

Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 510

г.Екатеринбург, ул. Чердынская,6
Тел.8 (343) 234-35-41
mdou510_ekb@mail.ru

**Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов
дошкольного образовательного учреждения**

Выполнила:
Гаврина А.С.

г. Екатеринбург, 2020 г.

Актуальность: Стресс стал частью жизни современного человека и подстерегает его в самых разных ситуациях. Большинство людей хотя бы раз в жизни отмечали симптомы хронического стресса: чувство постоянной усталости, раздражительности, нежелание что – либо делать, вставать ранним утром, трудности сосредоточенности на работе. Практически каждый, независимо от возрастной категории, пола или социального статуса, может оказаться в стрессовой ситуации. Если еще в 20 веке стресс называли «эпидемией столетия», то в 21 веке он стал почти хронической проблемой. Частые стрессовые ситуации ведут к одному: ухудшению физического и психологического здоровья человека. Отрицательные эмоции оставляют неприятные ощущения и, накапливаясь, могут стать причиной болезни (психосоматика).

Безусловно, понимая, как негативно влияют стрессы на здоровье, важно своевременно и правильно избавляться от стресса, переутомления, эмоционального и физического дискомфорта. Существует много эффективных приемов как избавиться от стресса, которые помогают восстановить психоэмоциональное состояние, одним из методов избавления от стресса являются комнаты психологической разгрузки.

Психологическая разгрузка является чрезвычайно актуальным действенным способом гармонизации психоэмоционального состояния личности, поэтому комнаты психологической разгрузки чрезвычайно популярные.

Комната психологической разгрузки – это специально организованное пространство, целью применения которого выступает гармонизация психоэмоционального состояния, снятия переутомления и повышение работоспособности человека. Комната психологической разгрузки включает в себя психологические и физиологические средства восстановления работоспособности, предупреждения переутомления и эмоционального выгорания.

Работа комнаты психологической разгрузки зависит от профессиональной подготовки педагога – психолога, от специфики нагрузок на работников, учитывая факторы утомления и раздражения, и соответственно, от качественно разработанного и оформленного помещения и от комплекса мероприятий, направленных на эмоциональную стабилизацию, гармонизацию внутреннего мира человека.

Цель: гармонизация психоэмоционального состояния, снятия переутомления и повышение работоспособности.

Задачи:

1. снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;
2. активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;

3. стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
4. создание положительного эмоционального фона, повышение работоспособности.

Основным итогом реализации проекта будет: создание и оснащение комнаты психологической разгрузки, мероприятия направленные на стабилизацию психоэмоционального состояния, восстановление работоспособности, снятие стресса и обучение методам саморегуляции.

Ожидаемый результат от функционирования комнаты психологической разгрузки: педагоги укрепят психологическое здоровье, нормализуется психоэмоциональное состояние, повысится работоспособность, повысится сопротивляемость стрессовым факторам.

Организация комнаты психологической разгрузки

Прежде чем приступить к планированию комнаты психологической разгрузки для педагогов в дошкольном учреждении, мы провели анкетирование для того чтобы узнать, чтобы педагоги хотят от комнаты психологической разгрузки, какое бы оснащение они хотели там видеть. По результатам анкетирования мы выделили помещение и наиболее предпочитаемое оснащение комнаты.

Для комнаты психологической разгрузки мы планируем выделить отдельное помещение, вдали от посторонних шумов, примерно 16 – 20 кв. м. Пространство комнаты, будет поделено на две зоны, предназначенные для активной и пассивной стимуляции разных сенсорных систем. Какое бы прогрессивное и современное оборудование не использовалось в комнате для психологической разгрузки, сколько бы оно не стоило, всё это потеряет всякий смысл, если надеяться только на него. Главное в этом вопросе — правильно выбранное направление психотерапии. В комнате психологической разгрузки используются элементы различных направлений терапии:

1. Цветотерапия
2. Песочная терапия
3. Музыкальная терапия
4. Ароматерапия
5. Арт-терапия

Особое внимание хочется уделить арт – терапии, так как арт-терапия — это один из самых «мягких» и, в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала, высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций.

Развитие мелкой моторики рук развивает и совершенствует наш мозг, когда мы находимся в возрасте малого ребёнка. Когда же мы вырастаем, активация мелкой моторики наших рук занимается уже другой работой — не обучением, а исцелением.

Арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека — потребность в самоактуализации. Не секрет, что очень многие люди, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую неудовлетворённость.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- помогает укрепить взаимоотношения между участниками;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам.

Арт-терапию нужно применять регулярно, в качестве постоянной профилактики стресса.

