

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

"Дагестанский государственный университет" в г. Избербаше

Кружок по психологии

«Доступная психология»

Автор – составитель:
К.п.н. педагог-психолог
Кагирова А.Х

2022 год

Пояснительная записка

Кружковая работа направлена на повышение самооценки студентов колледжа, сплочению студенческого коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимо-оценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Основные задачи кружка:

- Сформировать у студентов представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- Активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности студентов, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- Развивать умение чувствовать и понимать другого;
- Повысить самооценку студентов, их уверенность в себе;
- Способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению студентов;
- Развивать любознательность, наблюдательность;
- Способствовать сплочению студенческого коллектива;
- Обучение студентов приёмам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

Занятия проводятся один раз в месяц. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 45-60 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников.

Цикл занятий рассчитан на девять месяцев (9 занятий).

План работы, на 22-23 учебный год, кружка «Доступная психология»

1-е полугодие создание теоритической базы

Сентябрь: протокол №1

1. Утвердить план работы кружка.
2. Утвердить список студентов-членов кружка
3. Выбрать актив и распределить обязанности
4. Выбрать направления практической деятельности и темы научных статей.
5. Провести тренинг занятие

Занятие №1

Знакомство, приветствие.
Общий рисунок группы и наш девиз.
Рисунок «Дом – дерево – человек»
Заполнение визитной карточки
Ритуал окончания занятия

Октябрь: протокол №2

1. Подготовить материал для проведения тестирования на 2-х и 3-х курсах юридического и экономического факультета на профессиональную пригодность студента.
2. Обсудить тематику научных докладов для студентов юридического факультета
3. Обсудить тематику научных докладов для студентов экономического факультета
4. тренинг занятие

Занятие №2

1. Ритуал начала занятия «Комплименты»
2. Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)
3. Напиши сказку и Расскажи о ней.
4. Ритуал окончания занятия

Ноябрь: протокол №3

1. Сбор теоритического материала по «самосовершенствованию и саморазвитию личности» (диалоги, тесты, тренинги)

2. Подготовка к участию региональной практической конференции на базе ИФ ДГУ.
3. Участие в региональной практической конференции на базе ИФ ДГУ.
4. Тренинг занятие

Занятие № 21

1. Ритуал начала занятия «Доброе Животное»
2. Беседа «Как можно назвать человека по имени»
3. Игра «Встреча настроений».
4. Игра «Тренируем эмоции».
5. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»

Декабрь: протокол №4

1. Разработать программу для студентов по «Психологической разгрузке»(диалоги, тесты, тренинги).
2. Провести занятие по теме «инновационные технологии в психологии».
3. Подвести итоги первого полугодия.

2-е полугодие практическое использование теоритического материала.

Январь: протокол №5

1. Презентация на тему «Стресс и депрессия среди подростков»
2. «Я лидер», тренинг игра

Февраль: протокол №6

1. Провести тестирование на 1-х и 2-х курсах юридического и экономического факультета на профпригодность студента и обработка результатов.
2. Заслушать и обсудить доклады студентов юридического факультета.
3. «Психология противоправного поведения» коллоквиум для студентов юридического факультета.
4. Занятие 1. Семь «Я» человека.

Цель: формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

I. Психолог сообщает цель предстоящих встреч, кратко рассказывает об этапах занятий.

Здравствуйте! Сегодня мы начинаем цикл занятий – «Жизнь прожить – не поле перейти», на которых мы с вами рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. Для начала познакомимся с ритуалом приветствия, которым мы будем начинать каждое наше занятие.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Здравствуйте !".

Психолог. *На занятиях мы будем выполнять разные интересные задания и упражнения. Но для того, чтобы занятия проходили успешно нам необходимо обсудить правила, которые необходимо соблюдать на протяжении всех встреч. (Учащиеся предлагают, педагог записывает на ватмане, который будет обязательным атрибутом на каждом занятии).*

(Приложение 1)

II. Основная часть

1. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

2. Упражнение «Назови свое имя». Ребятам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

3. Дискуссия по упражнению. Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас называли? Кто из родителей вас назвал?

