

Номинация 2. Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия.

Название программы:

**«Программа по психологической профилактике
эмоционально-личностного неблагополучия обучающихся**

«Эмоциональный баланс»

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

«Программа по психологической профилактике эмоционально-личностного неблагополучия обучающихся «Эмоциональный баланс» (далее-Программа) ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (далее- ФГБОУ ВО «СГУ»).

Пояснительная записка.

Актуальность. Актуальность программы по повышению эмоциональной устойчивости и укреплению психологического здоровья студентов обусловлена комплексом факторов, присущих современной системе высшего образования и личностному развитию молодых людей. Студенческая жизнь представляет собой период интенсивных трансформаций, сопряженный с многоуровневым стрессом, который зачастую выходит за рамки адаптивных возможностей молодого человека.

Основным стрессогенным фактором выступают повышенные академические требования. Студенты сталкиваются с необходимостью усвоения значительных объемов информации, выполнения сложных исследовательских работ, успешной сдачи экзаменов и зачетов, что формирует постоянное давление и конкурентную среду. Переход от школьного формата обучения к университетскому, требующий большей самостоятельности, самоорганизации и критического мышления, также является источником значительного напряжения. Особую остроту эти проблемы приобретают в периоды сессий, когда мобилизация всех когнитивных и эмоциональных ресурсов становится критически важной, но зачастую недостаточной для успешного преодоления академических вызовов. Кроме того, неопределенность, связанная с выбором будущей профессии и построением успешной карьеры, формирует дополнительные тревожные ожидания.

Параллельно с академическими трудностями, студенты переживают сложный этап социальной адаптации. Отрыв от привычного круга общения, необходимость формирования новой социальной среды, установления межличностных контактов в незнакомой обстановке, решение бытовых вопросов - всё это создает предпосылки для возникновения чувства изоляции и неуверенности. Межличностные конфликты, трудности в построении отношений, а также феномен социального сравнения, когда студенты постоянно сопоставляют свои достижения с успехами сверстников, могут приводить к снижению самооценки и развитию деструктивных эмоциональных состояний. Для многих первокурсников это первый опыт самостоятельной жизни, связанный с финансовыми ограничениями и необходимостью справляться с бытовыми проблемами без поддержки семьи.

Личностные проблемы, связанные с поиском самоидентификации, формированием системы ценностей и самоопределением, достигают пика в этот период. Этот процесс, являясь естественным этапом взросления, часто сопровождается сомнениями, внутренними конфликтами и кризисами, что требует от студента высокой степени эмоциональной зрелости.

Следствием недостаточного развития навыков эмоциональной саморегуляции становятся следующие проявления: эмоциональная нестабильность, выражающаяся в импульсивности, склонности к деструктивным формам поведения (агрессия, апатия), а также в невозможности быстрого восстановления после стрессовых ситуаций, что может приводить к хроническому выгоранию и депрессивным состояниям.

Повышенная тревожность проявляется в чрезмерном беспокойстве о будущем, страхе неудачи, что, в свою очередь, может вести к избегающему поведению и снижению мотивации к деятельности. Непосредственным результатом является снижение уровня успеваемости, обусловленное ухудшением концентрации внимания, ослаблением памяти, снижением общей учебной мотивации и возможным пропуском занятий.

Актуальность программы усиливается в контексте современных вызовов. Последствия глобальных кризисов, таких как пандемия COVID-19, привели к изменению форматов обучения, усилению чувства изоляции и актуализировали потребность в психологической поддержке. Цифровизация образования, несмотря на свои преимущества, может усугублять ощущение оторванности от реальности и требовать новых навыков саморегуляции. Ускорение темпа жизни, информационная перегрузка, культивируемая социальными сетями, создают дополнительное давление, делая эмоциональную устойчивость критически важным фактором адаптации.

Пренебрежение вопросами психологического здоровья студентов в этот уязвимый период может иметь долгосрочные негативные последствия, влияя на их дальнейшую карьеру, способность справляться с профессиональным выгоранием, строить гармоничные личные отношения и в целом на качество жизни. Таким образом, программа направлена на формирование у студентов необходимых компетенций для эффективного управления собственными эмоциями, преодоления стрессовых ситуаций и укрепления психологического благополучия, что является неотъемлемым условием для их успешной адаптации, академической реализации и дальнейшего личностного и профессионального роста. Это инвестиция не только в благополучие каждого отдельного студента, но и в формирование более устойчивого и здорового общества в будущем.

Целевая группа: программа рассчитана на обучающихся (с 16 лет), особое внимание будет уделено именно первокурсникам. Группы (по 10-12 чел.) формируются из обучающихся одной академической группы или из обучающихся разных академических групп. Важно создать атмосферу доверия и открытости, возможность каждому быть активным участником мероприятия и получить продуктивную обратную связь (рефлексию).

Она призвана обеспечить студентов необходимыми компетенциями для эффективного управления собственными эмоциями, преодоления стрессовых ситуаций и укрепления психологического благополучия на самом уязвимом этапе их адаптации к студенческой жизни. Это критически важно для их успешной академической реализации, профилактики психологических проблем

и формирования устойчивых механизмов совладания, что является неотъемлемым условием для их дальнейшего личностного и профессионального роста. Таким образом, программа выступает как превентивная мера, направленная на снижение рисков дезадаптации и создание фундамента для здорового и продуктивного обучения, что имеет значение для благополучия как отдельного студента, так и образовательного учреждения в целом.

Цель программы: развитие эмоциональной устойчивости и личного благополучия студентов через обучение навыкам эмоционального интеллекта и саморегуляции.

Задачи:

1. сформировать навыки распознавания и управления эмоциями;
2. повысить уровень эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости;
3. обучить методам саморегуляции и восстановления эмоционального равновесия.

Основные принципы Программы:

- *превентивность:* в области психологии, педагогики овладение необходимыми знаниями и коммуникативными умениями, которые помогут в сложной жизненной ситуации (снятие стрессовых состояний, саморегуляция).
- *креативность:* умение человека находить пути решения ситуаций нестандартным способом;
- *полезность:* формирование знаний и умений, актуальных для практического понимания участниками группы других людей, самого себя, своих эмоций, для самовоспитания, самоуправления деятельностью и самоопределения в целом.

В настоящей Программе используются следующие термины и определения:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»- ФГБОУ ВО «СГУ», «СГУ».

ЦПС – центр психологического сопровождения.

Обучающиеся – студенты Университета и Университетского экономико-технологического колледжа (далее- УЭТК, колледж).

ЗП– законные представители (родители, опекуны).

ППС- профессорско-преподавательский состав.

АУП- административно-управленческий персонал (работников, сотрудников).

Научные, методологические и методические основания программы.

Данная программа опирается на фундаментальные достижения современной психологической науки, в частности, на концепцию эмоционального интеллекта и принципы позитивной психологии. Теоретическая база программы сформирована на основе работ ведущих исследователей в этих областях: Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Гоулмана в отношении эмоционального интеллекта, а также М. Селигмана и К. Петерсона в сфере позитивной психологии.

В рамках концепции эмоционального интеллекта предполагается, что развитие способности индивида точно воспринимать, понимать, эффективно управлять своими эмоциями и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей является ключевым фактором успешной адаптации, межличностного взаимодействия и общего благополучия. Эмоциональный интеллект, согласно исследованиям, напрямую связан с уровнем стрессоустойчивости, качеством решения проблем и эффективностью в учебной и будущей профессиональной деятельности.

