

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Программа профилактики нарушений коммуникации «Маяк»

Номинация 4. Программа профилактики нарушений коммуникации

Разработчик программы: Абдуллина Галия Султановна - руководитель
психологической службы
АНОВО МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Контактное лицо:
*Абдуллина Галия Султановна - руководитель психологической
службы;*
Эл.адрес g.abdullina@mmu.ru

**г. Москва
2025г.**

Обоснование практической актуальности

Адаптация к вузу сопряжена с необходимостью налаживания новых социальных связей, выстраивания отношений с преподавателями и однокурсниками, а также адаптацией к новым учебным требованиям.

Нарушения коммуникации, возникающие в этот период, могут вызвать чувство одиночества, тревогу, депрессию, приводить к низкой самооценке и социальной изоляции и негативно сказываться на успеваемости.

Навыки коммуникации являются критически важными для будущей карьеры. Ранние нарушения в этой сфере могут затруднить социализацию и профессиональное становление.

Согласно Федеральному закону “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012 N 273-ФЗ, современное образование ориентировано на групповую работу, проектную деятельность, интерактивные методы обучения, что требует эффективных коммуникативных навыков.

Увеличение риска конфликтов из-за ошибочных невербальных интерпретаций создает и виртуальное общение, социальные сети, онлайн-обучение.

Студенческий возраст – период интенсивного личностного развития, формирования ценностей и жизненных стратегий, считал и Б.Г. Ананьев, и С.Л. Рубинштейн, и К.Д. Ушинский. Ранняя помощь в развитии коммуникативных навыков способствует успешной социализации и психологическому благополучию [12, с.184].

Создав условия для развития коммуникативных навыков, мы сможем не только поспособствовать социализации, но и провести профилактику против возникновения тяжелых кризисных состояний.

Научные, методологические и методические основания программы

- Базисные убеждения личности (М.И. Анцыферова, И. Ялом, А. Бек, А. Эллис): Работа с глубинными представлениями о себе, других и мире, влияющими на коммуникацию.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Изменение дисфункциональных мыслей и убеждений, лежащих в основе нарушений коммуникации (например, страх быть отвергнутым, негативные ожидания).
- Теория межличностной коммуникации (Ватцлавик, Бивин, Джексон): Анализ коммуникативных паттернов, понимание влияния контекста и невербальных сигналов.
- Теория управления конфликтами: обучение техникам конструктивного разрешения конфликтов, предотвращения эскалации.
- Теория лидерства и командообразования: развитие навыков лидерства, мотивации и организации группы.

Участники программы

Студенты старших курсов — будущие кураторы групп, прошедшие отбор и обучение для работы с первокурсниками.

Цели программы

Обучение кураторов групп предупреждению и снижению нарушений коммуникации у студентов первого курса, и созданию позитивного психологического климата в группах, формирование у кураторов эффективных навыков общения с группой.

Задачи программы

- проведение комплексной диагностики будущих кураторов для выявления их индивидуальных потребностей, мотивов и затруднений;
- создание психолого-педагогических планов работы с будущими кураторами для подготовки их к наставничеству;
- организация групповой работы с кураторами для формирования позитивного социального взаимодействия с группой, развития коммуникативных навыков, навыков решения конфликтных ситуаций и развития толерантности;
- предоставление психологической поддержки и консультирование кураторов по вопросам помощи в адаптации первокурсников к новой образовательной среде, самоопределения и саморазвития;

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 2025-2026 учебный год и является психологическим блоком программы обучения в школе кураторства.