4. Психолог. *Наше первое занятие мы посвятим одному очень важному вопросу. Что это за вопрос – предлагаю отгадать самим. (На доске записаны буквы, которые при перестановке превращаются в слово «м о п а н н с а о з и е») Как вы думаете, что такое самопознание?*

5. Тест «Семь «Я» человека» (**Приложение 2**)

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

6. Дискуссия по выполнению теста:

Узнали что-нибудь новое о себе? Согласны ли вы, с результатами теста? Полезна ли полученная информация?

7. Упражнение-разминка «Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

III. Заключительная часть

1. Рефлексия занятия. У учащихся на столе лежат вырезанные из плотной бумаги градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока.

Шкала оценки следующая: 36,6 – нужно, полезно, интересно, необходимо 38 – сложно, неинтересно, обременительно; 34 – бесперспективно, безразлично.

2. Ритуал прощания. Психолог предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «До-сви-да-ни-я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга

Март: протокол №7

1. Провести тренинги и тесты по саморазвитию личности.
2. Заслушать доклады студентов экономического факультета.
3. «Экономическая психология- новшество» коллоквиум для студентов экономического факультета.

Апрель: протокол №8

1. Подготовить открытое мероприятие с участием психологов и экономистов и юристов на тему «национальная психология достоинства и приоритеты».
2. Участие в региональной конференции на базе ИФ ДГУ.
3. Круглый стол - психология отдыха и досуга.

Май: протокол №9

1. Обсуждение результатов деятельности членов кружка.
2. Обсуждение новых идей по организации деятельности кружка на следующий год.
3. Обсуждение примерного плана работы кружка на следующий год

Протокол №1

работы кружка «Доступная психология» от 23 сентября 2022 года

Повестка дня:

1. Утвердить план работы кружка.
2. Утвердить список студентов-членов кружка
3. Выбрать актив и распределить обязанности
4. Выбрать направления практической деятельности и темы научных статей.
5. Проведение тренинга

Первое собрание нашего кружка было проведено в свободной форме, т.е. собравшиеся студенты сами выбирали темы, и направления работы кружка исходя из их, желания формировался план работы кружка.

Совместно со студентами выявили ряд направлений работы кружка, которые интересуют большую часть молодежи. Психологическое информирование это один из вариантов помощи для решения этих проблем.

Выделили следующие темы научно-практического направления работы кружка:

- 1.Профессиональная пригодность;
- 2.Самоактуализация, самосовершенствование и саморазвитие личности;
- 3.Стресс, депрессия – психологическая разгрузка.
- 4.Профессиональное общение.

Направления актуальные сложные, поэтому необходим обдуманный подход к решению этих проблем. Каждый член кружка выбирает то направление, которое ему интересно и в течение первого полугодия обрабатывает информационно-теоретическую часть исследуемого направления.

Далее. Исходя из выше описанного, был разработан и утвержден план работы кружка.

Поскольку количества студентов желающих посещать не ограничивается и посещение кружка это вопрос добровольного интереса. Сами студенты

предложили список студентов – членов кружка оставить «открытым», т.е. любой студент нашего университета может присутствовать и принимать участие, в интересующей его проблематике не зависимо от членства в кружке, но при этом выбрать актив.

Далее: обсудив это решение, был выбран актив кружка.

Актив кружка:

Чапаев Ш, Абдуллаева Д, Магомедова П., Османова К.,

Абдулхаликова П., Тагирова К., Гусейнова У. Коротова З., Муташева Р.

Единогласно студенты проголосовали назначить председателем кружка Магомедову Патю, студентку 3 курса отделения СПО направления «Право и социальное обеспечения».

5. План проведения тренинга

Занятие 1

1. Знакомство, приветствие

Психолог по очереди передает мягкую игрушку каждому ребенку по кругу и каждый рассказывает о себе то, что хочет, как можно больше и подробно.

2. Рисунок «Дом – дерево – человек»

Технология рисунка «Дом – дерево – человек»

Проективная методика исследования личности. Предложена Дж. Буком в 1948 г. Тест предназначен для обследования как взрослых, так и детей, возможно групповое обследование.