Методическая часть программы будет направлена на развитие этих компонентов: через упражнения по распознаванию собственных эмоций и их триггеров, обучение техникам саморегуляции, развитие навыков эмпатии и конструктивного межличностного общения.

Позитивная психология, основоположниками которой являются М. Селигман и К. Петерсон, смещает фокус внимания с психопатологии на изучение факторов, способствующих процветанию личности и достижению ею полного потенциала. Ключевыми направлениями здесь являются развитие жизнестойкости (resilience), формирование оптимистического мировоззрения, осознание и использование сильных сторон личности, поиск смысла в жизни и деятельности, а также практика благодарности и осознанности (mindfulness). Методический инструментарий программы будет включать техники, направленные на развитие этих ресурсов: упражнения по выявлению сильных сторон, формирование позитивных установок, тренировку навыков постановки значимых целей, практики осознанного проживания момента и выражения благодарности.

Продолжительность программы, составляющая 12 академических часов, является оптимальной для освоения основных теоретических положений и практических навыков, необходимых для развития эмоционального интеллекта и укрепления психологического здоровья. Данный формат позволяет внедрить разнообразные методики: интерактивные лекции, практические упражнения, групповые дискуссии, ролевые игры, кейс-стади, направленные на активное вовлечение участников. Особое внимание уделяется адаптации методик для целевой аудитории - студентов в возрасте 17-18 лет, первокурсников, учитывая их возрастные особенности, специфику переходного периода и текущие потребности в адаптации к университетской среде.

Таким образом, научно-методическое обоснование программы базируется на проверенных эмпирических данных и теоретических моделях,

демонстрирующих эффективность развития эмоционального интеллекта и позитивных личностных качеств для повышения стрессоустойчивости, улучшения академической успеваемости и общего психологического благополучия студентов. Реализация программы призвана способствовать формированию у первокурсников прочной основы для успешного обучения и дальнейшего личностного роста.

Сроки и этапы реализации программы.

Реализация программы осуществляется в рамках 12 академических часов и включает три последовательных этапа: диагностический, обучающий и заключительный.

Этап 1: диагностический (в рамках первого академического часа)

Прежде чем приступить к обучению, участникам предлагается пройти комплексную диагностику для определения исходного уровня развития эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, уровня тревожности, оптимизма и других релевантных психологических показателей. Цель диагностики - не только получить объективную картину текущего состояния каждого студента, но и персонализировать дальнейший образовательный процесс, акцентируя внимание на наиболее актуальных для группы зонах роста. Результаты диагностики предоставляют основу для сравнения с показателями после завершения программы, что позволит оценить ее эффективность.

Диагностика проводится по тесту Д.В. Люсина (2006) «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн) и авторской анкете для оценки личностного потенциала студентов (2025), которая включает вышеперечисленные параметры оценивания личностных особенностей.

Этап 2: обучающий (Блок 1: 5 часов; Блок 2: 5 часов)

Обучающий этап разделен на два взаимосвязанных блока, каждый продолжительностью 6 академических часов.

Блок 1: формирование навыков эмоционального интеллекта (5 часов)

Этот этап посвящен освоению фундаментальных аспектов эмоционального интеллекта. Студенты будут обучаться идентификации собственных эмоций, пониманию их причин и последствий, а также развитию навыков точного распознавания эмоций других. Особое внимание будет уделено развитию самосознания и саморегуляции в контексте эмоциональных состояний, а также формированию основ эмпатии. Методически блок включает интерактивные лекции, дискуссии, упражнения на распознавание эмоций по мимике и интонации, анализ кейсов, работу с метафорическими ассоциативными картами.

Блок 2: обучение методам саморегуляции и восстановления (5 часов)

Второй блок программы направлен на практическое применение полученных знаний для эффективного управления стрессом и поддержания психологического благополучия. Студенты освоят конкретные техники релаксации (например, прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные упражнения), когнитивные стратегии переоценки стрессовых ситуаций, а также приемы самоподдержки и повышения жизнестойкости. Будут предложены практики осознанности (mindfulness) для снижения тревожности и повышения концентрации, а также методы формирования позитивного мышления и поиска ресурсов. Методический инструментарий включает практические тренинги, отработку техник на занятиях, упражнения на самонаблюдение и ведение дневников эмоций и самочувствия.

Этап 3: заключительный (в рамках последнего академического часа)

На заключительном этапе проводится повторная диагностика для оценки динамики изменений и эффективности программы. Проводится рефлексия полученного опыта, студенты делятся своими впечатлениями и намечают дальнейшие шаги по применению полученных навыков в повседневной жизни. Обсуждаются возможные трудности в применении новых техник и пути их преодоления.

Ожидаемые результаты реализации программы.

По итогам успешного прохождения программы предполагается достижение следующих результатов, которые будут оцениваться как на уровне индивидуальных изменений участников, так и на уровне группы в целом:

1. Повышение уровня эмоционального интеллекта:

Студенты будут способны более точно идентифицировать и называть собственные эмоции, а также понимать их причины и возможные последствия.

Улучшится способность к пониманию эмоций других людей, развитию эмпатии и адекватному реагированию на эмоциональные состояния окружающих.

Повысится эффективность саморегуляции эмоций, включая управление негативными состояниями (тревогой, гневом, фрустрацией) и развитие навыков позитивного самоподдерживающего диалога.

2. Укрепление стрессоустойчивости и жизнестойкости:

Студенты приобретут практические навыки справляться со стрессовыми ситуациями (академическими, межличностными, личными) более конструктивно и эффективно.

Развитие жизнестойкости (resilience) позволит им быстрее восстанавливаться после неудач, преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Снизится общий уровень тревожности и виктимности, возрастет уверенность в собственных силах при столкновении с вызовами.

3. Развитие навыков саморегуляции и психологического благополучия:

Студенты освоят и будут применять конкретные техники релаксации и осознанности (mindfulness) для снижения напряжения, улучшения концентрации внимания и общего самочувствия.

Повысится способность к формированию позитивных установок и оптимистическому взгляду на будущее, что будет способствовать общей удовлетворенности жизнью.

Сформируется более осознанное отношение к своему психическому здоровью, появятся навыки самостоятельного поддержания психологического благополучия.

4. Улучшение адаптации и академической успеваемости:

Облегчится процесс адаптации к университетской среде за счет улучшения навыков межличностного общения и разрешения конфликтов.

Повысится учебная мотивация и концентрация внимания, что может косвенно способствовать улучшению академической успеваемости.

Снизится вероятность развития психосоматических расстройств, связанных с хроническим стрессом.

5. Формирование основы для дальнейшего личностного роста:

Студенты получают инструменты и знания, которые они смогут использовать на протяжении всей жизни для поддержания своего эмоционального здоровья и достижения личностных целей.

Развитие навыков самопознания и самоанализа станет фундаментом для дальнейшего личностного развития и самосовершенствования.

Эти результаты будут оцениваться посредством сравнительного анализа данных, полученных на этапе входной и выходной диагностики, а также путем сбора обратной связи от участников программы.

Методы, используемые в программе

В программе развития эмоциональной устойчивости и личного благополучия студентов вуза используются следующие методы и подходы:

1. Лекционно-информационный метод: мини-лекции, направленные на передачу теоретических знаний о развитии эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, навыках саморегуляции и личностного роста.