Этапы реализации программы:

Этап	Содержание этапа	Ответственный	Результат	Сроки
1. Разработка рабочей тетради по плану обучения, с методическими подсказками, упражнениями и домашними заданиями	Издание на бумажном носителе	Психологическая служба, отдел по работе со студенческой молодежью, типография	Разработка и издательство рабочей тетради, сборника	Декабрь 2024-февраль 2025
2. Разработка сборника мотивирующих историй кураторов прошлых лет	Сбор анонимных историй кураторов через электронную форму, экспертная обработка, верстка	Психологическая служба, отдел по работе со студенческой молодежью	Издательство сборника	Декабрь 2024-февраль 2025

		типографи я		
3. Сбор заявок от студентов, желающих пройти обучение кураторов.	Электронная форма регистрации	Отдел по работе со студенческой молодежью	Регистрация студентов в школу куратора	Январь - февраль 2025
4. Подготовка скрипта проведения собеседования, консультация старших кураторов	Разработка скрипта/схемы для проведения предварительного собеседования	Психологическая служба, отдел по работе со студенческой молодежью, научный сотрудник кафедры психологии	Скрипт	Январь – февраль 2025
5. Проведение собеседований старшими кураторами	Проведение исключительно очного собеседования по единому скрипту	Старшие кураторы	Предварительный отбор	Февраль 2025
6. Презентация Школы кураторы	Озвучивание требований и программы Школы кураторов 2025 года.	Отдел по работе со студенческой молодежью, старшие кураторы	Требования представлены к посещению, выполнению домашнего задания, к прохождению итогового оценивания. Проведение второго отборочного этапа, происходи естественный отсев по заявленным требованиям.	Февраль 2025
7. Подготовка кураторов (Школа Кураторов)	Серия занятий по подготовке к кураторству	Психолог	Подготовка к работе с первокурсниками, формирование необходимых компетенций, включающая такие блоки: Блок 1: Знакомство и командообразование, Блок 2: Организационные вопросы обучения в вузе, Блок 3: Публичные выступления - welcome-training, Блок 4:	Февраль — май 2025

			Поддержка и помощь, Блок 5: Посвящение в студенты, Блок 6: Каналы коммуникации, Блок 7: Итоговая аттестация	
8. Диагностика кураторов	Методики: Опросник каузальной ориентации; Самоорганизация; Большая пятерка; Темная триада	Научный сотрудник кафедры психологии, магистранты	Выявление студентов, подходящих на роль куратора	Февраль 2025
9. Оценка результатов обучения и отбор	Тестирование кураторов	Отдел воспитания	Творческие выступления по подгруппам. Выдача сертификатов	Май 2025
10. Серия встреч с тьюторами	Проведение занятий по темам групповой динамики с целью построения плана развития сообществ направлений	Научный сотрудник кафедры психологии	Основная цель тьютора – формирование сообщества направления. Контроль остается на подразделениях Университета	Июнь 2025
11. Интенсив перед началом учебного года	Проработка аспектов welcome-trening: публичные выступления, коммуникация, организационные вопросы.	Департамент развития, Психологическая служба Университета, Отдел по работе со студенческой молодежью	Основная цель проработать навыки коммуникации, отработать элементы публичного выступления и взаимодействия с аудиторией: отработка инструментов знакомства	Август 2025
12. День куратора	Проведение праздника в рекреациях Университета	Кураторы и тьюторы	Коммуникация со всеми обучающимися, информирование о деятельности кураторов	Декабрь 2025
13. Профилактические занятия в группах	Серия групповых занятий по развитию коммуникативных навыков и профилактике нарушений, адаптации в вузе.	Кураторы	Формирование у первокурсников эффективных стратегий общения, преодоление страхов и тревог, связанных с коммуникацией.	Сентябрь 2025 — май 2026
14. Индивидуальные консультации	Индивидуальные беседы с первокурсниками, испытывающими трудности в общении.	Психолог	Оказание адресной помощи студентам, испытывающим серьезные проблемы в	По запросу

			коммуникации.	
15. Поддержка кураторов	Супервизии для кураторов, обмен опытом, ответы на вопросы.	Психолог	Поддержка кураторов, повышение их уверенности и компетентности.	По запросу
16. Поддержка кураторов и тьюторов	Серия встреч, согласно плану работы Отдела по работе со студенческой молодежью	Отдел по работе со студенческой молодежью	Поддержка деятельности кураторов и тьюторов	В течение года

Ожидаемые результаты реализации программы

Психолог обучает кураторов, передавая им необходимые знания и навыки для проведения профилактических мероприятий. Кураторы являются проводниками программы, формируя доверительные отношения с первокурсниками и оказывая им поддержку в адаптации.

