

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОГПОАУ «КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОАУ КТКПП

  
\_\_\_\_\_ С.С.Печенкина

«*30*» *09* \_\_\_\_\_ 2023г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О КЛУБЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ «ГАРМОНИЯ»**

Разработал:  
педагог-психолог КОГПОАУ КТКПП  
Н.Е.Казакова

Киров, 2023

## 1. Общие положения

1.1. Клуб психологического здоровья «Гармония» организован на основе психологической службы колледжа на общественных началах и свою работу осуществляет в рамках учебно-воспитательного процесса.

1.2. Клуб руководствуется в своей деятельности Конституцией РФ, Законом «Об образовании в РФ», действующим законодательством, Конвенцией о правах ребенка, локальными актами КОГПОАУ КТКПП и настоящим Положением.

1.3. Клуб является добровольной общественной организацией студентов колледжа.

1.4. Деятельность клуба призвана оказывать помощь педагогическому коллективу в проведении целенаправленной работы по воспитанию, развитию студентов колледжа, по созданию здоровьесберегающей психологической среды для студентов колледжа.

## 2. Цели и задачи

Во все времена очень важным было умение презентовать себя на рынке труда, ориентироваться в новой ситуации, не бояться делать выбор и принимать решения, адаптироваться к некомфортным обстоятельствам, находить необходимые знания и применять их, достигать компромиссов, понимать взаимосвязи глубже поверхностных и спокойно допускать различие точек зрения.

Научить будущих специалистов делать все перечисленное как раз является одной из целей деятельности клуба.

Второй не менее важной целью является формирование здоровьесберегающей психологической среды в колледже.

Программа деятельности клуба направлена на развитие и совершенствование у студентов навыков общения в сфере деловых отношений, а также развитие навыков критического мышления, в частности, умения противостоять попыткам манипулирования. Подобные навыки расширяют социальную компетентность студента, что во многом повышает успешность его самореализации как личности.

Деятельность клуба позволяет решать следующие задачи:

- ✓ Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
- ✓ Развитие навыков эффективного общения.
- ✓ Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
- ✓ Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
- ✓ Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников.
- ✓ Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.
- ✓ Сплочение студентов, формирование взаимного доверия между студентами, между студентами и педагогами.
- ✓ Формирование навыков саморегуляции и саморелаксации своего психологического здоровья, развитие умений противостоять внутренним импульсивным эмоциональным порывам.

### 3. Формы и содержание работы клуба

3.1. Программа деятельности клуба включает в себя следующие блоки:

1. Диагностический:

- знакомство;
- лекция;
- групповая и индивидуальная диагностика.

2. Основной - тренинговый:

- лекции;
- тренинги саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга.

3. Итоговый:

- завершающий тренинг;
- групповая, индивидуальная диагностика;
- рефлексия;
- заповеди психологического здоровья.

3.2. Формы и содержание работы клуба согласуются с планами воспитательной работы колледжа и планом работы психологической службы колледжа.

3.3. Содержание работы определяются его целями, задачами и тематическим планированием.

3.4. Формы работы клуба соответствуют возрастным психолого-педагогическим особенностям студентов и носят интегративный характер. Они представляет собой слияние двух форм работы: лекций и тренинговых

занятий, которые проводятся в групповой форме. Программа включает в себя техники и упражнения, разработанные психологами, придерживающимися разных направлений и теорий.

3.5. Лекции проводятся с использованием мультимедийной техники с приглашением квалифицированных специалистов, Тренинги проводятся с применением музыкальных и других технических эффектов 1 раз в неделю каждую пятницу в вечернее время по 2,5 часа. Помещение для работы клуба оснащено легко трансформируемой мебелью.

#### 4. Ожидаемые результаты

- 4.1. Овладение умениями и навыками психической саморегуляции.
- 4.2. Снижение уровня психологической тревожности.
- 4.3. Активизация личностных ресурсов.
- 4.4. Улучшение настроения и самочувствия.
- 4.5. Создание здоровьесберегающей психологической среды в колледже.

#### Способы и средства проверки ожидаемых результатов

- Диагностика уровня психологического здоровья
- Диагностика уровня эмоционального напряжения (модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга);
- Анкеты-отзывы;
- Групповое интервью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство	2,5
2	Имя человека	2,5
3	Мой внутренний мир	2,5
4	Потенциал человека	2,5
5	Толерантность	2,5
6	Общение (как стать более коммуникабельным)	2,5
7	Невербальное общение (Читать человека как книгу)	2,5
8	Технологии активного слушания	2,5
9	Коммуникативные барьеры (особенности и механизмы преодоления)	2,5
10	Эмоциональная сфера человека	2,5
11	Потребности и мотивы человека	2,5
12	Комплексы и страхи	2,5
13	Сила позитивной мысли (Позитивная психология)	2,5
14	Уверенность в себе	2,5
15	Конфликты и стрессы в современном мире (как им противостоять)	2,5
16	Технологии безконфликтного высказывания (правила Я-высказываний)	2,5
17	Манипуляция и манипуляторы	2,5
18	«Спасибо, нет!»	2,5
19	Слухи и сплетни	2,5
20	Особенности мужской и женской психологии	2,5
21	Формирование комфортных отношений	2,5
22	Любовь и ее виды	2,5
23	Креативность и творческий потенциал	2,5
24	Особенности успешного человека	2,5
25	Психосоматика	2,5
26	Арт-терапия и ее возможности	2,5
27	Методики арт-терапии для снятия напряжения и тревожности	2,5
28	Методики арт-терапии для повышения жизненных сил и мотивации	2,5
29	Аутогенная тренировка. Аффирмация	2,5
30	Эвритмия	2,5
31	Здоровье	2,5
32	Счастье	2,5

33	Свобода и ответственность	2,5
34	Ценность жизни	2,5
35	Декларация жизненных ценностей	2,5
36	Завершающее занятие «Спасибо за...»	2,5

#### Литература

1. *Анастаси А.* Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
2. *Анастаси А., Урбина С.* Психологическое тестирование / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2001.
3. *Бурлачук Л. Ф.* Психодиагностика личности. – Киев: Здоров'я, 1989.
4. *Дружинин В. Н.* Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999.
5. *Леонтьев А. Н., Лурия А. Р., Смирнов А. В.* О диагностических методах психологического исследования школьников // Сов. педагогика. – 1968. – № 7. – С. 70.
6. *Носс И. Н.* Психодиагностика. – М.: Изд-во КСП+, 1999.
7. *Общая психодиагностика/ Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина.* – М.: МГУ, 1987.
8. *Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой.* 2-е изд., испр. – М.: Изд-во УРАО, 2000.
9. *Соколова Е. Т.* Проективные методы исследования личности. – М.: МГУ, 1980.
10. *Степанов С. С.* Психология в лицах. – М.: ЭКСМО Пресс, 2001