

Утверждаю:
Заместитель директора по
воспитательной работе

_____ Л.Д. Андриянова

ПЛАН РАБОТЫ

Психологического клуба «Искусство жить»

ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Кузбасского техникума архитектуры
геодезии и строительства

на 2022 -2023 учебный год.

Цель:

1. Содействие повышению психологических компетенций среди студентов, проживающих в общежитии.

2. Первичная профилактика употребления ПАВ.

Задачи:

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.

№	Направление деятельности	Мероприятие	Категория участников	Сроки проведения	Ответственный
1	Организационно-методическое	Текущее планирование работы педагога-психолога, подготовка упражнений, стимульного материала к занятиям	Педагог-психолог	В течение года	Чигасова С.В.
2	Диагностическое	Анкета студента по результатам участия в психологическом клубе	Студенты общежития	Май-июнь	Чигасова С.В.
		Психологическое тестирование, направленное на самопознание, развитие рефлексии		В течение года	
3	Профилактическое	Групповые занятия согласно тематическому планированию	Студенты общежития	В течение года	Чигасова С.В.

Тематический план

№	Тема	Количество занятий	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»	2	Дискуссия «Счастье, Смысл жизни». Элементы арт-терапии, метафорические

	эмоциями».		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 справляться 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

Педагог-психолог

Чигасова С.В.

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 цененным (в чём польза встречь)?

4. Ваши пожелания, предложения по улучшению качества встречь

Спасибо!