В результате кураторы приобретают знания и навыки организации групповых занятий, проведения бесед, поддержки первокурсников и наблюдения за психологическим климатом в группе, а в случае трудностей обращаются в отдел воспитания и психологическую службу.

Критерии оценки планируемых результатов

Для оценки эффективности программы будут использоваться следующие критерии и методы:

1. количественные показатели:
 - Психологическое тестирование с применением опросника Большой пятерки (BFI-2). Методика разработана на основе диспозиционной теории личности, которая предполагает, что личность человека включает в себя пять общих и относительно независимых черт (диспозиций), которые и выявляет данная методика: экстраверсия, доброжелательность (дружелюбие, общительность, способность прийти к согласию), добросовестность (деятельность, организованность), нейротизм (предрасположенность к негативным эмоциям), открытость опыту (интеллект).
 - Академическая успеваемость: анализ средних баллов, количества пропусков занятий, успешности сдачи экзаменов.
2. качественные показатели:
 - Анализ отзывов и комментариев участников.
 - Получение обратной связи от студентов и кураторов о впечатлениях от программы, ее полезности и эффективности.
 - Наблюдение за динамикой взаимоотношений в группах: оценка изменений в коммуникативном поведении студентов, снижение конфликтности, повышение сплоченности.
 - Оценка лидерского потенциала: оценка активности и успешности студентов, проявляющих лидерские качества, в организации и проведении мероприятий.

Содержание программы «Маяк»

План занятий с психологом для школы кураторов (22 часа).

1. Знакомство и сплочение. Обсуждение роли куратора (1.5 часа)

Цель: ознакомление кураторов с целями, задачами и теоретическими основами наставничества, знакомство и сплочение.

- Представление программы «Маяк».
- Обзор теоретических концепций (базисные убеждения, КПТ, межличностная коммуникация).
- Обсуждение роли куратора в профилактике нарушений коммуникации.
- Знакомство с основными идеями наставничества.

Упражнения:

- Игра вербальная «2 правды, 1 ложь обо мне» (знакомство, поиск сходств в интересах и талантах);
- Двигательная игра «Ручеек пожеланий»; задача игроков состоит в том, чтобы шепнуть участнику, проходящему через «ручеек» пожелание или комплимент (взаимная поддержка);
- Игра «Помпон»; цель игры угадать какую общую деталь во внешности некоторых участников задумал ведущий (зрительное внимание, навыки поддержки, отработка дружелюбной интонации).
- Игра авторская «Комплименты-Перевертыши» (позитивное переформулирование, поддержка, например: «я — ленивый» - говорит участник слева, а участник справа придумывает и озвучивает ответ: «ты бережешь ресурсы»; «я пассивный» - «ты спокойный и уравновешенный»)

2. Трудности первокурсника (1,5 часа)

Цель: развитие понимания принципов эффективной адаптации к обучению в вузе, роль коммуникации в адаптации к группе и влияния различных факторов на процесс общения.

Содержание:

- Факторы эффективной адаптации;
- Модель коммуникации (отправитель, сообщение, канал, получатель, обратная связь).
- Вербальная и невербальная коммуникация (Язык тела, мимика, жесты, интонация).

- Активное слушание (техники перефразирования, уточнения, отражение чувств).
- Барьеры в коммуникации (шум, культурные различия, предубеждения).

Упражнения:

- «Испорченный телефон»: демонстрация влияния искажений в процессе коммуникации.
- «Зеркало»: развитие навыков невербального общения и эмпатии.
- Три позиции восприятия»: анализ коммуникации с точки зрения, другого человека и стороннего наблюдателя.

