

Принято на педсовете  
КГКУ «Красноярский  
детский дом  
«Самоцветы»  
протокол № 8  
« 12 » октября 2019г.

Принято Советом  
воспитанников  
Председатель Совета  
воспитанников

 / С. Леонов

Утверждаю:

Директор КГКУ  
Красноярский детский дом  
«Самоцветы»

 С.С.Гребенникова



## Положение о комнате психологической разгрузки

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует вопросы организации и функционирования комнаты психологической разгрузки в КГКУ «Красноярский детский дом «Самоцветы».

1.2.. Комната психологической разгрузки предназначена для организации возможности встреч воспитанников с родственниками, а также социально-психологической реабилитации и адаптации.

1.3. . 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 у воспитанников в пространстве учреждения.

2.2. Коррекция психоэмоционального состояния воспитанников, повышение эффективности их педагогической деятельности.

2.3. Создание оптимальных условий для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, с целью профилактики нервно-психического здоровья детей.

### 3. Функции комнаты психологической разгрузки

3.1. Создание условий для полноценного общения воспитанника учреждения с родственниками в условиях нахождения в стенах учреждения.

3.2. Работа по психологической коррекции состояния воспитанника, осуществление возможности пребывания в среде формирующей «личное пространство» воспитанника как средство поощрения за успешность в личном развитии..

3.3. Проведение занятий с воспитанниками находящимися на домашней форме обучения.

### 4. Правила пользования комнатой психологической разгрузки воспитанниками

4.1 Воспитанники получившие право нахождения в комнате психологической разгрузки обязаны:

- во время пользования помещением соблюдать тишину, чистоту и порядок;
- по окончании срока пользования комнатой психологической разгрузки воспитанник обязан убрать за собой и привести состояние в первоначальный вид;
- строго соблюдать правила техники безопасности и правила пожарной безопасности;
- строго соблюдать инструкции по пользованию бытовыми электроприборами;
- бережно относиться к помещению, оборудованию и инвентарю;
- соблюдать требования морально-этических норм поведения, поддерживать атмосферу доброжелательности и взаимного уважения, не допускать конфликтных ситуаций.

## **5. Организация рабочего пространства комнаты**

Комната психологической разгрузки представляет собой специально оборудованный кабинет, расположенный в административной зоне учреждения. Площадь комнаты составляет 8 кв. м.

Площадь зоны психологической разгрузки должна учитывать определенные технические требования Она оборудуется мягким диваном, столом, стульями техническими средствами.

## **6. Оборудование комнаты**

Для обеспечения эффективности решения поставленных задач отводится помещение, отвечающее ряду требований:

- 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;
- желательно наличие живых комнатных растений, репродукций картин с изображением пейзажей;
- отбор и размещение мебели и другого оборудования обуславливается спецификой использования комнаты психологической разгрузки.

## **7. Оснащение комнаты**

- письменный стол;
- шкаф;
- компьютер;
- канцелярские принадлежности;
- игры, игрушки, книги;
- диван и удобные мягкие стулья;
- электрический чайник
- чайная пара;

- напольный ковер
- 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. Особенности работы комнаты психологической разгрузки**

8.1. Снятие психологической нагрузки с воспитанников в соответствии с курсом, назначенным психологом, либо по личной просьбе воспитанника

8.2. Для индивидуальной работы отводится от 15 до 30 минут на одного человека.

8.3. 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).

8.4. 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.

8.5. Занятия по релаксации в комнате психологической разгрузки с воспитанниками проводит ответственное лицо, назначаемое приказом директора.

8.6. Организация общения воспитанника с родственниками проводится по заявлению в письменной форме на имя директора. Продолжительность общения не может составлять более 2-х часов.

8.7. В целях поощрения особых успехов и достижений, решением Совета воспитанников, для рассмотрения администрации учреждения подается ходатайство о предоставлении возможности нахождения ребенка в комнате психологической разгрузки, для формирования положительного психоэмоционального фона и успешного формирования категории «личное пространство». Продолжительность пребывания воспитанника по ходатайству Совета воспитанников не может составлять более 4 часов.