2. Практико-ориентированный метод: интерактивные упражнения, ролевые игры, тренинги, направленные на приобретение и закрепление практических навыков управления эмоциями, коммуникации и саморегуляции.

3. Арт-терапевтический метод: художественно-творческие техники, такие как рисование, коллажирование, лепка, направлены на развитие эмоциональной осознанности, снижение уровня стресса и выражение чувств.

4. Метафорические ассоциативные карты (МАК): работа с метафорическими картами помогает участникам лучше понять свои эмоции, повысить эмпатию и сформировать навыки саморефлексии.

5. Mindfulness-техники: практики осознанности, дыхательные упражнения, медитации, направленные на развитие навыков концентрации, управления эмоциями и стрессоустойчивости.

6. VR-терапия (Virtual Reality Therapy): использование виртуальной реальности для моделирования стрессовых ситуаций, отработки навыков общения и эмоциональной регуляции в безопасной среде.

7. Метод групповой динамики: парная и групповая работа, ролевые игры, обсуждение, направленные на развитие навыков общения, командной работы и взаимодействия.

8. Метод игровой деятельности: использование игровых методов для облегчения освоения новых навыков, улучшения навыков общения и развития эмоциональной устойчивости.

9. Метод обратной связи: постоянный анализ прогресса участников, обсуждение результатов выполненных упражнений и заданий, выявление трудностей и успехов.

Применение методов в программе:

1. Мини-лекции используются для передачи теоретических знаний в каждом занятии.

2. Практические упражнения присутствуют на каждом занятии и обеспечивают закрепление навыков.

3. Арт-терапия и МАК включены в некоторые темы для развития эмоциональной осознанности.

4. Mindfulness-техники применяются на занятиях для обучения навыкам саморегуляции.

5. VR-терапия используется на восьмой и десятый дни для отработки навыков управления эмоциями и общения.

Групповая динамика и игровая деятельность внедряются повсеместно для поддержания высокого уровня вовлечённости и развития навыков взаимодействия.

Правила работы в группе (тренинг, занятие с элементами тренинга):

Для реализации основных принципов Программы перед обучающимися озвучиваются правила работы в группе и предлагается их принять или дополнить.

- Правило «здесь и сейчас»: самое главное «полностью отвлечься» от всего за дверью, что будет происходить прямо здесь и сейчас-в данное время;

- Правило круга: каждый участник группы может видеть всех, находящихся в аудитории;

- Правило включенности: каждый является «активным» участником мероприятия;

- Правило эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта;

- Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать- «СТОП», если он не готов что-то сказать или ответить на вопрос. И никто не вправе его заставить или выяснять почему не говорит (это внимательно отслеживает тренер или ведущий);

- Правило одного человека: любой человек имеет право высказать свое мнение и никто не «оценивает» его мнение, потому что каждое мнение имеет право быть;

- Правило конфиденциальности: все, что участник узнает о каждом из группы личное не «выносится за двери» аудитории. Все групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами;

При организации и проведении занятий необходимо руководствоваться **следующими этическими нормами:**

- участие во всех упражнениях - добровольное.
- участникам занятий предоставляется полная информация о способах и целях тренинга.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Структура занятий:

В структуру занятия (тренинга) входит три основных блока: эмоционально-регулятивный, личностный и социально-адаптивный.

Каждое занятие состоит из четырех частей:

а) начало - создается атмосфера доверия и открытости занятия. Вначале при знакомстве или при первой обратной связи каждый участник имеет возможность поделиться теми мыслями, о которых он готов рассказать сейчас.

Это позволит включиться в новую работу. На этом же этапе ведущий может использовать различные ритуалы начала занятия.

б) разогрев - включает в себя «активные» упражнения, которые поднимают настроение и энергетику в группе, способствуют сплочению, включению их в совместную деятельность. Можно использовать упражнения, которые мотивируют на «проживание» и «раскрытие темы».

в) основной этап – тренер (психолог) использует упражнения на «отработку» основных задач занятия, которые помогут овладеть навыками и умениями, что будет способствовать достижению главной цели.

г) рефлексивный круг – каждый участник занятия высказывает свое мнение и подводит самостоятельно итоги занятия.

Отвечая на вопросы ведущего: - Что больше всего запомнилось? Какие чувства вы испытываете в конце занятия? Что из тренинга Вы узнали нового и что может пригодиться в жизни? Какие эмоции испытывали? ведущий (тренер, психолог) подводит итоги занятия.

Заключение:

Данная программа направлена на комплексное развитие эмоциональной устойчивости и личного благополучия студентов. Результатом её реализации станут сформированные навыки саморегуляции, стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта и позитивного мышления, что повысит их академическую успеваемость и качество жизни.

Критерии оценки результатов:

Оценка результатов программы будет осуществляться на основе следующих показателей:

1. Изменение уровня эмоциональной устойчивости (по результатам диагностики).
2. Увеличение показателя позитивного мышления и мотивации.
3. Повышение уровня удовлетворенности жизнью и самооценки.
4. Повышение уровня эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости студентов.
5. Снижение уровня тревожности и депрессивных состояний.
6. Повышение удовлетворённости качеством жизни и общего самочувствия.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | Содержание занятий |
|----------|--|------------------|----------|---|
| | | Лекция | Практика | |
| 1. | Психологические аспекты адаптации к вузу | 0 | 1 | Диагностика Мини-лекция Упражнение «Первая неделя в вузе» Упражнение «Барьеры адаптации» Упражнение «Активное взаимодействие» |
| 2. | Формирование навыков эффективного общения и взаимодействия | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Слушаем и понимаем» Упражнение «Комфортное общение» Упражнение «Интерактивная коммуникация» |
| 3. | Введение в эмоциональный интеллект | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Мои эмоции» Упражнение «Эмоции на экране» Упражнение «Лаборатория эмоций» Практическое упражнение «Мой эмоциональный профиль» |
| 4. | Навыки распознавания и понимания эмоций | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Эмоции на фотографиях» Упражнение «Голос и эмоции» Упражнение «Ситуации и эмоции» Упражнение «Зеркало эмоций» |
| 5. | Методы управления эмоциями | 0 | 1 | Мини- лекция Упражнение «Мои эмоции» Упражнение «Три шага к управлению эмоциями» Практическое упражнение «Техники регуляции» Упражнение «Эмоциональная аптечка» |

| | | | | |
|-----|---|-------|----|--|
| 6. | Причины стресса и его влияние на организм | 0 | 1 | Мини- лекция Упражнение «Моя зона комфорта» Упражнение «Телесные сигналы стресса» Практическое упражнение «Стресс и здоровье» |
| 7. | Методы снижения стресса | 0 | 1 | Мини- лекция Упражнение «Экспресс-методы» Практическое упражнение «Техника медитации осознанности» Упражнение «План антистресса» Практическое упражнение «Обратный отсчёт» |
| 8. | Развитие гибкости мышления и жизнестойкости | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Мысленные ловушки» Упражнение «Точка зрения» Практическое упражнение «Дневник позитивных мыслей» Упражнение «Мой ресурс» |
| 9. | Основы саморегуляции | 0 | 1 | Мини- лекция Упражнение «Дыхательная гимнастика» Упражнение «Якорь» Практическое упражнение «Я в центре» Упражнение «Сканирование тела» |
| 10. | Формирование позитивных установок | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Трансформация установок» Практическое упражнение «Дерево благодарности» Упражнение «Маленькие шаги» |
| 11. | Методы самовосстановления | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «Любимый уголок» Практическое упражнение «Комплекс упражнений на восстановление» Упражнение «Личный план восстановления» |
| 12. | Определение целей и формирование личного потенциала | 0 | 1 | Мини-лекция Упражнение «SMART-анализ» Практическое упражнение «Мой личный потенциал» Упражнение «Мотиваторы и демотиваторы» |
| | итого: | 0 | 12 | |
| | всего: | 12 ч. | | |

Разработки занятий программы предоставлена в приложении № 1.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Специалисты: психологи (базовое психологическое образование), тренера (повышение квалификации или переподготовка), консультанты.

