

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Кузбасский техникум архитектуры, геодезии и строительства»
(ГАПОУ КузТАГиС)

**Программа
психологического клуба
«Искусство жить»**

Кемерово
2022

Программа психологического клуба «Искусство жить» является дополнением к программе воспитательной работы ГАПОУ КузТАГиС

Автор составитель: педагог-психолог ГАПОУ КузТАГиС Чигасова С.В.

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол №1 от «27» августа 2022г.
Председатель _____ И.А.Дмитриева
Заместитель директора по НМР

Утверждаю
Заместитель директора по ВР
_____ Л.Д. Андриянова
«30» августа 2022г.

Пояснительная записка.

Главной целью воспитательной работы в общежитии является мобилизация студенческого коллектива общежития для активной работы по созданию комфортной среды проживания, развития навыков самоуправления и самовоспитания. Ведь общежитие – не только место проживания, но и новая социальная микросреда, определяющая перспективные направления профессионального и личностного развития студентов, преодоления трудностей и противоречий процесса адаптации молодежи к новым социально-бытовым условиям.

Необходимо учитывать то, что отрыв подростков от семьи часто вызывает у них сложные состояния, характеризующиеся замкнутостью, нервозностью, капризностью, угрюмостью и другие эмоциональные состояния. Поэтому очень важно организовать в общежитии нормальную жизнедеятельность. Происходит естественное уменьшение влияния семьи, близких родственников на их нравственное развитие. У части студентов, проживающих в общежитии, ослаблены связи с родителями. Очень важно не упустить таких подростков, необходимо уделять им особое внимание.

Очень важно суметь помочь студентам организовать их свободное время, приобщить к занятиям спортом, посещению кружков. Таким образом, важнейшим фактором воспитательной работы в студенческом общежитии является создание благоприятной психологической атмосферы. Эта среда может быть сформирована путём массового, и самое главное, качественного участия студентов в культурно-досуговых мероприятиях, проводимых в общежитии.

Психологическое сопровождение образовательного и воспитательного процесса в техникуме является одним из факторов сохранения психического здоровья человека. Исследователи отмечают важность психологического сопровождения на всех этапах психического развития человека в различных сферах общественной жизни. Сохранение и укрепление психического здоровья детей и молодежи оставались и остаются в числе приоритетных в комплексе задач государственной

важности (Закон РФ «Об образовании» 1992 г.; ФЗ «Об образовании», 2012 г.) [7].

Организация психологического клуба для студентов техникума, проживающих в общежитии, является возможностью получения студентами необходимой психологической поддержки в процессе обучения в техникуме и проживания в общежитии.

Программа психологического клуба предназначена для создания условий, необходимых для гармонизации психоэмоционального состояния студентов, проживающих в общежитии.

Цель программы:

1. Содействие повышению психологических компетенций среди студентов, проживающих в общежитии.
2. Первичная профилактика употребления ПАВ.

Задачи программы:

1. Создать эмоциональный комфорт, чувство безопасности студентам, посещающим психологический клуб.
2. Способствовать получению студентами необходимых знаний о психологии эмоций, профилактике стрессовых состояний.
3. Способствовать получению студентами необходимого практического опыта по проживанию эмоций, гармонизации психоэмоционального состояния, решению конфликтных ситуаций, связанных с проживанием в общежитии.
4. Способствовать профилактике стрессовых состояний.

Методологической основой программы являются идеи гуманистической психологии (К.Роджерс, А.Маслоу, Э.Фромм), которая подчёркивает активность самого человека, безоценочное принятие, эмпатию.

Особенностью программы является использование различных психологических методов и форм организации работы клуба: анкетирование, ролевые игры, элементы дискуссии и арт-терапии.

Работа по программе ориентирована на получение студентами психологической поддержки.

Темы дискуссий, упражнения могут быть изменены в соответствии с запросом и желаниями студентов, актуальных потребностей.

Участие в программе психологического клуба позволит студентам:

- принять участие в дискуссиях по темам, касающихся отношений с их родителями, управления эмоциональными состояниями, профилактики стрессовых состояний;
- получить психологическую поддержку педагога-психолога посредством участия в упражнениях, дискуссиях;
- повысить осведомлённость в вопросе управления своим эмоциональным состоянием.

Занятия проходят на протяжении учебного года один раз в неделю длительностью 1,5 часа в форме круглых столов, бесед, психологических игр.

Темы занятий и их содержание могут меняться в зависимости от актуальных запросов студентов.

Большое внимание в программе уделяется вопросу создания эмоционального комфорта и чувства безопасности для студентов посредством введения правил участия в психологическом клубе, обозначения участниками своих запросов при участии во встречах.