3. Базисные убеждения и их влияние на коммуникацию (3 часа)

Цель: осознание влияния базисных убеждений, на процесс общения и развитие навыков их изменения.

Содержание:

- Определение базисных убеждений (о себе, о мире, о других).
- Анализ дисфункциональных базисных убеждений (например, «я недостоин любви», «мир опасен», «незнакомец — враг», «люди должны»).
- Обучение безоценочному суждению, выявлению сверхобобщений и поспешных выводов.

Упражнения:

- «Автобиография»: выявление ключевых событий жизни, повлиявших на формирование базисных убеждений.
- «Дерево убеждений»: визуализация связи между убеждениями, мыслями, чувствами и поведением.
- «Вызов убеждениям»: поиск доказательств «за» и «против» дисфункционального убеждения.

4. Управление эмоциями (3 часа)

Цель: развитие навыков осознания, понимания и управления своими эмоциями и эмоциями других эмоций.

Содержание:

- Определение эмоций и их роль в коммуникации.
- Техники осознания эмоций (например, «Дневник эмоций», Шкала эмоций»).
- Техники управления эмоциями, техники КПТ (снижение гнева, тревоги и обиды, например, Когнитивная реструктуризация»).
- Развитие эмпатии и сочувствия.

Упражнения:

- «Эмоциональный круг»: определение и классификация различных эмоций.
- «Расскажи историю»: описание ситуаций, вызывающих сильные эмоции, и поиск способов их регулирования.
- «Ролевая игра»: эмоциональный конфликт”: проигрывание конфликтных ситуаций с использованием навыков управления эмоциями.

5. Конфликтология (3 часа)

Цель: обучение техникам конструктивного разрешения конфликтов и предотвращения эскалации.

Содержание:

- Причины и типы конфликтов.
- Стратегии поведения в конфликте (избегание, соперничество, компромисс, сотрудничество, приспособление).
- Техники активного слушания и “Я-сообщений”.
- Переговоры и медиация в зависимости от типа конфликта.

Упражнения:

- Решение кейсов «Анализ конфликтной ситуации»: выявление причин и участников конфликта, а также возможных стратегий его разрешения.
- «Мозговой штурм»: поиск креативных решений для урегулирования конфликта.

6. Лидерство и командообразование (3 часа)

(Занятие проводит старший научный сотрудник и магистранты).

Цель: развитие лидерских качеств, навыков мотивации и организации группы.

Содержание:

- Стили лидерства (авторитарный, демократический, либеральный).
- Мотивация и вовлечение участников группы.
- Постановка целей и планирование деятельности.
- Распределение ролей и задач в группе.
- Создание благоприятного психологического климата.

Упражнения:

- “Строительство башни”: командное задание на построение башни из подручных материалов.
- “Потерянный в море”: командное задание на принятие решений в экстремальной ситуации.
- “Обратная связь”: предоставление обратной связи участникам группы о их лидерских качествах.

7. Развитие стрессоустойчивости (2 часа)

Цель: Обучение техникам снятия эмоционального напряжения и профилактики стресса.

Содержание:

- Понятие стресса и его влияние на организм.
- Техники релаксации(дыхательные упражнения, медитация, мышечная релаксация).
- Методы управления временем и планирования..
- Формирование позитивного мышления (адаптивные убеждения).

Упражнения:

- «Дыхание животом»: техника глубокого дыхания для снижения тревоги и стресса.
- Мышечная релаксация: последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц.
- «Визуализация»: создание позитивных образов и ситуаций для снижения стресса.

8. Практика проведения профилактических занятий (2 часа)

(План профилактических занятий см. в приложении 1)

Цель: подготовка кураторов к проведению профилактических занятий в группах первокурсников.

Содержание:

- Разработка сценариев занятий на основе полученных знаний и навыков.
- Практическое проведение занятий в формате ролевых игр.
- Обратная связь от психолога и других кураторов.
- Обсуждение трудностей и вопросов, возникающих в процессе подготовки.