Материалы: учебные пособия, рабочие тетради, психологические тесты.

Помещения: аудитории для занятий, оборудованные мебелью и мультимедийными средствами.

Технические средства: компьютеры, проекторы, интерактивные панели.

Центр обеспечен: помещениями (3 кабинета, 2 кабинета для индивидуальной работы, 1-для групповой), оборудованные мебелью, компьютерной техникой и мультимедийным оборудованием, канцтоварами.

Сведения о практической апробации программы

Программа ранее не апробировалась. В ходе реализации предусмотрена обратная связь от участников и преподавателей для возможной коррекции содержания.

Нормативные ссылки

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие работу с обучающимися, в том числе несовершеннолетними, ППС, педагогическими работниками и АУП:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минтруда России от 24.07.2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (далее – Профессиональный стандарт);
- Указ Президента РФ от 29.05.2020 № 344 «Об утверждении Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2022 № 4356-р «Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021 - 2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»);

- Постановление Минтруда РФ от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 31.10.1996 № 1186);

- Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ;

- Федеральный закон от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ;

- Закон Краснодарского края от 21.07.2008 № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае;

- Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотиносодержащей продукции»;

- Федеральный закон РФ от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;

- Федеральный закон РФ от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму»;

- Постановление Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Краснодарского края от 27.12.2017 № 4/3 «Об утверждении порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально-опасном положении»;

- Правила внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «СГУ»;

- «Рабочая программа воспитания» ФГБОУ ВО «СГУ»;

- Локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «СГУ».

Список литературы

1. Аствацатуров, Г.О. Психология личности: Учебник. - СПб.: Питер, 2017.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - М.: Вильямс, 2018.
4. Губачева, О.В. Эмоциональный интеллект: путь к успеху в учебе и жизни: Практическое руководство. - М.: Генезис, 2019.
5. Кравцова, Е.Е. Психология обучения школьников. - М.: Просвещение, 2001.
6. Кови, С. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. - М.: Альпина Паблишер, 2017.
7. Леви, В. Искусство быть собой. - М.: АСТ, 2018.
8. Мейер Дж.Д., Сэловей П. Эмоциональный интеллект. -СПб.: Питер, 2019.
9. Непомнящая, Н.И. Психология личности: Учебное пособие для студентов. - М.: Просвещение, 1992.
- 10.Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс, 1994.
- 11.Селье, Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1992.
- 12.Селигман М.Э.П. Позитивная психология. -М.: Академия, 2018.
- Столяренко, Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.

Тема 1. Психологические аспекты адаптации к вузу (1 час/90 минут)

Цель занятия: формирование готовности студентов к активной и успешной адаптации в вузовской среде.

Задачи занятия:

1. Осознание важности успешной адаптации к вузу.
2. Выявление и устранение барьеров, препятствующих адаптации.
3. Формирование навыков активного взаимодействия с однокурсниками и преподавателями.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущего и цели занятия. Установка доброжелательной атмосферы и ожиданий от занятия.

Диагностика входящая- 20 минут (тест и анкета)

2. Мини-лекция (10 минут):

Определение понятия «адаптация»;

Стадии адаптации к вузу (подготовительная, активная, стабильная);

Основные барьеры и трудности, с которыми сталкиваются студенты (стресс, тревога, смена окружения, учебная нагрузка).

3. Упражнение «Первая неделя в вузе» (10 минут): участникам предлагается вспомнить и обсудить свои ощущения и переживания в первую неделю обучения в вузе.

Цель: осознание индивидуальных переживаний и сравнение с общим опытом.

4. Упражнение «Барьеры адаптации» (15 минут): участники составляют списки факторов, препятствующих успешной адаптации, и обсуждают их в малых группах. Затем группы презентуют свои результаты.

Цель: осознание и анализ факторов, тормозящих адаптацию.

5. Упражнение «Активное взаимодействие» (15 минут): парная работа, где участники разыгрывают короткие сценарии взаимодействия с одногруппниками и преподавателями.

Цель: формирование навыков активного общения и взаимодействия.

6. Обратная связь и завершение (15 минут):

Обратная связь участников о полезности занятия, предложение практических советов для улучшения адаптации. Рефлексия: о чем думаешь, что чувствуешь

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Листочки для записей;

Таймер для контроля времени упражнений.

Предполагаемые результаты занятия: учащиеся осознают важность успешной адаптации к вузу;

Выявлены и проанализированы барьеры, препятствующие адаптации;

Сформированы начальные навыки активного взаимодействия и общения.

Тема 2. Формирование навыков эффективного общения и взаимодействия (1 час/90 минут)

Цель занятия: развитие навыков эффективного общения и взаимодействия студентов в вузовской среде.

Задачи занятия:

1. Формирование навыков активного слушания и эффективной коммуникации.
2. Развитие навыков командной работы и сотрудничества.
3. Повышение уверенности в общении.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Установка рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (10 минут):

Определение понятий «активное слушание», «эффективная коммуникация».

Основные техники активного слушания и коммуникативные навыки.

3. Упражнение «Слушаем и понимаем» (15 минут): участники делятся на пары, один участник рассказывает историю, другой активно слушает и задает уточняющие вопросы. Затем меняются ролями.

Цель: развитие навыков активного слушания и эффективного диалога.

4. Упражнение «Комфортное общение» (15 минут): в небольших группах участники выполняют задания на преодоление дискомфорта в общении, например, ведут диалоги на нейтральные темы, делятся мнениями.

Цель: освоение навыков комфортного общения.

5. Упражнение «Интерактивная коммуникация» (35 минут): проводится групповая работа по выполнению коллективного задания, где участникам предстоит решить сложную задачу, используя эффективное общение и взаимодействие.

Цель: развитие навыков командной работы и взаимодействия.

Варианты заданий для упражнения "Интерактивная коммуникация":

1. "Спасение экспедиции" (классический вариант, фокусируется на решении проблемы и приоритетах)

Сценарий: ваша группа - это команда спасателей. Экспедиция попала в беду в отдаленном районе (например, на необитаемом острове, в горах, в джунглях). Вам поступила информация о выживших, но связь прерывается, и у вас есть ограниченное время, чтобы принять решение, какое снаряжение и какие ресурсы отправить первыми, чтобы максимально повысить шансы на спасение.

Задание: группе предоставляется список снаряжения и ресурсов (например, аптечка, веревка, еда, вода, спутниковый телефон, средства для разведения огня, карта, компас, палатка, средство от насекомых и т.д.), причем каждый предмет имеет свою "ценность" для выживания.

Участникам нужно:

Обсудить и договориться, какие предметы являются наиболее приоритетными.

Распределить роли (кто за что отвечает в обсуждении).

