

Міністерство освіти і науки України  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Новокаховський політехнічний фаховий коледж  
Національного університету «Одеська політехніка»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор коледжу



В.В.Вітков

«30» серпня 2023 р.

**РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ  
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА  
на 2023-2024 навчальний рік**

## ВСТУП

Психологічна робота у коледжі спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення адаптивних можливостей здобувачів освіти та створення умов для повноцінного і гармонійного розвитку всіх учасників освітнього процесу.

При складанні річного плану роботи практичного психолога, було враховано рекомендації, надані у наступних документах:

- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII
- Лист МОН України від 14.06.2022 № 1/6355-22 «Про Рекомендації щодо усунення ризиків торгівлі людьми у зв'язку з війною в Україні та гуманітарною кризою»;
- Лист МОН України від 30.05.2022 № 1/5735-22 «Про запобігання та протидію домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні»;
- Лист МОН України від 13.05.2022 № 1/5119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»;
- Лист УНМЦ НАПНУ від 26.04.2022 № 43 "Про інформування щодо надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу";
- Лист МОН України від 12.04.2022 № 1/4068-22 "Щодо недопущення участі неповнолітніх у наданні інформації ворогу про військові позиції Збройних сил України";
- Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 "Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»;
- Лист МОН України від 29.03.2022 №1/3737-22 "Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні";
- Лист МОН від 14.08.2020 №1/9-436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)»
- Лист МОН від 17.11.2020 №6/1379-20 «Щодо Європейського дня захисту дітей від сексуальної експлуатації і сексуального насильства та Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства»»;
- Лист МОН від 10 березня 2021 р. №1/9-128 «Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків»;
- Лист МОН №1/3737 -22 від 29.03.2022 «Про забезпеченням психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану».

В 2023-2024 навчальному році планується продовження роботи по соціальному захисту студентської молоді, з профілактики та корекції девіантної поведінки студентів. Проведення індивідуально-психологічної роботи з усіма учасниками освітнього процесу, пов'язаного з охороною їх здоров'я шляхом консультацій, спрямованих на розв'язання проблем особистого життя, корекції та проектування життєвого шляху індивідуальності. Проведення просвітницько- пропагандистської роботи з підвищення психологічної культури викладачів та батьків.

### **Завдання практичного психолога на 2023 – 2024 навчальний рік:**

- Психологічна підтримка під час війни;
- Допомога студентам нового набору в адаптації до процесу навчання у

коледжі. Превентивне виховання, метою якого є формування в молоді орієнтації на здоровий спосіб життя та захист психічного здоров'я;

- Надання своєчасної психологічної допомоги студентам, викладачам, батькам;
- Сприяння формуванню в студентів таких якостей як саморозвиток, самореалізація, самоповага, самооцінка, соціальна адаптованість, життєва компетентність;
- Сприяння формуванню професійної компетентності викладачів;
- Профілактика девіантної та ризикованої поведінки серед підлітків, профілактика паління, наркоманії, алкоголізму, поширення ВІЛ-СНІДу, безпритульності, насилля серед дітей та до дітей, безпека дітей в Інтернеті;
- Психологічна допомога викладачам, батькам, студентам у виявленні та ліквідації конфліктних ситуацій між усіма учасниками освітнього процесу.

### ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА

№ з/п	Напрями діяльності	Термін проведення	Де і з ким проводиться
<b>Діагностика</b>			
1	Виявлення сімей, родичі яких перебувають у військовій зоні та переселенців.	Вересень	Студенти коледжу
2	Вивчення індивідуальних, психологічних особливостей студентів методом анкетування та опитування	Вересень	1 курс
3	Вивчення рівня адаптованості до навчання (Методика Фурмана)	Вересень	Студенти нового набору
4	Виявлення здобувачів освіти, які потребують підвищеної психологічної уваги, методом бесіди і спостереження	Протягом року	Студенти коледжу
5	Анкетування «Булінг чи конфлікт»	Жовтень	Студенти коледжу
6	Заняття з елементами тренінгу «Інтернет – частина нашого життя»	Жовтень	1, 2 курс
7	Анкетування «Безпечний інтернет та соціальні мережі»	Листопад	1, 2 курс

8	Вивчення рівня схильності до стресу (методика Фрідмана, Розенмана)	Листопад	Студенти та викладачі коледжу
9	Вивчення рівня страхів та тривожності студентів	Лютий	1-3 курс
10	Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.В.Бойко	Січень	Викладачі
11	Вивчення особистих рис студентів. Методика особистісної діагностики Т. Лірі	За потребою	Студенти коледжу
12	Вивчення рівня агресії, Методика Басса-Дарки	За потребою	Студенти коледжу
<b>Профілактика</b>			
1	Тренінг «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я?»	Вересень	Батьки студентів
2	Заняття з елементами тренінгу «Маркери булінгу» (профілактика булінгу, насильства в студентському середовищі)	Жовтень	Студенти коледжу
3	Перегляд та обговорення роликів, презентованих проектом «Скажи чесно, ти як?», котрий розроблено за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської	Впродовж року	Студенти коледжу
4	Заняття з елементами тренінгу «Від миру вдома до миру в світі»	Жовтень	1,2 курс
5	Корекційно-тренінгові заняття «Створення сприятливого соціально-психологічного клімату у студентському середовищі»	Двічі на семестр	Учасники ОП
6	Заняття з елементами тренінгу «Як отримувати задоволення від життя?» (профілактика тютюнопаління, наркоманії)	Листопад	Студенти коледжу