9. Проектный семинар: создание герба и девиза команды кураторов 2025.

Цель: сплочение команды кураторов нового набора и кураторов с прошлого набора, формирование внутренней мотивации новой объединенной команды.

Содержание:

определение целей, миссии и качеств/навыков достижения поставленных целей новой команды кураторов. Разработка символов и создание герба команды 2025. Разработка девиза команды на основе миссии и целей.

10. Обучение и супервизия кураторов:

Психолог проводит регулярные встречи с кураторами для:

- Предоставления консультаций по сложным случаям.

- Анализа проведенных занятий и обмена опытом.
- Оказания эмоциональной поддержки кураторам.

Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

- требования к специалистам:
- высшее профильное образование; повышение квалификации в одном из подходов, например, КПТ либо по педагогике.
- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:
- рабочая тетрадь будущего куратора;
- сбор мотивационных историй;
- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:
- типография;
- просторная аудитория с возможностью демонстрации слайдов презентации, выполнения двигательных упражнений.
- требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: информационно-коммуникационная сеть «Интернет»;
- современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:
- цифровые инструменты оценки образовательных результатов и регистрации участников.

Сведения о практической апробации программы

Срок апробации 2025-2026 уч.год.

Срок программы обучения Школы кураторов – 4 месяца

Завершение

Программа «Маяк» позволит создать эффективную систему профилактики нарушений коммуникации у первокурсников, опираясь на ресурсы кураторов и знания психологов. В результате реализации программы студенты приобретут необходимые навыки коммуникации, уверенность в себе и позитивный настрой, что будет способствовать их успешной адаптации и учебе в вузе.

Список литературы

1. Анцыферова, М. И. (2006). Психология общения и межличностных отношений. Эксмо.
2. Ялом, И. (2011). Теория и практика групповой психотерапии. Питер.
3. Бек, Дж. С. (2011). Когнитивная терапия: Основные принципы и применение. Вильямс.

4. Эллис, А. (2002). Психотерапия рационально-эмоциональная. Эксмо.
5. Ватцлавик, П., Бивин, Д., Джексон, Д. (2000). Психология межличностных коммуникаций. Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс.
6. Фишер, Р., Юри, У. (1990). Переговоры без поражения. Издательство Гарвардской школы бизнеса.
7. Гоулман, Д. (2009). Эмоциональный интеллект. АСТ.
8. Клаус, К., Лисс, П. (2005). Командообразование: Практическое руководство. Вильямс.
9. Маккей, Х. (2003). Как уцелеть среди акул. Альпина Бизнес Букс.
10. Маркова Ю.А., Мареева Е.Б., Севидова Л.Ю. Социально– психологические и возрастные характеристики периода студенчества. РМЖ. 2010;18:1130.
11. Кови, С. (2015). 7 навыков высокоэффективных людей. Альпина Паблишер.
12. Светлова, А. А. Возрастные особенности взаимодействия как фактор социализации подростка // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 3. – С. 181–187

Приложение 1

План профилактических занятий в группах первокурсников (8 часов) (Проводятся кураторами)

1. Знакомство и создание атмосферы доверия (2 часа):
 - Игры на знакомство и сплочение.
 - Обсуждение правил поведения в группе.
 - Установление личных связей.
2. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления (2 часа):
 - Выявление типичных коммуникативных барьеров у первокурсников.
 - Разработка способов преодоления этих барьеров.
 - Практические упражнения на улучшение коммуникации.
3. Разрешение конфликтов (2 часа):
 - Ознакомление с различными стратегиями поведения в конфликте.
 - Развитие навыков активного слушания и «Я- сообщений».
 - Практические упражнения на разрешение конфликтных ситуаций.
4. Эмоциональный интеллект (1,5 часа):
 - Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.
 - Развитие навыков управления настроением.
 - Практические упражнения на развитие эмпатии.