Выбрать ограниченное количество предметов (например, 5-7), которые будут отправлены первыми.

Обосновать свой выбор.

Что развивается: принятие решений в условиях ограниченной информации и времени, приоритизация, переговоры, убеждение, командное согласие.

2. "Строительство моста" (фокусируется на планировании, координации и использовании ресурсов)

Сценарий: ваша группа должна спроектировать и "построить" мост через условную "реку" (можно обозначить веревками на полу или просто нарисовать на ватмане), чтобы соединить два берега.

Задание: у группы есть ограниченный набор "строительных материалов" (например, бумага, картон, скотч, ножницы, канцелярские резинки, палочки для мороженого, пластиковые стаканчики).

Участники должны совместно разработать чертеж или план моста.

Распределить задачи по строительству.

Использовать имеющиеся материалы для создания максимально прочной и функциональной конструкции.

Может быть добавлено условие: мост должен выдержать определенный вес (например, бутылку с водой). Время ограничено.

Что развивается: планирование, распределение задач, креативность в использовании материалов, командная работа над общим проектом, решение технических задач.

3. "Ассоциативный словарь" / "Создание новой игры" (фокусируется на креативности, генерации идей и синтезе)

Сценарий: группе предстоит создать что-то совершенно новое.

Вариант А ("Ассоциативный словарь"): задача - придумать и описать 10-15 новых слов, которых еще не существует, но которые могли бы быть полезны или отражать современные реалии.

Для каждого слова нужно придумать: само слово, его определение, пример употребления в предложении. Возможно, даже этимологию (откуда могло бы произойти).

Вариант Б ("Создание новой игры"): задача - придумать правила для новой настольной игры или игры на ассоциации, в которую можно играть большой компанией. Нужно продумать: цель игры, правила хода, необходимый инвентарь (можно обойтись подручными средствами), условия победы.

Что развивается: генерация идей, мозговой штурм, умение слушать и развивать идеи других, синтез информации, поиск консенсуса.

4. "Таинственный артефакт" (фокусируется на анализе, выдвижении гипотез и совместной интерпретации)

Сценарий: группа обнаруживает "таинственный артефакт" (это может быть набор загадочных предметов, странный рисунок, фрагмент неизвестного текста, непонятное устройство).

Задание:

участники должны:

Исследовать артефакт, обсудить его особенности.

Выдвинуть гипотезы о его происхождении, назначении, возрасте, авторе.

Прийти к наиболее вероятному объяснению, основываясь на имеющихся "уликах".

Представить свою версию команде.

Что развивается: аналитическое мышление, логика, способность строить и проверять гипотезы, совместное рассуждение, презентация идей.

Ключевые моменты для проведения упражнения:

Четкие инструкции: убедитесь, что участники понимают задачу, критерии успеха и временные рамки.

Фасилитация: ведущий должен наблюдать за процессом, но не вмешиваться напрямую, если только группа не зашла в полный тупик. Можно задавать наводящие вопросы.

Обсуждение результатов: самая важная часть - это рефлексия после выполнения задания.

Обсудите:

1. Как проходило общение?
2. Какие трудности возникли?
3. Что помогло решить задачу?
4. Какие навыки проявились?
5. Что можно улучшить в следующий раз?

7. Обсуждение и обратная связь по занятию (10 минут):

Обсуждение успехов и трудностей, возникших в ходе упражнений. Участники делятся выводами и впечатлениями.

8. Подведение итогов (10 минут):

Подведение итогов занятия, выделение ключевых навыков.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Карточки с заданиями;

Записи диалогов для прослушивания;

Таймер для контроля времени упражнений.

Предполагаемые результаты занятия: учащиеся освоят навыки активного слушания и эффективной коммуникации, сформируются навыки командной работы и взаимодействия, повысится уверенность в общении.

Тема 3. Введение в эмоциональный интеллект (90 минут)

Цель занятия: формирование понимания значения эмоционального интеллекта и его роли в жизни и деятельности студентов.

Задачи занятия:

1. Осознание важности эмоционального интеллекта.
2. Развитие навыков распознавания и понимания эмоций.
3. Формирование начальной компетенции в управлении эмоциями.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание позитивной атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение эмоционального интеллекта (EQ);

Модель эмоционального интеллекта (способность к распознаванию эмоций, управлению эмоциями, мотивация, эмпатия, социальные навыки);

Связь EQ с успеваемостью и личным благополучием.

3. Упражнение «Мои эмоции» (15 минут):

Участникам предлагается назвать и охарактеризовать собственные эмоции, возникающие в различных ситуациях.

Цель: осознание своих эмоций и их влияния на поведение.

Ситуации

1. Получить неожиданный подарок.
2. Опоздать на важную встречу.
3. Услышать приятный комплимент от значимого человека.
4. Совершить ошибку, которая привела к негативным последствиям.
5. Увидеть, как кто-то другой добивается успеха в том, к чему вы стремитесь.
6. Помочь кому-то и увидеть его радость.
7. Столкнуться с несправедливым обвинением.
8. Узнать что-то новое и интересное.
9. Заблудиться в незнакомом месте.
10. Увидеть что-то очень красивое (природа, искусство).

Список эмоций (для использования при характеристике эмоций в ситуациях):

| | |
|---------------|----------------|
| Радость | Удовлетворение |
| Гордость | Смущение |
| Удивление | Вина |
| Волнение | Обида |
| Благодарность | Вдохновение |
| Тревога | Усталость |
| Разочарование | Облегчение |
| Злость | Сочувствие |
| Страх | Зависть |
| Интерес | Неуверенность |

4. Упражнение «Эмоции на экране» (15 минут):

Просмотр короткого видеоролика с персонажами, выражающими разные эмоции (можно кадров из кинофильмов). Участники определяют эмоции персонажей и аргументируют свой выбор.

Цель: развитие навыков распознавания эмоций.

5. Упражнение «Лаборатория эмоций» (35 минут):

В парах участники разыгрывают сценки, в которых один партнер выражает определенные эмоции, а другой пытается их угадать и дать адекватную реакцию.

Цель: практика распознавания и адекватного реагирования на эмоции.

8. Подведение итогов (15 минут):

Подведение итогов занятия, закрепление ключевых понятий.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Таблички с перечнем эмоций;

Видеоматериалы;

Опросники для определения эмоционального профиля.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся осознают важность эмоционального интеллекта.

Сформировались первоначальные навыки распознавания и понимания эмоций.

Положена основа для дальнейшего развития эмоционального интеллекта.

Тема 4. Навыки распознавания и понимания эмоций (90 минут)

Цель занятия: развитие навыков распознавания и понимания собственных и чужих эмоций, формирование эмоциональной осознанности.

Задачи занятия:

1. Освоение методов распознавания эмоций.
2. Развитие навыков точного определения и интерпретации эмоций.
3. Формирование способности сопереживать и понимать эмоциональные состояния других людей.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Настройка на работу.

2. Мини-лекция (15 минут):

Механизмы распознавания эмоций.

Виды эмоций и их характерные признаки.

Значение эмпатии и сочувствия в эффективном общении.

3. Упражнение «Эмоции на фотографиях» (15 минут):

Участникам предлагаются фотографии с лицами людей, выражающими разные эмоции. Нужно определить, какие эмоции испытывает человек, и пояснить, почему сделано такое предположение.

Цель: развитие навыков распознавания эмоций по мимике и жестам.