Обследуемому предлагают нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводят детально разработанный опрос. Выбор предметов для рисования автор обосновывает тем, что они знакомы каждому обследуемому, наиболее удобны как объекты для рисования и, наконец, стимулируют более свободные словесные высказывания, нежели другие объекты.

По мнению Дж. Бука, каждый рисунок - это своеобразный автопортрет, детали которого имеют личностное значение.

3. Заполнение визитной карточки

Образец заполнения:

Меня зовут

Я
люблю _____

Меня раздражает

Я умею

Я хочу научиться

_____ *Я считаю правильным*

Я мечтаю

Несколько слов обо мне (что я за человек)

4. Общий рисунок группы и наш девиз.

Психолог предлагает учащимся сделать общий (групповой) рисунок на ватмане карандашами, выявляя при этом активистов и лидеров (формального и неформального лидера).

Протокол №2

работы кружка «Доступная психология» от 20 октября 2022 года

на повестке дня следующие вопросы;

1.Подготовить материал для проведения тестирования на 2-х и 3-х курсах юридического и экономического факультета на профессиональную пригодность студента.

Ответственные Магомедова Патимат

2.Обсудить тематику научных докладов для студентов юридического и для студентов экономического факультета

Ответственная рук.кружка Кагирова А.Х.

3.Тренинг- презентация каждого участника

По первому вопросу выступили; Магомедова Патимат студентка 1 курса отделения ВО

. Она ознакомила присутствующих с несколькими видами практического материала. Каждая из них составила профессиограмму, т.е. определила какими качествами и способностями должен обладать профессионал юрист или экономист.

Были представлены ряд тестов которые могут, определить психологическую и психическую проф. пригодность.

Выслушав и обсудив данную, информацию, постановили провести мероприятия по подготовленным тестам во втором семестре на 2-х курсах. До этого времени подготовить практический материал.

По второму вопросу выступила руководитель кружка Кагирова А.Х.

В её выступлении говорилось о важности научного подхода к выдвинутым ранее проблематикам. Для решения практических задач необходим научно обдуманый и теоретически обоснованный материал. В связи с этим были предложены общая тема докладов для экономистов «Психологическое влияние в экономической сфере» и для юристов «Психология восприятия добра и зла».

С докладами выступили студентки отделения СПО

Бамбурова С.- тема «Основы восприятия» Айсвмирзаева А. – тема «Манипулирование в общении» Тагиров Т. Тема Темперамент и особенности нервной системы» Сайдиева М. на тему «Мимика», Тагиев И. - «Окно

Джохари», Магомедова Патимат-«Такесика», Исаев М. -Коммуникативные барьеры и их преодоления».

Было дано задание для студентов приготовить презентацию самого себя или своей профессии.

Протокол №3

работы кружка «Доступная психология» от 22 ноября 2022 года

Повестка дня:

1. Сбор теоритического материала по «самосовершенствованию и саморазвитию личности» (диалоги, тесты, тренинги).

Ответственные все члены кружка

Подготовка к участию региональной практической конференции на базе ИФ ДГУ.

Ответственные Кагирова А.Х.

2. Участие в региональной практической конференции на базе ИФ ДГУ.

Активная работа всех студентов

Выступление членов кружка было очень интересным. Каждый делился определенным опытом и знаниями по данной теме. Приводились интересные примеры из жизни студентов. Много вопросов было задано и сами же студенты находили на них ответы путем общения и взаимодействия с друг другом. К своей работе они подошли очень серьезно. Прежде чем, ознакомить слушателей, с непосредственным практическим материалом они подготовили доклад о значении самосовершенствования личности что под этим подразумевается и как остро стоит эта проблема в современном социальном пространстве. Была подготовлена электронная презентация.

После интересного и поучительного доклада выступающие, ознакомили слушателей с практическим материалом, тестами. Решено эти тесты применить во втором семестре на 2-х курсах среди студентов юридического и экономического.

Выступила Кагирова А.Х. Участвовать на конференции проводимой на базе ИФ ДГУ может любой желающий студент, но предварительно необходимо подготовить статью на соответствующем уровне. Предварительное обсуждение статьи с членами кружка повысит ее интеллектуальную ценность. Лучшие статьи будут отмечены грамотами и похвальными листами.