Поэтому был составлен тематический план на учебный год по направлению арт – терапии. Групповые занятия будут проходить с октября по май, один раз в месяц. Самостоятельно комнату психологической разгрузки смогут посещать все сотрудники дошкольного учреждения по своему усмотрению. Индивидуальная работа психолога с посетителем комнаты будет проходить по запросу, методы и средства работы будут подобраны исходя из запроса клиента.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Вид работы	Тема занятий	Цель упражнения	Срок проведения
1	Арт - терапия	«Два мира»	Диагностика межличностного общения.	октябрь
2	Арт -терапия	«Рисование себя»	Самораскрытие, работа с образом «Я».	ноябрь
3	Арт -терапия	«Каракули»	Снятие эмоционального напряжения.	декабрь
4	Арт-терапия	«Маски»	Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться	январь

			друг к другу.	
5	Арт -терапия	«Первое детское воспоминани е о страхе»	Получить доступ к вытесненным эмоциям страха и утилизировать его через эмоциональное отреагирование и изменение метафоры рисунка.	февраль
6	Арт-терапия	«Дорисовыва ние по кругу»	Поднимает, актуализирует ту проблему, которая актуальна на данный момент.	март
7	Арт -терапия	«Желания»	Научиться слушать себя.	апрель
8	Арт -терапия	Рисование мандал	Снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.	май

Оснащение комнаты психологической разгрузки



Человечество,

несмотря на всю свою сегодняшнюю мощь и независимость, было и остается составной частью единой многообразной природы, поэтому для комнаты психологической разгрузки мы выбрали эко – стиль с использованием преимущественно зеленых оттенков цвета, так как зеленый самый естественный природный свет. Успокаивает и уравнивает, усиливает работоспособность. Природа благотворно влияет на человека, на его психологическое и физическое состояние.

Вид деревьев снимается эмоциональное напряжение, усталость, успокаивает нервную систему.

Когда человек смотрит на звездное небо, то становится умиротворённо на душе. Виды природы помогают человеку быстрее восстанавливаться, успокаиваться, так как

парасимпатическая нервная система активизируется – а именно это помогает обычно успокоиться, когда человек перевозбужден и встревожен.

Зеленые оттенки цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне.

Освещение комнаты психологической разгрузки



Важной

составляющей комнаты психологической разгрузки является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза. Через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Для светового воздействия будут использоваться:

- светодиодная панель со светлым свечением (желтым) по контуру комнаты. Желтый свет улучшает настроение, положительно влияет на мозговую деятельность, придает заряд бодрости и позитива, а так же отвечает за творчество.



Зеркальный шар с эффектом объемного рисунка, декоративные светильники, предназначенные для релаксации, снятия стресса и расслабления.



Фиброоптическая занавесь, предназначена для релаксации, снятия стресса и расслабления. Приятные на ощупь волокна, мягкий, приглушенный свет, необычные узоры – все это помогает расслабиться, снять напряжение, настроиться на положительные эмоции.

Мебель для комнаты психологической разгрузки



Из мебели мы выбрали: кресло с откидной спинкой, подлокотниками, бескаркасное кресло, полки навесные (2 шт), стол откидной.

Кресло у которого откидная спинка и подложка для ног, мы выбрали для того чтобы сидящему и лежащему человеку было максимально комфортно, и исходя из пожеланий коллектива детского сада.



Бескаркасное кресло-мешок, мягкий, вообще без углов и твёрдых частей, повторяет форму тела сидящего или лежащего человека; в котором можно расслабиться и отдохнуть.



Полки предназначена для хранения материалов для творчества: глина, масляная пастель, восковые мелки, карандаши, листы бумаги разных форматов (A4, A3, A2, A1), мандалы готовые, а так же для хранения: аромаламп, декоративных светильников, игрушек антистресс, соляной лампы.



Так как площадь комнаты небольшая и хочется сохранить максимум пространство помещения, будет использоваться откидной стол для творческой деятельности и самовыражения.



Декоративные подушки с изображением природы, улучшают настроение, помогают создавать уют и чувство воссоединения с природой.



Игрушки анти – стресс, действуют на тактильные ощущения человека. Подушечки пальцев очень чувствительные,

полученный через их импульс удовольствия достигает мозга и человек становится спокойнее.



Применение элементов ароматерапии посредством таких составляющих как: ароматические лампы, ароматические подвески с сухими травами, ароматические свечи, ароматические масла. Ароматические масла помогают изменить настроение, улучшают эмоциональное состояние.



Музыка способна создать и поддержать настроение, помогает расслабиться, успокоиться, а может, наоборот, зарядить энергией.



Боксерская груша - активный инструмент избавления от стресса, агрессии и негативных эмоций.



Сухой дождь, помогает развивать тактильные ощущения, повышает настроение, поддерживает благоприятное эмоциональное состояние.



В комнате психологической разгрузки мы планируем, часть стены размером метр на метр покрыть грифельной краской, для того чтобы сотрудники дошкольного учреждения могли выражать свои мысли, чувства, эмоции, желания с помощью творческой деятельности.

Психологическая разгрузка является чрезвычайно актуальным действенным способом гармонизации психоэмоционального состояния личности