4. Упражнение «Голос и эмоции» (15 минут):

Ведущая зачитывает фрагменты текстов с разным эмоциональным оттенком, а участники определяют эмоции, услышанные в голосе.

Цель: развитие способности определять эмоции по интонации голоса.

5. Упражнение «Ситуации и эмоции» (20 минут):

В группах участники разыгрывают ситуации, в которых проявляется определенное эмоциональное состояние, а остальные участники стараются распознать и описать эмоцию.

Цель: практика распознавания эмоций в реальном общении.

6. Упражнение «Зеркало эмоций» (15 минут):

Участники работают в парах: один выражает эмоцию, другой старается повторить ее и затем поменять эмоцию.

Цель: развитие эмпатии и способности к эмоциональному подражанию.

7. Обсуждение и обратная связь (5 минут):

Обсуждение результатов упражнений, комментарии участников о трудностях и успехах.

8. Подведение итогов (10 минут):

Закрепление основных навыков распознавания и понимания эмоций, объявление домашнего задания на расширение эмоционального словаря.

Оборудование и материалы:

Фотографии с выражением эмоций, метафорические ассоциативные карты (портретные);

Тексты для чтения с разной эмоциональной окраской;
Маркеры, флипчарты для фиксации результатов упражнений.
Предполагаемые результаты занятия:
Учащиеся освоят навыки распознавания эмоций.
Сформируется начальная способность к эмпатии и пониманию эмоциональных состояний других людей.
Будет заложена основа для дальнейшего развития эмоциональной осознанности.

Тема 5. Методы управления эмоциями (90 минут)

Цель занятия: развитие навыков управления собственными эмоциями, формирование способности регулировать эмоциональные состояния.

Задачи занятия:

1. Осознание необходимости управления эмоциями.
2. Овладение техниками регуляции эмоций.
3. Формирование начальных навыков саморегуляции.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):
Представление ведущей и целей занятия. Создание комфортной атмосферы.
 2. Мини-лекция (15 минут):
Определение понятий «управление эмоциями», «саморегуляция».
Польза управления эмоциями для личной и профессиональной жизни.
Виды и уровни эмоциональной регуляции.
 3. Упражнение «Мои эмоции» (15 минут):
Участники письменно фиксируют ситуации, в которых испытывают сильные эмоции, и оценивают, как они управляли этими эмоциями.
Цель: осознание своего уровня эмоциональной регуляции.
 4. Упражнение «Три шага к управлению эмоциями» (20 минут):
Участники получают карточки с описанием ситуаций, в которых возникают сильные эмоции.
Нужно придумать стратегию, как управлять этими эмоциями в три этапа.
Цель: развитие навыков планирования эмоциональной регуляции.
 5. Практическое упражнение «Техники регуляции» (20 минут):
Обзор и практика простых техник управления эмоциями:
Глубокое дыхание;
Прогрессивная мышечная релаксация;
Переключение внимания;
Позитивные аффирмации.
Цель: практическое освоение методов эмоциональной регуляции.
 6. Упражнение «Эмоциональная аптечка» (10 минут):
Участникам предлагается создать собственный набор полезных техник и методов, которые помогают справляться с сильными эмоциями.
Цель: формирование индивидуального арсенала эмоциональной саморегуляции.
 7. Обсуждение и обратная связь (5 минут):
Обсуждение опыта участников в использовании техник регуляции, обмен впечатлениями.
 8. Подведение итогов (10 минут):
Закрепление основных навыков управления эмоциями, объявление домашнего задания на ежедневное применение техник регуляции.
Оборудование и материалы:
Флипчарты, маркеры;
Карточки с ситуациями;
Музыкальное сопровождение для релаксации.
- Предполагаемые результаты занятия:
Учащиеся освоят навыки управления эмоциями.

Сформируется способность к эмоциональной саморегуляции.
Будут определены личные техники и методы управления эмоциями.

Тема 6. Причины стресса и его влияние на организм (90 минут)

Цель занятия: формирование понимания причин стресса и его влияния на физическое и психическое здоровье студентов.

Задачи занятия:

1. Осознание причин и механизмов возникновения стресса.
2. Понимание влияния стресса на организм и психику.
3. Формирование навыков распознавания ранних признаков стресса.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение стресса и его роль в жизни человека.

Виды стресса (физический, эмоциональный, информационный).

Основные источники стресса у студентов (учебная нагрузка, семейные проблемы, финансы).

3. Упражнение «Моя зона комфорта» (15 минут):

Участники рисуют схему своей зоны комфорта и зону стресса, обсуждают, что заставляет их выходить из зоны комфорта и вызывает стресс.

Цель: осознание личных факторов, вызывающих стресс.

4. Упражнение «Телесные сигналы стресса» (15 минут):

Участники в группе обсуждают, какие телесные сигналы говорят о наступлении стресса (головная боль, напряжение мышц, учащённое сердцебиение).

Цель: развитие навыка распознавания сигналов стресса.

5. Практическое упражнение «Стресс и здоровье» (20 минут):

В группах участники обсуждают влияние хронического стресса на здоровье (иммунитет, сердечно-сосудистая система, пищеварение, психика). Затем представляют свои выводы классу.

Цель: осознание пагубного влияния стресса на здоровье.

6. Упражнение «Методы предупреждения стресса» (15 минут):

Обсуждение методов профилактики стресса: спорт, хобби, здоровый сон, питание, техники релаксации.

Цель: формирование навыков предотвращения стресса.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение и закрепление ключевых понятий и навыков.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Карточки с ситуациями;

Часы для хронометража.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся осознают основные причины и механизмы стресса.

Осознают влияние стресса на своё здоровье.

Сформируют навыки распознавания признаков стресса.

Тема 7. Методы снижения стресса (90 минут)

Цель занятия:

Формирование навыков эффективного снижения стресса и восстановления эмоционального равновесия.

Задачи занятия:

1. Освоение простых и эффективных методов снижения стресса.
2. Формирование привычки к регулярному уходу за своим эмоциональным состоянием.

3. Тренировка навыков быстрой релаксации.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Введение в методы снижения стресса.

Типы методов: физическая активность, дыхательные техники, медитация, аутогенная тренировка.

3. Упражнение «Экспресс-методы» (15 минут):

Участники знакомятся с быстрыми методами снижения стресса (техникой глубокого дыхания, мышечной релаксацией, быстрым переключением внимания).

Цель: освоение и закрепление простых техник снятия стресса.

4. Практическое упражнение «Техника медитации осознанности» (20 минут):

Проведение короткой медитации осознанности, направленной на осознание и принятие своих эмоций и расслабление.

Цель: опыт медитации и осознание своих ощущений.

5. Упражнение «План антистресса» (20 минут):

Каждый участник создает собственный план действий для снижения стресса в повседневной жизни.

Цель: формирование индивидуального подхода к борьбе со стрессом.

6. Практическое упражнение «Обратный отсчёт» (10 минут):

Освоение техники «обратный отсчёт» для быстрого снижения уровня стресса и расслабления.

Цель: тренировка быстрого способа восстановления эмоционального равновесия.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение и закрепление ключевых навыков снижения стресса.

Оборудование и материалы:

Матрасы или подушки для релаксации;

Музыка для медитации;

Флипчарты, маркеры;

Карточки с инструкциями для техник снижения стресса.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся освоят навыки снижения стресса.

