Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Морехідний фаховий коледж ім. О.І. Маринеска
Національного університету «Одеська морська академія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник ВСП Морехідного фахового
коледжу ім. О.І. Маринеска НУОМА
Кирило ЖОВТЯК
“ 30 “ серпня 2025 р.

РІЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
на 2025-2026 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 позицій 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 2024-2025 навчальному році планується продовження роботи по соціальному захисту студентської молоді, з профілактики та корекції девіантної поведінки курсантів. 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 просвітницької- пропагандистської роботи з підвищення психологічної культури викладачів та батьків.

Завдання практичного психолога на 2025 – 2026 навчальний рік:

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

  Превентивне виховання, метою якого є формування в молоді орієнтації на здоровий спосіб життя та захист психічного здоров'я;
- Надання своєчасної психологічної допомоги курсантам, викладачам, батькам;
- Сприяння формуванню в курсантах 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, курсантам у виявленні та ліквідації конфліктних ситуацій між усіма учасниками освітнього процесу.
- Здійснювати психологічну підтримку здобувачів освіти з числа внутрішньо
- переміщених осіб та тих, хто виїхав за кордон;

ЗМІСТОВНА ЧАСТИНА

№ з/п	Напрями діяльності	Термін проведення	Де і з ким проводиться
	Діагностика		
1.	Виявлення сімей, родичі яких перебувають у військовій зоні та переселенців.	Вересень	Курсанти коледжу
2.	Вивчення індивідуальних, психологічних особливостей курсантів методом анкетування та опитування для призначення їх на посади старшин.	Вересень	1 курс
3.	Вивчення рівня адаптованості до навчання (Методика Фурмана)	Вересень	Курсанти нового набору
4.	Виявлення здобувачів освіти, які потребують підвищеної психологічної уваги, методом бесіди і спостереження	Протягом року	Курсанти коледжу
5.	Анкетування «Булінг чи конфлікт»	Жовтень	Курсанти коледжу

6.	Заняття з елементами тренінгу «Інтернет – частина нашого життя»	Жовтень	1, 2 курс
7.	Онлайн- анкетування курсантів 1 курсу «Мотивація . Період адаптації».	Жовтень	1 курс
8.	Вивчення рівня схильності до стресу (методика Фрідмана, Розенмана)	Листопад	Курсанти та викладачі коледжу
9.	Вивчення рівня страхів та тривожності курсантів	Лютий	1-3 курс
10.	Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.В.Бойко	Січень	Викладачі
11.	Вивчення особистих рис курсантів. Методика особистісної діагностики Т. Лірі	За потребою	Курсанти коледжу
12.	Вивчення рівня агресії, Методика Басса-Дарки	За потребою	Курсанти коледжу
Профілактика			
1.	Прийняти участь в семінарі «Формування іміджу бібліотеки за допомогою соціальних мереж» в онлайн –форматі. Тренінг «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я?»	Вересень Вересень	Психолог коледжу Батьки студентів
2.	Заняття з елементами тренінгу (профілактика булінгу, насильства в курсантських групах)	Жовтень	Курсанти коледжу
3.	Перегляд та обговорення роликів, презентованих проектом «Скажи чесно, ти як?», який розроблено за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської	Впродовж року	Курсанти коледжу

4.	Заняття з елементами тренінгу «Від миру вдома до миру в світі»	Жовтень	1,2 курс
5.	Вивчення соціально-психологічного клімату в групах та рейтингу куратора і викладачів у курсантському середовищі»	Двічі на семестр	Курсанти 1 курсів
6.	Заняття з елементами тренінгу «Як отримувати задоволення від життя?» (профілактика тютюнопаління, наркоманії)	Листопад	Курсанти коледжу
7.	Акція« 16 днів проти насильства» (за окремим планом) Конференція «Всеукраїнська акція 16 днів проти насилля». Зустріч з представниками ювенальної поліції ОСЮП ВП ОРУП №1 ГУМВП України в Одеській області	Листопад	Викладачі коледжу Курсанти коледжу
8.	Тренінг «Дозволь собі бути щасливим»	Грудень	Учасники
9.	Тренінгове заняття на тему «Згуртування колективу»	Жовтень	Педколектив
10.	Заняття з елементами тренінгу на покращення міжособистісних стосунків «курсант-курсант», «курсант-викладач», «курсант-батьки»	Грудень	Учасники
11.	Вивчення соціально-психологічного клімату курсантів групи та рейтингу куратора іта викладачі групи	2 рази на рік	Курсанти куратор груп виклад. груп
12.	Про вчинення суїцидів та навмисних само ушкоджень підлітками упродовж 2025 року	раз на місяць	Курсанти коледжу
13.	Просвітницьке заняття для «Профілактика стресових розладів у викладачів коледжу».	За потребою	викладачі

