Министерство здравоохранения Иркутской области Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Иркутский базовый медицинский колледж»

Утверждено:

Заведующий отделом по воспитательной работе ОГБПОУ ИБМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. Богданова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Возраст учащихся: 15-21 лет Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Педагог-психолог

КОРШУНОВА В. Ю.

**Иркутск, 2020г.**

**Пояснительная записка**

Термин “психологическое здоровье” был введен 1979 г. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических явлений. Но здоровье – это не просто отсутствие болезни, это полное физическое и духовное благополучие.

Психологическое здоровье характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам).

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

* состояние психического развития, душевного комфорта;
* адекватное социальное поведение;
* умение понимать себя и других;
* более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
* умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек.

2. Высокий уровень стрессоустойчивости, благодаря которой человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживаниями тревоги, страха.

Одной из основных задач реализации программы является помощь обучающимся в социально-психологической адаптации.

Контингент нашего колледжа очень разнообразный, но особое внимание требуют обучающиеся 16 лет -18 лет(база 9 классов ).

Студенчество, это период интенсивного и целенаправленного развития, процесс формирования физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального в человеке. Напряженность процессов роста и развития, определяющих сущность подросткового организма, делает его наиболее уязвимым и чувствительным к минимальным неблагоприятным воздействиям. Отсюда вытекают многочисленные проблемы подростков..

На основе знания и учета индивидуальных личностных особенностей студентов, для улучшения психологического здоровья последних, психолог, классный руководитель могут выбирать и осуществлять требуемые психолого-педагогические воздействия в каждом конкретном случае, чему в немалой степени способствует реализация нашей программы.

Программа базируется на модели представлений о том, что психологическое здоровье – это мера способности человека выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

**Принципы, лежащие в основе:**

1. Видение обучающего целостной, открытой и саморазвивающейся системой.

2. Понимание здоровья как активность и способность к сохранению личностной саморегуляции.

3. Повышение социально-психологической компетентности студентов, родителей и педагогов.

**Цель  программы** - создание условий, обеспечивающих психическое, личностное развитие студентов, формирование психологической культуры, развитие и совершенствование психологических ресурсов обучающихся

**Основные задачи:**

1. Развитие психологической компетентности всех субъектов образовательного пространства колледжа
2. Формирование мотивации здорового образа жизни.
3. Обучение методам позитивного мышления и приемам эмоциональной саморегуляции.
4. Освоение приемов стрессоустойчивости и эмоционального комфорта
5. Профилактика социально-негативных явлений, эмоционально деструктивных нарушений настроения и поведения в студенческой среде

**Научно-методологическими основаниями программы являются:**

- принципы гуманистической психологии;

- взгляды Б.Г. Ананьева на студенческий возраст как сензитивный период;

- новая личностно-ориентированная образовательная парадигма.

*Критериями эффективности программы могут выступать:*

1. Конструктивные изменения характера адаптации студентов (ее сбалансированность и гармоничность).

2. Сформированность мотивации к здоровому образу жизни.

3. Овладение студентами методами позитивного мышления и приемами саморегуляции.

4. Увеличение числа обучающихся, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Отсутствие фактов употребления наркотических средств и психотропных веществ студентами образовательной организации.

**Основные направления работы:**

* Диагностическое,
* Консультативное,
* Профилактика и просвещение,
* Коррекционно – развивающее,
* Аналитическое .

# механизмы реализации программы:

* комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития;
* создание благоприятного психологического климата в учебных группах;
* пропаганда здорового образа жизни среди студентов, их родителей и педагогов;
* вовлечение родителей и педагогов в активный досуг и мероприятия различного уровня;

# Формы работы

При реализации программы используются следующие формы работы:

* семинары, беседы, классные часы;
* тренинги, коррекционные занятия с психологом по формированию и укреплению в самосознании студентов позитивных форм здорового образа жизни;
* организация работы студенческого Совета колледжа
* проведение профилактических и просветительных мероприятий с привлечением специалистов сторонних организаций.
* проведение тренинговых занятий по развитию ценностной ориентации и социальных установок по ведению здорового образа жизни;
* тематические классные часы, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья;
* подготовка волонтеров по актуальным вопросам ЗОЖ;
* оформление информационных стендов по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни;
* организация встреч с узкими специалистами по проблемам здоровья;
* организация круглых столов по теме «Здоровый образ жизни» (актуализация проблемы);
* организация родительских собраний с приглашением специалистов для обсуждения актуальных вопросов валеологии;
* подготовка проектов и участие в городских, областных мероприятиях здоровьесберегающей направленности.

*Примерная тематика занятий:*

* Внимание, тренинг внимания.
* Познавательная сфера и особенности человеческого мышления.
* Гимнастика ума (тренинг мышления “Как стать умным?”)
* Аутогенная тренировка.
* Эффективное общение и конфликты.
* Психологический стресс, способы повышения стрессоустойчивости.
* Способы психологической защиты.
* Обида и обидчивость.
* О желаниях, потребностях и установках.
* Эмоциональная саморегуляция.
* Позитивное мышление.
* Профилактика конфликтов
* Четыре убийцы и подросток
* Умей сказать: «Нет!»
* Я не под копирку, у меня своя картина жизни