Сформируют привычку заботиться о своём эмоциональном состоянии.

Получат индивидуальный план действий для борьбы со стрессом.

Тема 8. Развитие гибкости мышления и жизнестойкости (90 минут)

Цель занятия:

Формирование навыков гибкости мышления и развитие жизнестойкости для эффективного преодоления жизненных трудностей.

Задачи занятия:

1. Осознание важности гибкости мышления.

2. Развитие навыков перестройки мышления и позитивного взгляда на ситуации.

3. Формирование навыков жизнестойкости и способности противостоять трудностям.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение гибкости мышления и жизнестойкости.

Механизмы работы гибкости мышления и примеры из жизни.

Основные навыки, формирующие жизнестойкость.

3. Упражнение «Мысленные ловушки» (15 минут):

Участники работают в парах, анализируя и обсуждая распространенные ошибочные автоматические мысли и способы их преодоления.

Цель: осознание и избавление от негативных автоматических мыслей.

4. Упражнение «Точка зрения» (20 минут):

В группах участники решают задачу, рассуждая с позиций разных людей, сталкивающихся с проблемой.

Цель: развитие способности видеть ситуацию с разных сторон и гибкости мышления.

5. Практическое упражнение «Дневник позитивных мыслей» (20 минут):

Участники начинают вести дневник позитивных мыслей и событий, фиксируя успехи и маленькие достижения.

Цель: формирование позитивного мышления и благодарности.

6. Упражнение «Мой ресурс» (10 минут):

Каждый участник называет и записывает свои внутренние и внешние ресурсы, которые помогают ему справляться с трудностями.

Цель: осознание своих ресурсов и опор.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение результатов и закрепление ключевых навыков.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Карточки с ситуациями для обсуждения;

Дневники позитивных мыслей.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся осознают важность гибкости мышления и жизнестойкости.

Сформируют навыки позитивного мышления и оптимизма.

Поймут свои внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудностей.

Тема 9. Основы саморегуляции (90 минут)

Цель занятия: формирование навыков осознанной саморегуляции и управления эмоциональным состоянием.

Задачи занятия:

1. Осознание важности саморегуляции.
2. Овладение техниками концентрации и осознанности.
3. Формирование навыков управления собственными состояниями.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение саморегуляции и её значение.

Составляющие саморегуляции: концентрация, осознанность, управление эмоциями.

Примеры ситуаций, требующих саморегуляции.

3. Упражнение «Дыхательная гимнастика» (15 минут):

Практика дыхательного упражнения для концентрации и расслабления.

Цель: освоение и закрепление навыков дыхательной саморегуляции.

4. Упражнение «Якорь» (15 минут):

Участники учатся устанавливать позитивные эмоциональные якоря, помогающие мгновенно улучшать эмоциональное состояние.

Цель: формирование навыка быстрого эмоционального восстановления.

5. Практическое упражнение «Я в центре» (20 минут):

Визуализация и практика нахождения центра собственного «Я», состояние покоя и уравновешенности.

Цель: освоение навыков нахождения внутреннего равновесия.

6. Упражнение «Сканирование тела» (15 минут):

Практика сканирования тела для обнаружения областей напряжения и последующего расслабления.

Цель: освоение навыка релаксации и освобождения от напряжения.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение и закрепление ключевых навыков саморегуляции.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Коврики для релаксации;

Музыка для фоновой релаксации.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся освоят навыки саморегуляции.

Сформируют способность концентрироваться и расслабляться.

Будут владеть техниками управления собственным эмоциональным состоянием.

Тема 10. Формирование позитивных установок (90 минут)

Цель занятия: формирование навыков позитивного мышления и конструктивного отношения к жизни.

Задачи занятия:

1. Осознание роли позитивных установок в жизни.
2. Овладение методами замены негативных установок на позитивные.
3. Формирование навыков постоянного поддержания позитивного настроения.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание позитивной атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение позитивных установок и их роль в жизни.

Влияние позитивных установок на мотивацию и результативность.

Примеры позитивных и негативных установок.

3. Упражнение «Мой внутренний критик» (15 минут):

Участники записывают негативные мысли, которые мешают им развиваться, и анализируют их.

Цель: осознание негативных установок и их влияние на жизнь.

4. Упражнение «Трансформация установок» (20 минут):

Участники переписывают негативные установки в позитивные. Затем обсуждают, как изменилась их интерпретация событий.

Цель: овладение навыком замены негативных установок на позитивные.

5. Практическое упражнение «Дерево благодарности» (20 минут):

Каждый участник пишет на листьях дерева благодарности за прошлые достижения и приятные события. Дерево вывешивается в группе.

Цель: формирование навыка благодарности и позитивного взгляда на жизнь.

6. Упражнение «Маленькие шаги» (10 минут):

Участники планируют, какие маленькие позитивные действия они сделают на неделе, чтобы поднять себе настроение.

Цель: формирование привычки позитивных действий.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение результатов и закрепление навыков позитивного мышления.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Листья для дерева благодарности;

Карточки с заданиями.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся осознают роль позитивных установок.

Сформируют навыки позитивного мышления.

Завладеют навыком постоянной благодарности и позитивного отношения к жизни.

Тема 11. Методы самовосстановления (90 минут)

Цель занятия: формирование навыков быстрого восстановления после стресса и эмоционального утомления.

Задачи занятия:

1. Осознание важности восстановления после стресса.
2. Овладение техниками быстрого восстановления.
3. Формирование навыка бережного отношения к своему эмоциональному состоянию.

План занятия:

1. Вводная часть (5 минут):

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение самовосстановления и его роль в жизни.

Причины эмоционального истощения и способы его устранения.

Виды техник восстановления: отдых, медитация, творчество, физкультура.

3. Упражнение «Погружение в покой» (15 минут):

Практика кратковременной медитации или визуализации, направленной на полное расслабление и восстановление.

Цель: освоение навыка быстрой релаксации.

4. Упражнение «Любимый уголок» (20 минут):

Каждый участник рисует свой «любимый уголок», где он чувствует себя комфортно и отдохнувшим.

Цель: создание личного пространства восстановления.

5. Практическое упражнение «Комплекс упражнений на восстановление» (20 минут):

Показ и практика несложных упражнений на растяжку, йогу или дыхательные техники для быстрого восстановления.

Цель: Освоение навыков физической разгрузки и восстановления.

6. Упражнение «Личный план восстановления» (10 минут):

Каждый участник планирует для себя недельный план восстановления, включающий время для отдыха, медитации, творчества или физической активности.

Цель: формирование привычки регулярного восстановления.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение результатов и закрепление навыков восстановления.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Материалы для рисования;

Музыка для медитации.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся овладеют навыками быстрого восстановления.

Сформируют привычку заботиться о своем эмоциональном состоянии.

Будут владеть простым набором техник для восстановления после стресса.

Тема 12. Определение целей и формирование личного потенциала (90 минут)

Цель занятия: формирование навыков постановки целей и осознанного планирования личного потенциала.

Задачи занятия:

1. Осознание важности постановки целей и их влияния на жизнь.
2. Овладение методами постановки реалистичных целей.
3. Формирование навыков осознанного планирования и достижения целей.

План занятия:**1. Вводная часть (5 минут):**

Представление ведущей и целей занятия. Создание рабочей атмосферы.

2. Мини-лекция (15 минут):

Определение понятий «цель», «планирование», «личный потенциал».

