



Российский университет
дружбы народов

Об организации деятельности клуба психологической самопомощи «Ты не один»

на базе кафедры психологии и педагогики филологического факультета РУДН

Руководитель: Достатняя Александра Андреевна,
руководитель клуба психологической самопомощи
«Ты не один», ассистент кафедры психологии и педагогики РУДН

Цели проекта:

1. Повышение уровня профессиональной подготовки, базовых компетенций студентов;

2. Воспитание и формирование в молодёжной среде навыков социально-ответственного поведения и установок на активную жизненную позицию с учетом гуманистических ценностей и здорового образа жизни;

3. Развитие способности к организации учебно-профессиональной деятельности у студентов.



Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

- 1) оказание научно-методической, информационной и организационной психологической поддержки студентам;
- 2) овладение и построение студентами перспективных путей оптимальной самореализации;
- 3) приобретение навыков управления стрессовыми состояниями и освобождения от тревоги;
- 4) развитие практико-ориентированных компетенций и творческих инициатив.
- 5) освоение студентами знаний и умений оптимального общения, принципов толерантности и совместимости в кросс-культурном взаимодействии;
- 6) работа с иностранными студентами по их адаптации к вузу и стране;
- 7) оказание психологической поддержки студентам для уменьшения случаев обращения в кабинет психолога РУДН.

Психолого-педагогическое сопровождение иностранных и российских студентов

С какими вопросами обращаются студенты:

- эмоциональные состояния;
- сохранение здоровья и благополучия;
- семейные отношения;
- взаимоотношения с другими людьми;
- межнациональные коммуникации;
- личностное развитие;
- адаптация к новой среде обучения и проживания;
- комфортная и безопасная образовательная среда;
- уверенность в себе и самооценка;
- самореализация и развитие и т.д.



**Клуб психологической самопомощи
«Ты не один» призван:**

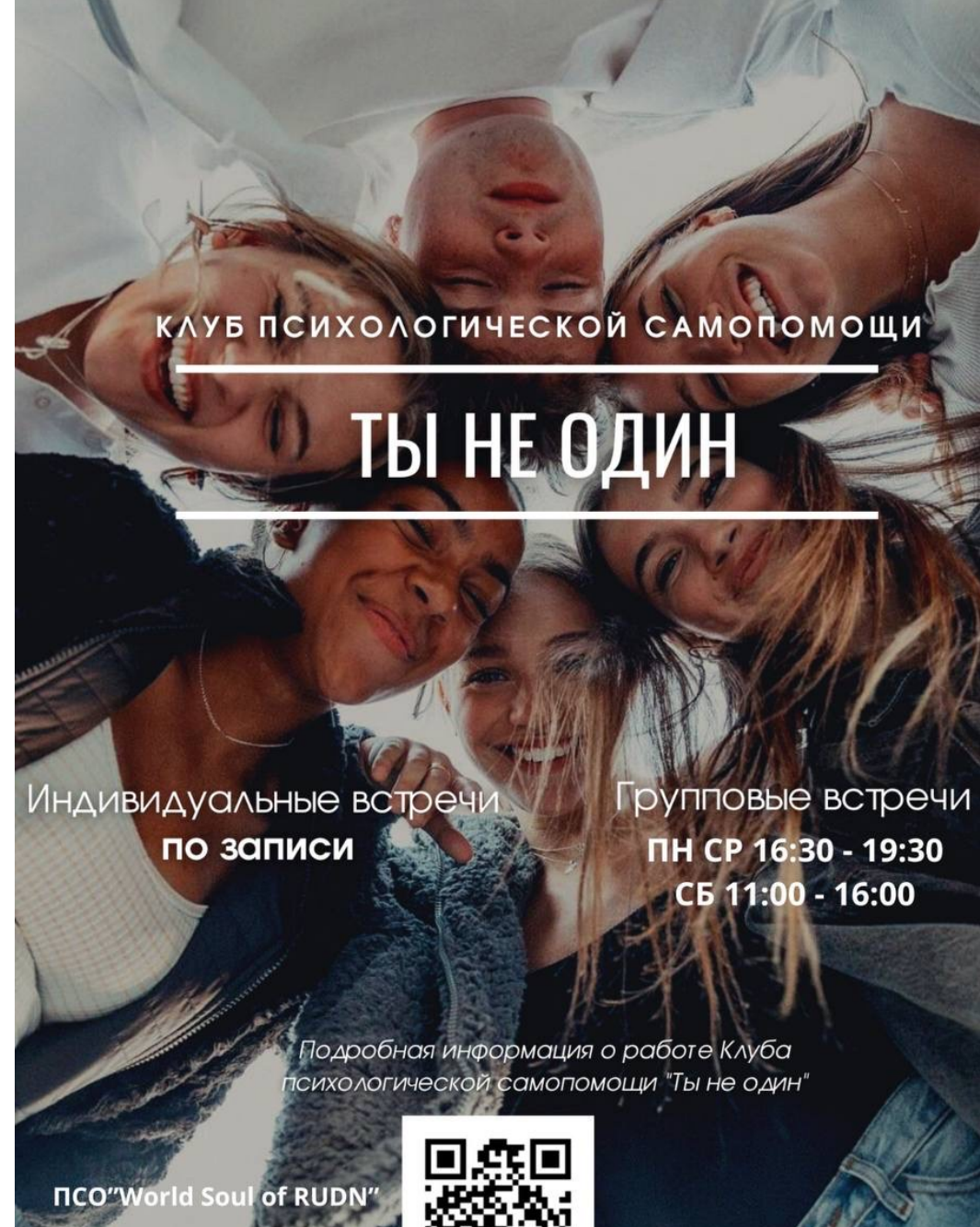
- развивать образовательный, профессиональный и жизненный уровень;