Важной составляющей программы является рефлексия участников. Рефлексия предполагает размышление о своём внутреннем состоянии, осознание своих чувств и внутренних процессов (во время выполнения практических упражнений), ответы на вопросы, способствующие осознанию пользы, которую каждый участник извлёк из участия:

- Что я сейчас чувствую?
- Что я узнала на встрече?
- Что полезного для меня было?
- Что возьму с собой в жизнь?

Ожидаемые результаты.

Результат работы по данной программе состоит в том, что студенты, проживающие в общежитии:

- ✓ получают психологическую поддержку;
- ✓ получают необходимые знания о психологии эмоций, профилактике стрессовых состояний, решению конфликтных ситуаций

✓ расширят багаж имеющихся способов самоподдержки, гармонизации эмоционального состояния в процессе обучения в техникуме и проживания в общежитии.

По окончании участия в программе важно оценить её эффективность.

Для оценки эффективности психологической работы по данной программе используется анкетирование, получение отзывов.

Тематический план

№	Тема	Количество во занятиях	Содержание
1	«Что такое эмоции. Как ими управлять?»	4	Знакомство. Дискуссия «Что такое эмоции?» Для чего они нужны? Что означает управлять эмоциями? В частности - гнев. Что злит и раздражает? Элементы арт-терапии, рисунок «Дракон».
2	«Что такое стресс»	3	Дискуссия на тему «Стресс». Элементы арт-терапии, методика «Розовый куст». Актуализация актуальных эмоциональных потребностей и способов их удовлетворения
3	«Что делать, если понял (поняла), что профессия не та и техникум – не тот?»	2	Дискуссия. Практическое упражнение «Что бы я хотел (а) делать для людей».
4	«Что такое депрессия. Как себе помочь?»	2	Дискуссия на тему «Депрессия. Способы самопомощи» Элементы арт-терапии, метафорические ассоциативные карты
5	«Парни и девушки. Два разных мира»	2	Работа в группах. Элементы арт-терапии. «Парни и девушки – какие они. Ожидания друг от друга. Обязанности мужчины, женщины в семье».
6	«Страхи. Способы преодоления»	2	Дискуссия «Страх. Способы преодоления». Элементы арт-терапии, метафорические ассоциативные карты
7	«Счастье. Смысл жизни. Способы управления эмоциями».	2	Дискуссия «Счастье, Смысл жизни». Элементы арт-терапии, метафорические ассоциативные карты
8	«Как воспитывать ребёнка»	2	Дискуссия по вопросам, касающимся воспитания ребёнка. Просмотр советского мультфильма, в котором отражена тема воспитания ребёнка «Бабушкино воспитание»

9	«Способы и ресурсы, помогающие справиться с трудными жизненными ситуациями».	5	Элементы арт-терапии, метафорические ассоциативные карты «тараканы в голове», Составление коллажа, свободный рисунок
10	«Что такое конфликт»	1	Элементы арт-терапии (рисунок, что такое конфликт), работа в малых группах. Рефлексия.
11	«Причины конфликта»	1	Мозговой штурм (работа в малых подгруппах). Рефлексия.
12	«Эмоции в конфликте»	1	Отработка навыка «Я-сообщения». Ролевая игра. Рефлексия.
13	«Как урегулировать конфликт»	2	Психологическая диагностика «Стиль решения конфликтов». Самоанализ результатов теста. Ролевая игра. Отработка навыка «Я-сообщения». Рефлексия.
14	Самопознание	3	Проведение психологических тестов, рефлексия результатов.
15	Стресс перед экзаменами	3	Элементы арт-терапии, игровой психокоррекции. Метод контейнирования эмоций. Способы самопомощи.
16	Итоги.	1	Рефлексия. Анкетирование. Получение отзывов и предложений от студентов

Список литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 289с. (Практическая психология в образовании.) Издание 3-е, стереотипное.
4. Заринова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007. - 32с. – (библиотечка “Первого сентября”, серия “Школьный психолог”. Вып.4 (16)).
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высш.учебн.заведений. – М.: издательский центр “Академия”, 2001. – 256с.
6. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ – ПРЕСС, 1997. – 376с.: ил. (“Педагогика, психология, медицина”).
7. Скурту К.В., Дьяконова А.М., Нафаилова М.С. Организация работы в тренинговых группах. – Якутск.: ГУ ЦСППМ РС(Я), 2007.

Анкета студента по результатам участия в психологическом клубе

Уважаемый студент (студентка)

Прошу вас оказать содействие в анализе эффективности работы педагога-психолога

Полученные результаты будут использованы для улучшения качества работы. Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедших встреч.

ФИ студента _____ группа _____ Дата _____

1. На сколько вы довольны в целом процессом взаимодействия с педагогом-психологом от 1 до 10 баллов? _____

2. Насколько полезным для себя считаете встречи от 1 до 10 баллов? _____

3. Что для вас было наиболее важным и ценным (в чём польза встречи)? _____

4. Ваши пожелания, предложения по улучшению качества встреч _____

Спасибо!