

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В КОМНАТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ

В последние годы, согласно статистике, заметен рост числа детей, имеющих отклонения в психическом и интеллектуальном развитии, испытывающих, вследствие этого, трудности в обучении.

По данным некоторых исследований, в возрасте одного-трех лет каждый четвертый ребенок «заработал» предпосылки к развитию невроза.

В наших школах сейчас есть дети и с нарушениями эмоционально-волевой сферы, и агрессивные, и конфликтные, и замкнутые, и инфантильные; с низким уровнем развития высших психических функций; с повышенным уровнем невротизации. Большое количество детей воспитывается в социально запущенных семьях и, как следствие, обделённых родительским вниманием, любовью, заботой, а отсюда, имеющих страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе.

Ученики проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Но здорового ребенка может воспитать только здоровый учитель. Психическое и физическое здоровье педагога - залог эффективности воспитательно-образовательного процесса. Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и навыков саморегуляции. Недостаточный уровень психологической культуры и навыков саморегуляции делают педагога в стрессовых ситуациях и "палачом", и "жертвой" одновременно. Страдают и дети, т. к. попадают в невротизирующую среду обитания, и сам педагог, расплачивающийся соматическими и нервно-психическими болезнями.

Учитывая вышеизложенное, администрация во главе с директором школы пришли к разумному выводу, что невозможно требовать достаточной продуктивности учебного процесса и максимальной интеллектуальной отдачи обучающихся и педагогов, если затраченные силы нигде восстановить, и создали специальную комнату, в рамках программы «Доступная среда». Комната психологической разгрузки является уникальным местом, которое способно повлиять на психологическое и физиологическое состояние человека. Это специально оборудованное пространство, организованное таким образом, что находящийся в ней, вне зависимости от возраста и состояния здоровья, ощущал полный покой, комфорт и безопасность. Как установлено английскими учеными, за короткий промежуток времени пребывания в такой комнате снимается стресс, наступает полное расслабление, значительно улучшается эмоциональное и физическое самочувствие, улучшается психофизическое состояние и повышается работоспособность. Работа комнаты психологической разгрузки способствует более эффективной работе педагога-психолога и осуществлению немедикаментозного воздействия на всех членов образовательного процесса. Это позволяет уравновесить, гармонизировать психоэмоциональное состояние обучающихся и педагогов, скорректировать психосоматическое здоровье.

Сеансы в комнате психологической разгрузки показаны в следующих случаях:

- неврозы и неврозоподобные состояния;
- задержки психомоторного и речевого развития;
- органические поражения центральной нервной системы с явлениями заикания, энуреза, тиков и др.;

- адаптационные расстройства (при поступлении в детский сад, школу, при смене места жительства, при разводе родителей и т.п.);
- явления нарушенного поведения (агрессивность, синдром гиперактивности и дефицита внимания, неусидчивость, импульсивность);
- нарушения эмоциональной сферы (страхи, замкнутость, застенчивость);
- психосоматические заболевания;
- различные психологические проблемы: состояние психоэмоционального напряжения, стрессы, депрессивные состояния;
- аутизм (лёгкая форма), адаптационные расстройства, школьные проблемы, семейная психокоррекция;
- детский церебральный паралич, двигательные нарушения другой этиологии;
- нарушения слуха, зрения, речи.

Для здоровых людей сеансы в комнате психологической разгрузки направлены на решение самых различных задач, таких, как:

- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижения состояния релаксации и душевного равновесия;
- активизация различных функций центральной нервной системы за счёт создания обогащённой мультисенсорной среды;
- стимуляции ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации к проведению других лечебных процедур.

Необходимо помнить, что существуют противопоказания!

Противопоказаниями к занятиям в данной комнате являются:

- инфекционные заболевания;
- умеренная и тяжелая умственная отсталость;
- психоневрологические заболевания (лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов);
- ограничивает использование интерактивного оборудования эпилептический синдром или готовность к эпилепсии.

Каков же принцип работы данной комнаты? Воздействие на человека осуществляется через сенсорные каналы (один или все сразу). Например, он может наблюдать зрительные образы, слушать расслабляющую музыку, лежать на мягком кресле и одновременно вдыхать ароматы эфирных масел.

Помощь обучающимся.

Различных упражнений и методик для снятия психоэмоционального напряжения множество: они предназначены для релаксации и отдыха нервной системы. Есть методики, основанные на визуальном восприятии, есть приемы арт-терапии, ароматерапии, аудиальные методики.