- формировать психологическую компетентность студентов различных направлений обучения;

- создавать доступное психологическое информационное пространство, в котором раскрываются достоверные, практикоориентированные психологические знания.

Целевая аудитория

- студенты 1–4 курсов бакалавриата
- студенты 1,2 магистратуры
- направления «Психология», «Лингвистика», «Филология», «Журналистика», «Политология», «Международные отношения», «Экономика», «Юриспруденция»



КЛУБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ


ТЫ НЕ ОДИН

Индивидуальные встречи
по записи

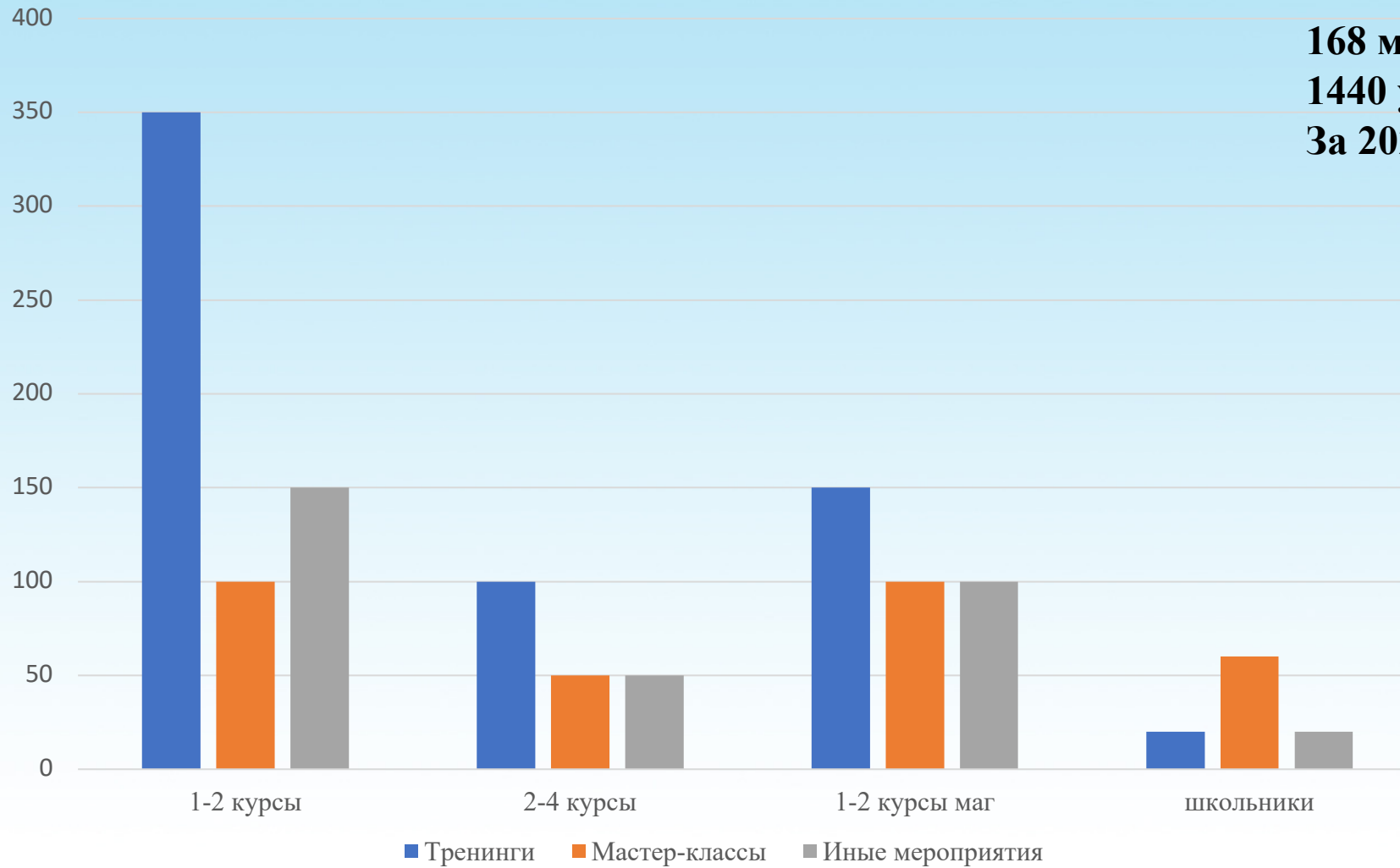
Групповые встречи
ПН СР 16:30 - 19:30
СБ 11:00 - 16:00

Подробная информация о работе Клуба
психологической самопомощи "Ты не один"

ПСО "World Soul of RUDN"



Количество мероприятий



168 мероприятий
1440 участников
За 2022-2023 уч.год

86 тренингов за 2022-2023 уч.год 350 участников студенты

Тематика тренингов:

1. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов;
2. Адаптация 1-2 курсов к учебе в университете
3. Развитие навыка ораторского искусства;
4. Снятия барьеров перед публичными выступлениями;
5. Получение навыка общения в группе, успешной коммуникации;
6. Снятие стресса;
7. Уменьшение тревожности;
8. Формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельному выбору
9. Знакомство с навыками уверенного поведения в диалоге через умение корректного выражения согласия или отказа.