14.	Про проведення дослідження щодо тенденцій злочинності серед неповнолітніх.	раз на місяць	Курсанти коледжу
15.	Інтерактивні заняття на тему: «Тривога, страх і паніка: як подолати».	Впродовж року	Курсанти 1-3курсів
16.	Корекційні заняття з курсантами низьким рівнем адаптації (підвищена тривожність)	1 семестр	Курсанти нового набору
17.	Індивідуальна корекційна робота за запитом батьків, курсантів, викладачів	За запитом	Курсанти викладачі батьки
18.	Тренінг «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я викладача»	Січень	Педагоги
19.	Корекційна програма «Уникнення конфліктності»	Лютий Березень	курсанти коледжу
Консультування			
1.	Консультування батьків, підлітків, викладачів в умовах війни	Протягом навчального року	Психолог
2.	Рекомендації «Навчання під час війни»	Вересень	
3.	Консультативні бесіди за результатами діагностики	Протягом навчального року	
4.	Консультаційна робота з питань протидії булінгу	Протягом навчального року	
5.	Індивідуальні та групові консультації для батьків і педагогів на тему: «Як подолати агресію» (за запитом чи потребою)	Протягом навчального року	Батьки, викладачі коледжу

6.	Консультація-рекомендація щодо подолання психологічної травми	Протягом навчального року	Курсанти викладачі
7.	Проведення-онлайн консультувань	За запитом	Курсанти батьки
Просвіта			
1.	Цикл онлайн-лекцій: **«Життя в умовах воєнного стану»:** 1. Як справитися з панікою» 2. «Як зберегти психічне здоров'я» 3. «Стрес та перемога над ним» 4. «Як поводитися під час активних повітряних тривоги» 5. «Як виховати стійкість у воєнний час» 6. «Безсоння: як допомогти собі заснути» 7. «Агресія і хейт у соцмережах: як реагувати». 8. «Добре там, де ми є. Як перестати переживати» 9. «Життєві труднощі як сходинка до себе» 10. «Методи боротьби зі страхами»	Протягом 2025-2026 навчального року	Курсанти Викладачі Батьки

	11. «Як захистити себе від негативу» 12. «Як перебороти депресію» 13. «Емоції під контролем» 14. «Як правильно спати, коли нема 8 годин для сну» 15. «Як віднайти мотивацію в важкі моменти життя» 16. «Як боротися з ментальними вірусами» 17. «Як побороти відчуття внутрішньої безпорадності» 18. «Вправи на щодень для розвитку стрес стійкості» 19. «Як перемогти синдром відкладеного життя» 20. «Від виживання до бажання жити» 21. «Як зупинити панічні атаки» 22. «Тілесна практика, яка допоможе вийти зі стану замирання, оціпеніння, зажатості в тілі» 23. «Як захистити ментальне здоров'я» 24. «Якщо ти не можеш вплинути на ситуацію, то зміни своє ставлення до неї» 25. «Чи можливо в цей період життя не сваритися зі своїми рідними» 26. «Як знизити відчуття тривоги» 27. «Наслідки стресу для організму»		
1.	Бесіди з викладачами про індивідуальні особливості курсантів та проблеми, які були виявленні під час досліджень	Вересень - жовтень	Викладачі коледжу

2.	Профілактично просвітницька, корекційно- розвивальна робота з учасниками освітнього процесу	Протягом навчального року	Викладачі коледжу
3.	Виступи на нарадах перед колективом з різних питань на запити кураторів академічних груп, батьків, адміністрації коледжу	Жовтень, січень, березень	Педколектив
4.	Участь в батьківських зборах. Психологічна просвіта батьків.	Вересень Січень	Батьки
5.	Участь в заході «День відкритих дверей» в закладі	січень березень травень	Керівництво коледжу
6.	Підготовка тренінгів, виступів	протягом року	Метод. кабінет
7.	Участь у методичних семінарах психологів	протягом року	
8.	Педагогічна освіта з методичною літературою	протягом року	Бібліотекар
9.	Відвідування різних служб з метою консультацій	протягом року	Психолог
10.	Взаємодія з органами виконавчої влади та ГО	протягом року	Адміністрація Психолог
11.	Робота з документацією	щоденно	Психолог коледжу

Практичний психолог
ВСП «Морехідний фаховий коледж»
ім. О.І. Маринеска НУ «ОМА» Ірина ГРИНИК