



«Утверждаю»
директор ГАПОУ
«Казанский энергетический колледж»
А.И. Хабибуллин

Приказ № 161/ОД от 04.09.2023г.


**ПОЛОЖЕНИЕ
О КОМНАТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В ГАПОУ
«КАЗАНСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Экз. № 1

Положение о комнате психологической разгрузки в
ГАПОУ «Казанский энергетический колледж»
Рассмотрено и одобрено на Методическом Совете
ГАПОУ «КЭК» протокол № 35 от 01.09.2023 г.

Казань – 2023

	Должность	Фамилия/ Подпись	Дата
Разработал	Педагог-психолог	Александрова Ю.О.	1.09.23
Согласовал	Председатель профкома ГАПОУ «КЭК»	Гизатуллина Л.Х.	1.09.23
	Зав. УМО	Пирутина С.М.	1.09.23

	ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АССИСТЕНТЕ (ПОМОЩНИКЕ) ПО ОКАЗАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	Лист 2 из 4
		Редакция: 1-2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует вопросы организации и функционирования комнаты психологической разгрузки (далее – КПР) в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Казанский энергетический колледж» (далее - КЭК), правила пользования, а так же ответственность работников и пользователей.

1.2. Организация работы и оборудование КПР осуществляется на основании следующих нормативно-правовых актов:

- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 09.03.2021). Статья 223. Санитарно-бытовое обслуживание и медицинское обеспечение работников;

- Приказ Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н (в ред. от 16.06.2014) «Об утверждении Типового перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».

1.3. Помещение комнаты психологической разгрузки располагается в здании главного учебного корпуса по адресу: г. Казань, ул.Спартакoвская 111, аудитория 24-Б.

1.4. Комната является специально оборудованным помещением для осуществления профессиональной деятельности психолога колледжа: диагностической, консультативной, психопрофилактической и просветительской работы.

1.5. Условия эксплуатации комнаты психологической разгрузки

1.5.1. КПР имеют право посещать обучающиеся и сотрудники КЭК.

1.5.2. КПР используется для снижения психоэмоционального напряжения, активизации физиологических и психологических средств восстановления работоспособности и предупреждения переутомления эмоционального происхождения.

1.6. Организации комнаты (кабинета) психологической разгрузки

1.6.1. КПР –это помещение, в котором можно позволить себе короткий отдых от стресса, «перезарядиться» работает как безопасная среда, давая возможность восстанавливаться после сложных психологических переживаний. Разгрузка помогает избавиться от накопленного напряжения, используется для предотвращения эмоционального выгорания. Для людей с психологическими заболеваниями посещение такой комнаты — часть терапии.

1.6.2. В комнате могут проводиться занятия с группой от 2х до 5ти человек. Метраж подбирается из расчета 2 метра площади на человека. Минимальный размер площади — 16 метров. Комната должна быть квадратной, прямоугольной, тогда люди смогут расположиться кругом или полукругом.

1.6.3. Оснащение и организация комнаты психологической разгрузки должна создавать оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий, как для студентов, так и для преподавателей колледжа.

1.6.4. Оснащение кабинета: действующее массажное кресло с несколькими режимами массажа; тактильная релакс-лампа, ноутбук с записью релакс-музыки и звуков леса и моря. В комнате необходимы темные шторы, 2 кресла-мешка и диодные гирлянды для создания релакс атмосферы.

2. Цели и задачи

2.1. КПП создается с целью:

- быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения и восстановления работоспособности;
- проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий по психологической поддержке и социальной адаптации взрослых и обучающихся;
- поддержания психологического здоровья и оптимальной работоспособности;
- ускорения реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления;
- освоения навыков саморегуляции.

2.2. Задачи, которые решаются с помощью кабинета психологической разгрузки (КПП):

- обеспечение психологической разгрузки обучающихся и сотрудников;
- предупреждение и снятие физической усталости и психологического утомления в условиях напряженной деятельности;
- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- обучение сотрудников и обучающихся методам релаксации, аутогенной тренировки и навыкам саморегуляции.

2.3. К основным направлениям деятельности КПП относятся:

- образовательное направление: предполагает обучение обучающихся и сотрудников методам саморегуляции (аутотренинг, стресс-менеджмент, психофизическая релаксация, дыхательные технологии саморегуляции и т.д.), просвещение в области теории стресса и психологического здоровья;
- диагностическое направление: включает проведение оценки психоэмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости у обучающихся и сотрудников;
- профилактическое направление: предполагает осуществление мер по предотвращению психоэмоциональных перегрузок, негативных индивидуально-личностных психологических состояний.



- оздоровительное направление: предполагает формирование у обучающихся и сотрудников значимых для сохранения здоровья психологических качеств личности, психологической устойчивости и готовности к эффективному выполнению учебной и профессиональной деятельности.

2.4. Задачи, определённые в п. 2.2., реализуются психологом, через систему различных мероприятий, индивидуальных и групповых (тренинги, беседы, консультации, сеансы психоэмоциональной разгрузки, ведение психологических групп и пр.).

В кабинете психологической разгрузки можно проводить занятия, направленные на решение двух основных задач:

- релаксацию, снятие напряжения;
- стимуляцию работы ЦНС.

Первая задача важна для психически здоровых людей, которым требуется временная эмоциональная разгрузка.

Вторая задача необходима как здоровым людям, так и людям с задержкой психического развития, речевыми или двигательными расстройствами.

2.5. В КПР педагог-психолог проводит занятия с группами по релакс/медитации, снижению уровня стресса, повышению здоровой самооценки, преодолению негативных эмоций и др.