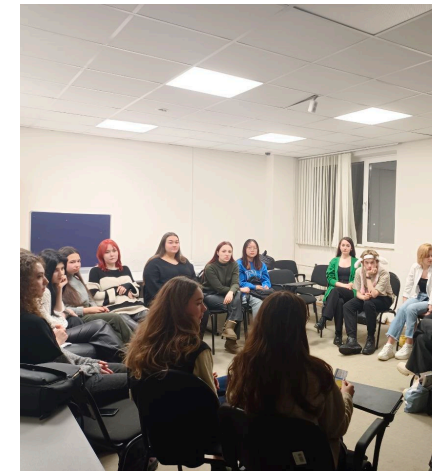


Тренинги

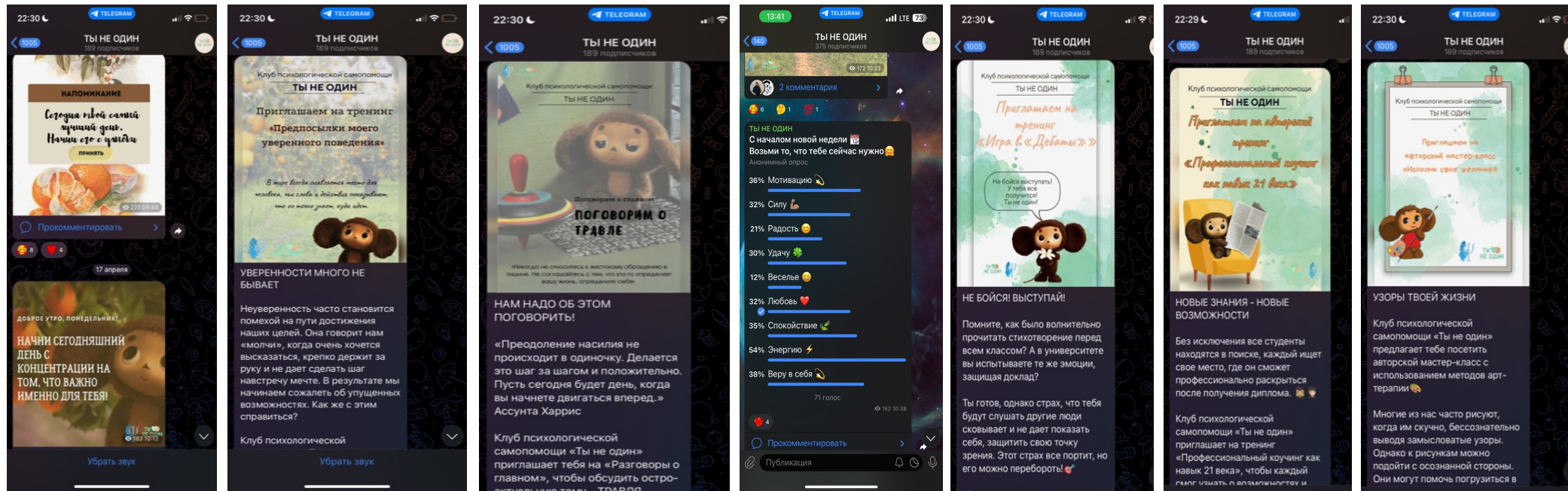
Цель. формирование компетенций, связанных с эффективностью в обучении и социализацией в инокультурной среде.

Задачи:

- формирование адекватной самооценки;
- содействие осознанию собственных иерархий;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей.



Анонсы мероприятий на канале клуба «Ты не один»





Мастер-классы от ведущих специалистов

Цель. Ретрансляция уникального практического опыта, передача специалистом мастер-класса его участникам «инновационных продуктов», полученных в результате творческой, экспериментальной деятельности.

Задачи:

- создание условий для профессионального общения, самореализации
- стимулирования роста творческого потенциала педагогов;
- повышение профессионального мастерства и квалификации участников;
- совместная отработка методических подходов специалиста и приемов
- решения поставленной в программе мастер-класса проблемы.

**37 мастер – классов за 2022-2023 уч.год
Больше 500 участников**

Психологические игры, трансформационные игры

Цели:

1. Помощь участникам в осознании своих эмоций, мыслей и поведения.
2. Помощь в развитии коммуникативных навыков и умений решать конфликты.
3. Содействие в развитии творческого мышления и способности к самовыражению.

Задачи трансформационных и психологических игр:

- создание безопасной и поддерживающей атмосферы для участников.
- поддержка процесса самопознания и саморазвития участников.
- предоставление возможности для обучения и практики новых навыков и умений.