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Диагностическая деятельность** | | | |
| 1 | Подготовка к проведению диагностической деятельности: составление пакета диагностических методик | август | Педагог-психолог |
| 2 | Индивидуальное углубленное психодиагностическое обследование студентов по запросу | в течение года | Педагог-психолог |
| 3 | Подготовка и проведение диагностики адаптации к медицинскому колледжу в группах первого курса база 9 классов (75 чел) | сентябрь - октябрь | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| 4 | Проведение социально-психологического тестирования направленного на раннее выявление немедицинского употребления наркотических и психоактивных веществ | сентябрь-ноябрь | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| 5 | Подготовка и проведение диагностики склонностей к аддиктивному поведению у студентов 1 курса | февраль | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| 6 | Подготовка и проведение диагностики социально-психологического климата групп первого курса, база 9 классов | март | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| **Консультативная деятельность** | | | |
| **7** | Консультации по запросу со всеми субъектами образовательного пространства; | в течение года | Педагог-психолог |
| **8** | Составление рекомендаций для педагогов, классных руководителей, родителей по результатам проведенной диагностики, по вопросам сохранения психологического здоровья | в течение года | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| **9** | Выступление на родительских собраниях, составление рекомендаций для родителей по вопросам развития психологической компетенции, семейного воспитания | в течение года | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |
| **Коррекционно-развивающая деятельность** | | | |
| **10** | Индивидуальная коррекционно - развивающая работа со студентами по коррекции индивидуальных проблем развития, обучения, поведения и психического самочувствия | в течение года | Педагог-психолог |
| **11** | Подготовка и проведение тренинговых занятий для студентов первого курса база 9 классов (группы 01-1,01-2,01-3 с/д) | октябрь-май по расписанию | Педагог-психолог |
| **12** | Проведение мастер – классов «Сохрани психологическое здоровье» | ежеквартально | педагог-психолог,  во взаимодействии со специалистами ОГКУ «Центр профилактики наркомании» |
| **13** | Проведение психологических тренингов со студентами:  «Сопротивление давлению», «Жизненные ценности», «Бесконфликтное поведение»;  «Как справиться со стрессом»,  «Умение общаться». | ежеквартально | педагог-психолог  во взаимодействии со специалистами ОГКУ «Центр профилактики наркомании» |
| **14** | Проведение мероприятий (анкетирование, собеседование, тренинговые занятия) по профилактике жесткого обращения в среде обучающихся, нарушения межличностных отношений (буллинг, моббинг, интернет травля) | ежеквартально | педагог-психолог |
| **15** | Подготовка и проведение тренинга по формированию здорового образа жизни «Все, что тебя касается…» | февраль  март  апрель | Педагог-психолог |
| **16** | Проведение занятий совместно со специалистами ЦПН г. Иркутска, направленные на профилактику социально негативных явлений (по плану кабинета) | в течение года | Педагог-психолог |
| **Профилактика и просвещение** | | | |
| **17** | Организация лекций в музее судебной экспертизы, направленных на профилактику социально негативных явлений | ежеквартально | педагог-психолог  во взаимодействии со специалистами ОГКУ «Центр профилактики наркомании» |
| **18** | Составление информационного материала для повышения психологической грамотности субъектов образовательного пространства колледжа « Когда нужно обращаться к психологу» | **сентябрь** | **педагог-психолог** |
| **19** | Привлечение студентов к участию в культурно-массовых мероприятиях, направленных на популяризацию активной жизненной позиции, формирование здорового окружения (организация работы творческих коллективов, студии, клубов по интересам). | В течение учебного года | Заведующий отделом по ВР,  заведующие отделениями,  кураторы учебных групп |
| **20** | Мониторинг наркоситуации в образовательной организации с целью учета результатов мониторинга при организации и проведении профилактической работы. | 2 раза в год | Куратор кабинета профилактики  педагог-психолог, кураторы учебных групп |
| **21** | Анкетирование обучающихся с целью определения отношения к психоактивным веществам и их употреблению. | 2 раза в год | Куратор кабинета профилактики  педагог-психолог, кураторы учебных групп |
| **22** | Составление информационных материалов для повышения  психологической грамотности субъектов образовательного пространства колледжа | **ежеквартально** | **педагог-психолог** |
| **23** | Проведение методических семинаров для классных руководителей, воспитателей студенческих общежитий по вопросам профилактики наркомании и других социально-негативных явлений в студенческой среде. | 2 раза в год | Заведующий отделом по ВР, педагог-психолог |
| **24** | Проведение информационно-разъяснительных лекций, кинолекториев, бесед по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, алкогольной зависимости, табакокурения и юридической ответственности за действия, связанные с незаконным оборотом наркотиков с привлечением субъектов профилактики | ежеквартально | Куратор кабинета профилактики,  педагог-психолог,  заведующие отделениями,  кураторы учебных групп во взаимодействии со специалистами ОГКУ «Центр профилактики наркомании»,  ОДН ОП-3 г. Иркутска  МУ МВД России «Иркутское» |
| **25** | Участие в областных единых профилактических акциях | сентябрь, апрель | Заведующий отделом по ВР, куратор кабинета профилактики,  заведующие отделениями, |
| **26** | Проведение цикла занятий с группами студентов-волонтеров по профилактике социально негативных явлений в молодежной среде по программе «Равный – равному» (курс тренингов «Школа здорового будущего»). | По плану работы кабинета профилактики | Заведующий отделом по ВР, куратор кабинета профилактики,  заведующие отделениями,  кураторы учебных групп во взаимодействии со специалистами ОГКУ «Центр профилактики наркомании» |
| **27** | Проведение волонтёрами тренингов, информационно-разьяснительных мероприятий, в образовательной организации | ежеквартально | Педагог-психолог,  Классные руководители учебных групп |

Контроль за реализацией программы осуществляет заведующий отделом по ВР:

* анализирует ход выполнения плана реализации программы, вносит предложения по её коррекции;
* осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
* координирует взаимодействие всех заинтересованных структур колледжа и общественных организаций – социальных партнеров по развитию системы профилактики.