



Кабинет психологической разгрузки в школе

В этом году у нас появилось новое большое помещение для работы.

Кабинет разделен на 4 рабочих зоны:

- зона для консультаций и релаксации;
- зона для письменных, рисуночных коррекционных и психодиагностических занятий;
- зона для подвижных, игровых коррекционных и релаксационных занятий;
- зона для песочной терапии.

Консультирование ведется по запросу родителей или учителей. Часто сами ребята приходят поделиться своими переживаниями.

Следующая зона оборудована для проведения тренинговых и коррекционных занятий. Она рассчитана на 15 человек. В школе проводятся тренинги на сплочение коллектива, на умение разрешать конфликты, профориентационные занятия. Здесь же будет проводиться кружок для первоклассников «Радуга», основной задачей которого является помощь в адаптации к школе. Здесь у нас расположен фланелеграф, на котором можно заниматься сказкотерапией, проговаривать эмоции с помощью специального пособия. Есть у нас дерево настроения из фетра. Ребята в начале и конце занятия выбирают цвет лепестка, который соответствует настроению.

В кабинете есть зона для проведения подвижных, игровых, релаксационных занятий. Удобно это пространство использовать на тренингах, когда надо посадить детей в круг.

Особой популярностью у детей всегда пользуется песочная терапия. Поэтому для занятий с песком у нас тоже оборудовано отдельное пространство.

Песочная терапия предполагает игру с песком и миниатюрными фигурками. С помощью такой игры ребёнок может проиграть конфликты, продумать способы достижения цели, увидеть модели новых отношений, снять усталость, тревожность, агрессивность, проработать внутриличностные конфликты и различные страхи.

В планах у нас – сделать световые панели для рисования песком. Яркие цвета подсветки создают атмосферу ожидания чуда, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, усилению положительного эмоционального настроя, стимуляции ослабленных зрительных функций.

В современных условиях дети всё больше времени проводят в школе, поэтому необходимы условия для отдыха и расслабления. Конечно, у нас нет возможности оборудовать полноценную сенсорную комнату (или комнату психологической разгрузки), но элементы такого оборудования у нас есть.

Так, например, тактильная дорожка. 7 панелей дорожки содержат различные наполнители (искусственная трава, плюш, галька, ворсистая ткань). Пособие предназначено для усиления тактильной чувствительности, развитию мышц стопы и профилактике плоскостопия. Есть у нас мягкий коврик со съёмными следами. Детям предлагается ходить по дорожке без обуви по следам, точно повторяя их направление. Такие занятия способствуют формированию координации движений и профилактике

плоскостопия, а также созданию положительного эмоционального настроения у детей с ограниченными возможностями.

«Сухой душ», имитирует разноцветные водные струи (душ), предназначен для создания положительного эмоционального настроения. Шелковые ленты приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что иногда хочется сделать в школе во время шумных перемен.

В кабинете есть специальный ящик «Крик души», в который любой ребенок может положить письмо о своих переживаниях, задать интересующие вопросы, причем письмо можно не подписывать. Психолог обрабатывает эти письма, после чего если письмо подписано, приглашает ребенка на индивидуальную консультацию, где и дает ответы на интересующие вопросы. Если же письмо не подписано, то ответы появляются на стенде без указания имен. Такая техника позволяет ребенку анонимно «выговориться», получить совет взрослого «не раскрывая себя».

Проработать свои отрицательные эмоции в кабинете можно с помощью специальные техник. Например, на коврик «злости» дети усиленно вытирают ноги, оставляя злость, обиды и все плохие эмоции. Над ковриком висит табличка призыв: «Вытри ноги и оставь злость здесь». Это позволяет ребенку «выплеснуть» негативные эмоции без вреда для окружающих и себя, способствует улучшению эмоционального состояния. А на стеллаже с игрушками, являющемся еще и перегородкой между зонами, можно найти стопку газет. Из этой стопки дети берут газеты, рвут их на мелкие кусочки и бросают в «ведро гнева».

Вот, с помощью таких мелочей мы пытаемся кабинет превратить в эффективный инструмент своей деятельности.

Многое сейчас находится в стадии разработки. Например, вот на этом подиуме будет шатер, в котором, с помощью проектора можно будет смотреть на звёздное небо. В изготовлении оборудования для кабинета принимают участие школьники. Так на уроках технологии ребята будут шить и вязать напольные подушки для шатра и делать чехлы на стулья, чтобы в кабинете было уютно. Взрослые и ребята могут отдохнуть, послушать спокойную музыку, расслабиться, а также повысить общий тонус, активизировать психические процессы.

Задачи комнаты психологической разгрузки в школе:

1. Психологическая разгрузка школьников и учителей после напряженного учебного дня.

2. Психологический настрой (мобилизация) тех учащихся, которые тяжело включаются в интенсивный ритм работы в начале трудового дня, также обучение методам мобилизации в стрессе (опрос у доски, экзамен, контрольная работа и т.п.).

3. Снятие психологического напряжения у учеников в соответствии с рекомендациями данными психотерапевтом, неврологом

4. Психопрофилактическая работа с учениками: обучение их методам релаксации, аутогенной тренировки и навыкам бесконфликтного общения.