	Розвиток здоров'язберігаючих компетентностей молоді		
7	Акція «16 днів проти насильства» (за окремим планом)	Листопад	Учасники ОП
8	Тренінг «Дозволь собі бути щасливим»	Грудень	Учасники ОП
9	Тренінгове заняття на тему «Згуртування колективу»	Жовтень	Педколектив
10	Заняття з елементами тренінгу на покращення міжособистісних стосунків «студент-студент», «студент-викладач», «студент-батьки».	Грудень	Учасники ОП
11	Просвітницьке заняття для «Профілактика стресових розладів у викладачів»	Раз на місяць	Педколектив
<b>Корекція</b>			
1	Інтерактивні заняття на тему: - «Тривога, страх і паніка: як подолати»; - «Психологічна самопідтримка»; - «Цінні ресурси педагогічної діяльності»	Впродовж року	Учасники ОП
2	Корекційні заняття зі студентами з низьким рівнем адаптації (підвищена тривожність)	1 семестр	Студенти нового набору
3	Індивідуальна корекційна робота за запитом батьків, студентів, викладачів	За запитом	Учасники ОП
4	Тренінг «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога»	Січень	Педагогічний колектив
5	Корекційна програма «Уникнення конфліктності»	Лютий Березень	Студенти коледжу

<b>Консультування</b>			
1	Консультування батьків, підлітків, викладачів в умовах війни	Протягом навчального року	Учасники ОП
2	Рекомендації «Навчання під час війни»	Вересень	Учасники ОП
3	Консультативні бесіди за результатами діагностики	Протягом навчального року	Учасники ОП
4	Консультаційна робота з питань протидії булінгу	Протягом навчального року	Учасники ОП
5	Індивідуальні та групові консультації для батьків і педагогів на тему: «Як подолати агресію» (за запитом чи потребою)	Протягом навчального року	Батьки, педагогічний колектив
<b>Просвіта</b>			
1	Цикл онлайн-лекцій: «Життя в умовах воєнного стану»: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Як справитися з панікою».</li> <li>2. «Як зберегти психічне здоров'я».</li> <li>3. «Стрес та перемога над ним».</li> <li>4. «Як поводитися під час активних бойових дій».</li> <li>5. «Як виховати стійкість у воєнний час».</li> <li>6. «Безсоння: як допомогти собі заснути».</li> <li>7. «Маніпуляція як різновид впливу».</li> <li>8. «Агресія і хейт у соцмережах: як реагувати».</li> <li>9. «Добре там де ми є. Як перестати переживати».</li> <li>10. «Життєві труднощі як сходінка до себе».</li> <li>11. «Методи боротьби з</li> </ol>	Протягом навчального року	Учасники ОП

	<p>тривогою».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. «Як захистити себе від негативу».</li><li>13. «Як перебороти депресію».</li><li>14. «Емоції під контролем».</li><li>15. «Як боротися з надмірним хвилюванням».</li><li>16. «Що таке невизначеність і як людині з нею жити?».</li><li>17. «Як правильно спати, коли нема 8 годин для сну».</li><li>18. «Як віднайти мотивацію в важкі моменти життя».</li><li>19. «Як боротися з ментальними вірусами».</li><li>20. «Як побороти відчуття внутрішньої безпорадності».</li><li>21. «Вправи на щодень для розвитку стресостійкості».</li><li>22. «Як перемогти синдром відкладеного життя».</li><li>23. «Здорова та невротична провина: як розрізнити та що робити».</li><li>24. «Від виживання до бажання жити».</li><li>25. «Як зупинити панічні атаки».</li><li>26. «Тілесна практика, яка допоможе вийти зі стану замирання, оціпеніння, зажаття в тілі».</li><li>27. «Як захистити ментальне здоров'я».</li><li>28. «Якщо ти не можеш вплинути на ситуацію, то зміни своє ставлення до неї».</li><li>29. «Чи можливо в цей період життя не сваритися зі своїми рідними».</li><li>30. «Як допомогти собі толерувати вибори інших щодо мови, волонтерства, поширення новин, способу спілкування».</li><li>31. «Як знизити відчуття</li></ol>		
--	--	--	--

	<p>тривоги».</p> <p>32.«Наслідки стресу для організму».</p> <p>33.«Психологічний опір: як відпустити важкі спогади та продовжити жити»</p>		
2	Бесіди з викладачами про індивідуальні особливості студентів та проблеми, які були виявленні під час досліджень	Вересень - жовтень	Педагоги
3	Профілактично-просвітницька, корекційно-розвивальна робота з учасниками освітнього процесу	Протягом навчального року	Учасники ОП
4	Виступи на нарадах перед пед. колективом з різних питань на запити кураторів академічних груп, батьків, адміністрації коледжу	Жовтень, січень, березень	Педколектив
5	Участь в батьківських зборах. Психологічна просвіта батьків.	Вересень Січень	Батьки