

Практическая психология: my emotion

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА	Практическая психология: my emotion
НОМИНАЦИЯ	Свободная номинация
ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА (АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА)	<p>09.12.2020 г. в КВЦ «Доброе дело» было проведено занятие по психологии эмоций. Для проведения данного занятия был приглашен специалист-психолог (спикер). Спикер согласовала план и содержание занятия. Были закуплены все необходимые материалы для проведения занятия. После всех подготовительных этапов психолог провела занятие. В результате реализации этого проекта участники получат знания из области психологии, которые смогут применять в повседневной жизни, повышение уровня психологической культуры, умение распознавать, безопасно выражать и регулировать свои эмоциональные состояния, навыки психогигиены, профессиональную психологическую поддержку, инструменты самопознания и самоисследования, положительный опыт конструктивного взаимодействия, направление для дальнейшего саморазвития, осознание своих внутренних ресурсов и умение использовать их в жизни.</p>

<p>АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА</p>	<p>Эмоции неотъемлемая часть нас и любой нашей деятельности. Эмоциональные состояния влияют на способность ориентироваться в социуме, принятие решений, учебную и жизненную активность. Так чувство страха заставляет отказаться от каких-либо действий, гипертрофированное чувство гнева приводит к агрессивному поведению, длительное состояние депрессии делает человека пассивным и ранимым. Эмоциональный фон в подростковом возрасте формирует устойчивый образ самого себя, включается в целостное представление о самом себе. Нарушение в эмоциональной сфере приводят не только к жизненным трудностям, но и к соматическим нарушениям, неврозам, паническим атакам, расстройствам личности, нарушениям пищевого поведения и другим последствиям. В настоящее время не ведётся никакой просветительской деятельности в области психологии эмоций. Большинство мероприятий для подростков направлены на развитие коммуникативных навыков, лишь частично затрагивают огромную область самопознания, вовсе упуская из поля внимания темы чувств, эмоций и состояний. Старший подростковый и юношеский возраст, в возрастной психологии, характеризуется так же тем, что в этот период происходит существенная перестройка эмоциональной сферы, формирование собственного мировоззрения, первая любовь, бурные чувства. Это этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными. Это сензитивный период (период наивысших возможностей для наиболее эффективного развития какой-либо стороны психики) психологического развития, формирования самосознания, личностных установок, нравственности, ценностей, жизненного самоопределения. На этом этапе возникает очень много вопросов, непонимание что делать с возрастной эмоциональностью и как относиться к различным чувствам. И юноши ищут ответы на свои вопросы. К сожалению, чаще всего у взрослых они их не находят, получая ответы из рода «Не грусти», «Просто не думай об этом», «Переключись на что-нибудь другое», «Это ерунда». Эти ответы не могут удовлетворить потребность человека в качественной информации и понимании дальнейших действий. Чувства никуда не исчезают, а как их прожить, по-прежнему не понятно. И тогда подросток идёт к сверстникам, таким же, как и он, и берет для себя различные мнения, часто не эффективные и даже опасные. Либо ищет ответы наблюдая за взрослыми, поведение которых может являться психологически не здоровым, например, склонность к постоянным скандалам в семье с битьём посуды. Ищет ответы вокруг себя, в фильмах и книгах. А они бывают очень разными, и навредить себе подражанием киногерою вполне реально. Таким образом, у юноши формируются паттерны неэффективного поведения в социуме, токсичного отношения к самому себе и отсутствие ориентиров нормы душевной жизни человека. Сейчас с развитием психологии в нашей стране появилось много информации в сети на психологическую тематику. И человек может находить ответы на свои вопросы и оказывать себе самопомощь опираясь на различный психологически-ориентированный контент. К сожалению, в нашей стране деятельность психолога как практика никак не регулируется и писать подобный контент может любой. Из этого встает вопрос о качестве и не токсичности подобных материалов. Встречается материал непрофессиональный и вредящий психике человека. У нас в городе, на данный момент, появляется всё больше профессионально подготовленных специалистов психологов, работающих с юношами, помогающих решить жизненные сложности и ответить на волнующие вопросы. Такие специалисты дорогостоящие и далеко не каждый подросток может позволить себе посещение данного специалиста, даже если в этом у него есть огромная потребность, готовность и желание. Поэтому мы считаем важным и актуальным для данной возрастной категории иметь возможность бесплатно получить профессиональную психологическую поддержку и психологическое просвещение. Потребность в этом у юношей есть, и она возрастает, система образования не в силах удовлетворить её при таких темпах развития. Мы убеждены, что реализовав данный проект мы окажем важную и ценную помощь людям. С помощью данного проекта юноша, пришедший на него, сможет получить интересующую его информацию из области практической психологии, которая станет для него опорой и поможет сохранить психологическое здоровье, и способствует дальнейшей эффективности в собственной жизни. Отсутствие же реализации этого проекта ведёт к сохранению в обществе отсутствия психологической культуры, ведущей к различным формам нарушения у человека в личностном и социальном плане, таким как принятие насилия во взаимоотношениях как норму, зависимое и созависимое поведение, отсутствие собственных границ, неспособность построить создающие близкие отношения, отсутствие навыков психологической заботы о себе, склонность к аффективным всплескам, заниженная самооценка и многим другим.</p>
<p>ЦЕЛЬ ПРОЕКТА</p>	<p>Проведение с 1 октября по 29 января 16 бесплатных занятий курса «Практическая психология: my emotion» для молодёжи в возрасте с 16 до 23 лет на базе Красноярского волонтерского центра «Доброе дело», расположенного по адресу г. Красноярск, ул. Красномосковская, д.42.</p>
<p>ЗАДАЧИ ПРОЕКТА</p>	<p>Подготовить помещение и оснащение для занятий</p> <p>Поиск специалиста для проведения занятий</p> <p>Провести информационную кампанию для набора желающих посещать занятия</p> <p>Заключение договора со специалистом, подходящим для проведения занятий</p> <p>Согласование рабочей программы курса и содержания занятий между организаторами и привлеченным специалистом</p> <p>Реализация проекта</p>