14 игр за 2023 уч.год
больше 70 участников



12 фильмов за 2023 уч.год
больше 120 участников

Киноклуб «Картина жизни»

Цель. Психологический анализ фильмов для саморазвития и самоанализа.

Задачи киноклуба:

- возможность посмотреть на себя, свою жизнь, конкретную ситуацию со стороны;
- понять свое внутреннее состояние через переживания главного героя;
- выйти за границы обычного восприятия, избавиться от внутренних ограничений;
- развить в себе способность слышать мнения других людей;
- научиться высказывать свое мнение и быть услышанным.



5 дискуссий за 2023 уч.год
больше 50 участников

Дискуссионный клуб «Разговоры о главном»

Цель. Включение студентов в общественную деятельность, для обсуждения проблем, актуальных вопросов, а также поисков их решений; социального и духовного развития, воспитания чувства патриотизма, гражданской активности, путем создания дискуссионной площадки.

Задачи:

- проведение публичных, идеологических дискуссий, встреч общественных и политических деятелей;
- воспитание у молодежи интереса к активной гражданской позиции;
- приглашение специалистов – экспертов в различных областях науки, образования, культуры и других сфер деятельности, интересующих современную молодежь;
- поднимаются актуальные вопросы на тему жизненных ценностей в РУДН.



9 мероприятий за 2023 уч.год
больше 350 участников

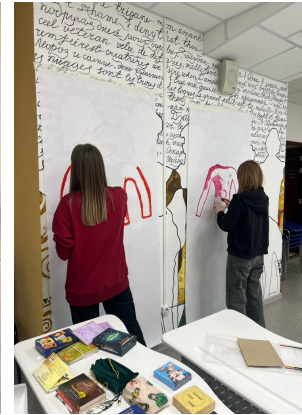
Проведение мероприятий для школьников



Проведение тренингов от команды клуба в рамках II Международного фестиваля арт-терапии







План работы на 2023/2024 учебный год

Тема заседания ПСО	Дата проведения (число, месяц, год)	Место и время проведения, сбора (корпус, зал, аудитория)	Ответственные (Ф.И.О. руководителя, должность)	Общее число участников	Число участников (рос. / иностран.)	Тематика заседания ПСО (круг обсуждаемых вопросов)
Организационное заседание профессионального студенческого общества «World Soul of RUDN»	Каждый месяц	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	члены ПСО	неограничено	Организационное
Тренинг «Межкультурный work out»	2 сентября 2023 г.	Главный корпус, коворкинг	Волк М.И, доцент; Достатняя А.А, ассистент	40	25/15	Формирование позитивного настроения и создание среды для общения в стенах университета и за его пределами
Тренинг для школьников "Вкусная психология: найди своё предназначение. Твое будущее в твоих руках"	8 сентября 2023 г	Главный корпус, коворкинг	Каменева Г.Н., доцент, Достатняя А.А, ассистент	неограничено	неограничено	Развитие личностной сферы школьников
Цикл лекториев в сторонних организациях (участники)	По объявлению	Сторонние организации	Волк М.И, доцент	неограничено	неограничено	Просветительская
Серия постов в соц. сетях «Познай важность психологии в своей жизни» (организатор)	В течении года	Соц. сети	Каменева Г.Н., доцент	неограничено	неограничено	Просветительская, развитие проектной деятельности ПСО Жизненные ценности
Фестиваль Арт-терапии (в рамках международной конференции)	7 октября 2023г.	Главный корпус	Каменева Г.Н., доцент	члены ПСО	неограничено	Ознакомление с успешными практиками лидеров по профессии и организаций в этой профессии
Психологические тренинги	По объявлению не реже 2 раза в месяц	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	15	5/10	Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия
Мастер-классы	По объявлению не реже 2 раза в месяц	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	15	5/10	Просветительская