Комната психологической разгрузки помогает воспитаннику почувствовать, что и в образовательном учреждении он может расслабиться, восстановить свои силы, успокоиться, ощутить безопасность, комфорт. Эта комната комплексно воздействует на органы чувств и нервную систему человека. Она жизненно необходима для тех, у кого наблюдаются проблемы в развитии, в процессе поведенческо-социальной адаптации, без неё трудно обойтись обучающимся, чье психоэмоциональное равновесие нарушено.

Разгрузка для педагогов.

Преподаватели как никто подвержены так называемому синдрому эмоционального выгорания, часто не умеют работать над своими психологическими ресурсами и эмоциями.

Исходя из этого, психолог может сделать подборку актуальных рекомендаций, упражнений, приемов, которые подходят именно педагогу. Как получить эмоциональный запас? Как наладить взаимоотношения с коллегами? Как противостоять стрессам и агрессии? Как добиться дисциплины в группе? Как научиться быстро переключаться с одного вида деятельности на другой? Как распределять время на все аспекты педагогического труда? Все эти вопросы поможет решить психолог.

Психолог в учебном заведении строит свою собственную систему работы с обучающимися и педагогическим коллективом, а не только помогает решать возникающие в ходе обучения вопросы, но и работает над собой, учит основам психологической культуры. Поэтому наличие комнаты психологической разгрузки способствует более эффективной работе педагога-психолога и осуществлению немедикаментозного воздействия на всех членов образовательного процесса. Это позволяет уравновесить, гармонизировать психоэмоциональное состояние обучающихся и педагогов, корректировать психосоматическое здоровье.

Оборудование комнаты психологической разгрузки:

1. *Ионизатор «Горная свежесть».* Восполняет недостаток отрицательно заряженных ионов кислорода.
2. *Ультразвуковой увлажнитель воздуха «Свежесть» с ночной подсветкой и функцией ароматизации.* Увлажнитель ароматизатор воздуха.
3. *LED – панель.* Развитие творческих способностей, фантазии, мелкой моторики, цветовосприятия, для релаксации.
4. *Ковёр “Звёздное небо” (настенный и напольный) -* завораживает эффектом мерцания с постоянным изменением цветов. Летящие кометы и целые галактики переносят наблюдателя в далекий космос, в мир неведомых звезд и планет.
5. *Потолочный модуль «Галактика».* Предназначен для создания релаксационного светового эффекта.
6. *Подвесной модуль «Разноцветная гроза».* Предназначен для создания релаксационной среды.
7. *Сухой интерактивный бассейн.*
8. *Настенное панно «Бесконечность».* Эффект уходящего в даль бесконечного тоннеля.
9. *Восковая лампа «Вулкан».* Внутри этого необычного по форме светильника находится воск. После включения светильника, воск постепенно нагревается – и вдруг от общей массы отрывается кусок и плавно поднимается вверх, затем, остывнув, медленно опускается и снова сливается с общей массой. Сам воск в светильнике и отрывающиеся куски образуют причудливые формы, которые напоминают бурлящую вулканическую лаву. Медленное и величавое движение воска завораживает и вызывает разные фантазии.
10. *Солевая лампа «Огненная чаша».* Природная соль, из которой сделаны плафоны лампы, в холодном состоянии обладает способностью абсорбировать (поглощать) влагу из воздуха, а при нагревании – выделять её.
11. *Настольный светильник «Фонтан света».* Имитирующий фонтан.
12. *Светильник «Плазма».* Поток плазмы тянется к пальчику, который коснулся лампы.
13. *Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом из 2-х частей–* в прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной водой, резвятся шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха. Они, то всплывают вверх, в цветных, переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равно-

- душными детей. Если приблизится к колонне, то можно ощутить нежную вибрацию. Зрительная стимуляция, стимуляция тактильных ощущений.
14. *«Звёздный дождь»* - водопад из огромного числа тонких волокон, по всей длине, которых то загораются, то гаснут разноцветные —звездочки. Волокна можно перебирать, держать, обматывать вокруг рук, тела, лежать на них. Переливающиеся цвета привлекают внимание и успокаивают.
 15. *Зеркальный шар, прожектор направленного света и световой фильтр* луч света, отражаясь от зеркального шара, подвешенного к потолку, превращается в бесконечное множество "зайчиков", которые, словно маленькие звездочки, плавно скользят по стенам, потолку и полу, меняя цвет. В сочетании со спокойной музыкой, эти блики создают ощущение сказки.
 16. *Балансировочная доска.* Для развития чувства равновесия.
 17. *Проектор светозффектов.* Создание цветового шоу.
 18. *Пуфик – кресло с гранулами* – это сидение, которое служит идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Сидя на пуфике можно расслабиться, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обняв его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа.
 19. Кресло-трансформер «Кубик.»