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА		Действие	Срок	Ответственный
		Бронирование помещения для проведения занятий	до 30.09.20	Палунина Алина Николаевна
		Закупка необходимых материалов	до 05.10.20	Курсов Роман Николаевич
		Отбор кандидатов на роль приглашенного специалиста	до 01.10.20	Палунина Алина Николаевна
		Утверждение кандидатуры привлеченного для проведения занятий специалиста	до 03.10.20	Палунина Алина Николаевна
		Размещение информации для набора желающих в соц.сетях и с помощью объявлений в школах и ВУЗах	до 05.10.20	Колпакова Вероника Александровна
		Курирование проведения занятий	до 01.02.2021	Палунина Алина Николаевна
		Согласование условий проведения занятий с привлеченным специалистом	до 05.10.2021	Палунина Алина Николаевна
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА		20201210		
ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА		Молодежь в возрасте от 16 до 23 лет, проживающая в г.Красноярске.		
РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА		Проведенный курс «Практическая психология: my emotion», состоящий из 16 занятий для группы до 30-ти человек. Письменная индивидуальная итоговая рефлексия-отзыв участников посетивших проект.		
ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА				
Муниципальное образование (Муниципальный район / город, поселок, село)		Красноярск		
РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА				
№	Наименование расходных материалов и услуг	Цена за ед., руб	Количество, шт/усл.	Общая стоимость, руб.
1.	Оплата за работу привлеченному специалисту: проведение занятия	1000	32	32000
2.	Оплата за работу привлеченному специалисту: подготовка занятия	500	16	8000
3.	Карандаши простые	20	30	600
4.	Ручки шариковые синие	25	30	750
5.	Карандаши цветные набор 24 цвета	200	10	2000
6.	Бумага для флипчарта 20 листов	200	8	1600
7.	Маркеры цветные	70	8	560
8.	Пластелин набор 10 цветов	130	10	1300
9.	Пальчиковые краски 10 цветов	320	10	3200
ИНЫЕ РЕСУРСЫ (административные, кадровые ресурсы и др.)		Помощь волонтеров для проведения рекламной кампании		
ИТОГО ЗАПРАШИВАЕМАЯ СУММА, руб.		50010		
ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ		Имеющиеся ресурсы Помещение Стол Стулья Проектор Полотно для проектора Ноутбук Принтер Флип-борд Интернет		
КОМАНДА ПРОЕКТА				
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА				
Фамилия, имя, отчество		Палунина Алина Николаевна		
Дата рождения		13-04-1996		
Номер телефона		+7 (933) 200-11-05		

Ссылка на профиль в социальных сетях		https://vk.com/alina_vrednaya	
Место учебы/работы		АНО ДО "Клуб робототехники Электрониум"	
УЧАСТНИКИ ПРОЕКТНОЙ КОМАНДЫ			
Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Номер телефона	Место учебы/работы
Курсов Роман Николаевич	31-10-1995	+7 (950) 978-31-63	АНО ДО "Клуб робототехники Электрониум"
Колпакова Вероника Александровна	06-08-1996	+7 (890) 294-52-54	Английский детский клуб развития и творчества "Дилайт"
Карасев Виталий Игоревич	04-08-2002	+7 (893) 332-20-10	КриЖТ
Родионичева Дарья Юрьевна	13-02-2003	+7 (923) 391-29-42	Лицей №9

* Каждой проектной командой (может состоять из нескольких участников) оформляется 1 паспорт для их проекта