План работы на 2023/2024 учебный год

Тема заседания ПСО	Дата проведения (число, месяц, год)	Место и время проведения, сбора (корпус, зал, аудитория)	Ответственные (Ф.И.О. руководителя, должность)	Общее число участников	Число участников (рос. / иностр.)	Тематика заседания ПСО (круг обсуждаемых вопросов)
Настольные игры с психологическим уклоном	По объявлению не реже 1-2 раза в месяц	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	30	10/20	Развитие творческих способностей с помощью эмоций, мимики, жестов
Адаптационный тренинги	По объявлению не реже 1-2 раза в 2 месяца	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	15	25/15	Адаптация к новому коллективу; Совершенствование навыков общения; Сделать жизнь студентов в учебном процессе более комфортной и продуктивной; Проведение упражнений для становления личностного роста
Киноклуб	По объявлению не реже 1 раза в месяц	ЕГФ-631	Достатняя А.А., ассистент	50	40/10	Разностороннее
Читательский клуб	По объявлению не реже 1-2 раза в месяц	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	50	40/10	Разностороннее
Круглые столы со специалистами в области психологии	По объявлению не реже 1 раза в 2 месяца	ЕГФ-646	Каменева Г.Н., доцент	50	40/10	Просветительская
Декада психологии в РУДН. День специальности	22.11.2023 г.	Корпус ЕГФ	Каменева Г.Н., доцент, Волк М.И., доцент, Достатняя А.А., ассистент	неограниченно	неограниченно	Круглые столы; Мастер-классы; Концерт

План работы на 2023/2024 учебный год

Тема заседания ПСО	Дата проведения (число, месяц, год)	Место и время проведения, сбора (корпус, зал, аудитория)	Ответственные (Ф.И.О. руководителя, должность)	Общее число участников	Число участников (рос. / иностр.)	Тематика заседания ПСО (круг обсуждаемых вопросов)
Работа в кабинете самоподдержки	По плану кабинета	ЕГФ-646	Достатняя А.А, ассистент	неограниченно	неограниченно	Психологически-поддерживающее
Уточнение плана-графика на 2024 год	До января 2024 года	ЕГФ-646	Каменова Г.Н., доцент	члены ПСО	неограниченно	Организационное
Дискуссия на тему: «Важность этического кодекса психолога»	Два раза в год	ЕГФ-646	Каменова Г.Н., доцент	50	40/10	Популяризация официального документа, регламентирующего деятельность психолога Жизненные ценности
Проведение ряда тренингов по адаптации иностранных студентов филологического факультета	Февраль-апрель 2023 года	ЕГФ-646	Каменова Г.Н., доцент	50	40/10	Адаптация к новому коллективу; Совершенствование навыков общения; Сделать жизнь студентов в учебном процессе более комфортной и продуктивной; Проведение упражнений для становления личностного роста
Участие в научных мероприятиях РУДН и других вузов	В течение года	По расписанию мероприятий	Волк М.И., доцент	15	10/5	Научно-просветительское
Дискуссия на тему «Дружба народов – величие России»	Май 2024 год	ЕГФ-646	Каменова Г.Н., доцент	15	5/10	Патриотическое Жизненные ценности
Публикация в социальных сетях ПСО контента рубрик, анонсов мероприятий и прочее	В течение года	Соцсети	Каменова Г.Н., доцент, Волк М.И, доцент, Достатняя А.А., ассистент	неограниченно	неограниченно	Просветительская, развитие форм информационного сопровождения деятельности ПСО в социальных сетях
Итоги деятельности работы ПСО в рамках собрания.	Июнь 2023 года	ЕГФ-646	Каменова Г.Н., доцент	члены ПСО	15	Организационное
Тематические встречи с иностранными студентами	Раз в 3 месяца	ЕГФ-646	Руководитель ПСО – Каменова Г.Н., доцент, к. псих. н.	15	5/10	Адаптационное Жизненные ценности

КАК С НАМИ
СВЯЗАТЬСЯ?