Занятия помогают:

- снизить уровень тревожности;
- повысить уверенность в себе, сформировать здоровую самооценку;
- улучшить работу когнитивных функций;
- избавиться от бессонницы;
- предотвратить появление панических атак;
- снять мышечные спазмы;
- улучшить общий эмоциональный фон;
- снизить приступы агрессии;
- укрепить общее психологическое состояние;
- оптимизировать состояния для того, чтобы обеспечить и поддерживать высокую работоспособность в течение как можно более продолжительного времени;
- устранить накапливающиеся эффекты утомления в процессе повседневной работы/учебы;
- купировать симптоматику стресса, которая дезорганизует деятельность и препятствует выполнению рабочих функций в нормальном режиме;

- скорректировать невротические состояния, повышенного уровня тревоги и страхов, снять состояние хронического стресса.

Примечание: Для людей с повышенной тревожностью посещение разгрузочных тренингов или специальных психологических групп не только желательно, но и обязательно.

2.6. Занятия в КПП профилактируют:

- возникновение депрессий и депрессивных состояний;
- синдром выгорания или купирования таких его проявлений, как эмоциональное истощение и негативные установки по отношению к людям, с которыми человек контактирует, например, в процессе работы, учебы, совместного проживания.

2.7. Современные кабинеты психологической разгрузки — обязательный элемент, гарантирующий безопасность среды в учебных заведениях.

3. Посещение комнаты психологической разгрузки

3.1. Посещение комнаты психологической разгрузки показано студентам в случае:

- личностного стресса, наличия психо-эмоциональных проблем;
- внутрисемейного напряжения;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.


3.2. Посещение комнаты психологической разгрузки показано педагогам и сотрудникам в случае:

- личностного и профессионального стресса;
- необходимости в кратковременном отдыхе, активизация ресурсов организма;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

3.3. Противопоказания к посещению комнаты психологической разгрузки:

- выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже);
- острые нарушения кровообращения (гипертонические кризы);
- патологическое привыкание и пристрастие к сеансам;
- психозы;
- пограничные состояния;
- припадки органического генеза (эпилепсия);
- состояние измененного сознания (от воздействия алкоголя, наркотических и таблетированных средств, от курительных солей, смесей и т.д. и т.п.)
- болевого синдром неясной этиологии.

4. Ответственность и полномочия

	ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АССИСТЕНТЕ (ПОМОЩНИКЕ) ПО ОКАЗАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	Лист 6 из 4
		Редакция: 1-2023

4.1. Ответственность за обеспечение комплексной безопасности и соблюдения правил пользования КПП возлагается на педагога-психолога КЭК.

5.2. Ответственность за противопожарное состояние, соблюдение правил охраны труда и ТБ возлагается на начальника отдела по охране труда.

5.3. Ответственность за техническое состояние и работоспособность оборудования, внутренней инженерной сети КПП, а так же за оснащение КПП всем необходимым оборудованием возлагается на зам.директора по АХЧ.

5.4. Общая ответственность за эксплуатацию и оснащение КПП – на зам.директора по воспитательной работе.

6. Правила пользования

6.1. Педагог-психолог, должен:

- осуществлять постоянный контроль за работой систем энерго/теплоснабжения, своевременно принимать меры по устранению аварийных ситуаций, связанных с работой данных систем и оборудования КПП;
- проводить осмотр КПП с целью выявления подозрительных или вышедших из строя предметов.


6.2. В КПП запрещено применение продукции с эффектом открытого огня (бенгальские огни, хлопушки, феерверки, газовые и спиртовые горелки, керосиновые лампы и т.д.). Применение аромомасел/свечей возможно только в закрытых огнеупорных сосудах.

6.3. В КПП запрещается курение в т.ч. кальянов, распитие спиртных напитков, употребление любых веществ, изменяющих сознание и восприятие реальности.

6.4. Посетители КПП обязаны:

- соблюдать правила техники безопасности;
- бережно относиться к имуществу КПП, вещам, находящимся в личном и общественном пользовании;
- следовать инструкциям психолога;
- соблюдать чистоту и порядок;
- открыто уведомить о состоянии здоровья, о существующих противопоказаниях к посещению КПП.

6.5. Режим работы КПП:

	ПОЛОЖЕНИЕ ОБ АССИСТЕНТЕ (ПОМОЩНИКЕ) ПО ОКАЗАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ГАПОУ «КАЗАНСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»	Лист 7 из 4 Редакция: 1-2023
---	---	-------------------------------------

понедельник, вторник, четверг и пятница с 8.30-15.30, по предварительной записи.

Записаться в КПП можно: ч/з общеколледжный ватсапп-чат; ч/з личное сообщение педагогу-психологу; лично в аудитории 24-Б; через зам.дир.по УР.

Время индивидуальной работы в КПП (время зависит от запроса) - от 15 до 60 минут, групповой – от 30 до 80 минут.

Регулярное посещение комнаты психологической разгрузки дает результат уже через 3-6 месяцев у взрослых и через 2-4 месяца у подростков.

Участие в группах психо-релаксации (медитации) ускоряет проявление результатов в 1,5-2 раза.

В период активного развития психических функций подросток подвержен повышенному внешнему негативному влиянию. Занятия в КПП помогают убрать эти последствия. Подростки, проходящие психологическую разгрузку, быстрее и легче усваивают учебный материал, реже болеют и лучше социализируются.

Взрослые, у которых когнитивные функции снижены из-за физиологических изменений, быстрее восстанавливаются, быстрее достигают ремиссии при наличии хронических заболеваний.

Таким образом, посещение кабинета психологической разгрузки, а так же участие в группах психо-релаксации решает главную задачу – активизирует жизненные силы, устраняет нервно-мышечные и психо-эмоциональные напряжение, восстанавливает энергетические ресурсы педагогического состава и учащихся, что способствует их дальнейшей продуктивной деятельности на протяжении длительного времени.