом.

7.4. Психопрофилактическая работа с практически здоровым контингентом учителей и школьников (обучение методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения, тренинг общения и т.д.).

7.5. Для индивидуальной работы отводится от 10 до 30 минут на одного человека, а на группу - 20-50 минут.

7.6. Время пребывания в комнате психологической разгрузки условно разделяется на 3 периода: отвлекающий (2 - 5 мин.), успокаивающий (7 - 15 мин.), тонизирующий (6 - 10 мин.). Педагог-психолог осуществляет свою деятельность, в соответствии с задачами КПР

7.7. Занятия по релаксации в комнате психологической разгрузки с школьниками и педагогами проводит ответственное лицо, назначаемое приказом директора (как правило – это ведущий педагог-психолог). Это же лицо прописывается как материально ответственное.

7.7. Занятия школьников (их родителей) и педагогов с педагогом-психологом проходят в индивидуально установленном режиме (директором утверждается график работы КПР, педагог-психолог составляет план-график работы на неделю, относительно результатов психологической диагностики, психологического наблюдения, запросов школьников, педагогов и родителей (личные обращения); необходима предварительная запись по запросам.