Виды целей (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные).

Метод SMART для постановки целей.

3. Упражнение «Моя карта целей» (20 минут):

Каждый участник рисует карту своих целей на ближайший месяц, полгода, год.

Цель: осознание и фиксация целей на бумаге.

4. Упражнение «SMART-анализ» (20 минут):

Групповая работа: участники обсуждают и анализируют свои цели по критерию SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-bound).

Цель: практика правильной постановки целей.

5. Практическое упражнение «Мой личный потенциал» (20 минут):

Участники записывают свои сильные стороны и ресурсы, которые помогут им в достижении целей.

Цель: осознание своих сильных сторон и ресурсов.

6. Упражнение «Мотиваторы и демотиваторы» (10 минут):

В группах участники обсуждают, что их мотивирует и что демотивирует в достижении целей.

Цель: осознание факторов, влияющих на достижение целей.

7. Обратная связь и подведение итогов (5 минут):

Обсуждение результатов и закрепление навыков постановки целей.

Оборудование и материалы:

Флипчарты, маркеры;

Листочки для записей;

Карточки с заданиями.

Предполагаемые результаты занятия:

Учащиеся осознают важность постановки целей.

Сформируют навыки правильной постановки целей.

Осознают свои сильные стороны и ресурсы для достижения целей.

Анкета для оценки личностного потенциала студентов (авторская)
(в начале обучения и в конце)

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно соответствует Вашему текущему состоянию или Вашим способностям.

Используйте шкалу от 1 до 5, где:

1 - Совсем не согласен / Практически не умею

2 - Скорее не согласен / Умею слабо

3 - Нейтрально / Умею средне

4 - Скорее согласен / Умею хорошо

5 - Полностью согласен / Умею отлично

Бланк анкеты

| Вопросы/варианты ответов | Совсем не согласен / Практически не умею | Скорее не согласен / Умею слабо | Нейтрально / Умею средне | Скорее согласен / Умею хорошо | Полностью согласен / Умею отлично |
|--|--|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1: Эмоциональный интеллект | | | | | |
| 1. Мне легко определять, какие именно эмоции я испытываю в данный момент. (1-5) | | | | | |
| 2. Я хорошо понимаю, почему я испытываю те или иные эмоции. (1-5) | | | | | |
| 3. Я могу предсказывать, какие эмоции вызовет у меня определенная ситуация. (1-5) | | | | | |
| 4. Я понимаю, какие эмоции испытывают другие люди, наблюдая за ними. (1-5) | | | | | |
| 5. Я могу объяснить другому человеку, что он чувствует, основываясь на его словах или поведении. (1-5) | | | | | |
| 6. Мне легко управлять своими негативными эмоциями (например, тревогой, гневом). (1-5) | | | | | |
| 7. Я могу конструктивно выражать свои эмоции, не причиняя вреда себе или другим. (1-5) | | | | | |
| 8. Я умею поддерживать себя позитивными мыслями, когда мне трудно. (1-5) | | | | | |
| Раздел 2: Стрессоустойчивость и жизнестойкость | | | | | |
| 9. Я обычно хорошо справляюсь с неожиданными трудностями или проблемами. (1-5) | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 10. После неудач я быстро восстанавливаюсь и снова готов к действию. (1-5) | | | | | |
| 11. Я легко адаптируюсь к новым условиям и изменениям в жизни. (1-5) | | | | | |
| 12. Я стараюсь видеть в трудностях скорее вызов, чем угрозу. (1-5) | | | | | |
| 13. Я верю в свою способность влиять на ход событий в моей жизни. (1-5) | | | | | |
| 14. У меня низкий уровень тревожности в повседневной жизни. (1-5) | | | | | |
| 15. Я чувствую себя уверенно, сталкиваясь с академическими или личными вызовами. (1-5) | | | | | |
| Раздел 3: Навыки саморегуляции и психологического благополучия | | | | | |
| 16. Я умею расслабляться, когда чувствую напряжение или усталость. (1-5) | | | | | |
| 17. Я применяю техники осознанности (mindfulness) для улучшения своего самочувствия. (1-5) | | | | | |
| 18. Я стараюсь поддерживать позитивный настрой, даже когда сталкиваюсь с трудностями. (1-5) | | | | | |
| 19. Я знаю, как позаботиться о своем психическом здоровье. (1-5) | | | | | |
| 20. Я чувствую удовлетворенность своей жизнью в целом. (1-5) | | | | | |
| Раздел 4: Адаптация и академическая успеваемость | | | | | |
| 21. Мне легко находить общий язык с новыми людьми (преподавателями, однокурсниками). (1-5) | | | | | |
| 22. Я умею конструктивно разрешать конфликты или недопонимания. (1-5) | | | | | |
| 23. Я легко адаптировался к университетской среде. (1-5) | | | | | |
| 24. Я чувствую, что могу сосредоточиться на учебе и воспринимать материал. (1-5) | | | | | |
| 25. У меня высокая учебная мотивация. (1-5) | | | | | |
| Раздел 5: Основы для дальнейшего личностного роста | | | | | |
| 26. Я хорошо понимаю свои сильные стороны. (1-5) | | | | | |
| 27. Я активно занимаюсь самопознанием (изучаю себя, свои мотивы, желания). (1-5) | | | | | |
| 28. У меня есть представление о том, чего я хочу достичь в будущем. (1-5) | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 29. Я считаю, что могу развиваться и становиться лучше. (1-5) | | | | | |
| 30. Я умею ставить цели и добиваться их | | | | | |

Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В.Люсин)

Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

| | Утверждение | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
|-----|---|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1. | Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть | | | | |
| 2. | Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения | | | | |
| 3. | Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица | | | | |
| 4. | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение | | | | |
| 5. | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника | | | | |
| 6. | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю | | | | |
| 7. | Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди | | | | |
| 8. | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться | | | | |
| 9. | Я умею улучшить настроение окружающих | | | | |
| 10. | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую | | | | |
| 11. | Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов | | | | |
| 12. | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки | | | | |
| 13. | Я легко понимаю мимику и жесты других людей | | | | |
| 14. | Когда я злюсь, я знаю, почему | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 15. | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации | | | | |
| 16. | Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком | | | | |
| 17. | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии | | | | |
| 18. | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим | | | | |
| 19. | Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть | | | | |
| 20. | Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние | | | | |
| 21. | Я контролирую выражение чувств на своем лице | | | | |
| 22. | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство | | | | |
| 23. | В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций | | | | |
| 24. | Если надо, я могу разозлить человека | | | | |
| 25. | Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние | | | | |
| 26. | Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю | | | | |
| 27. | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это | | | | |
| 28. | Я знаю как успокоиться, если я разозлился | | | | |
| 29. | Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса | | | | |
| 30. | Я не умею управлять эмоциями других людей | | | | |
| 31. | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда | | | | |
| 32. | Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые | | | | |
| 33. | Мне трудно справляться с плохим настроением | | | | |
| 34. | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | скрывает | | | | |
| 35. | Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям | | | | |
| 36. | Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями | | | | |
| 37. | Я умею контролировать свои эмоции | | | | |
| 38. | Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно | | | | |
| 39. | По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую | | | | |
| 40. | Если близкий человек плачет, я теряюсь | | | | |
| 41. | Мне бывает весело или грустно без всякой причины | | | | |
| 42. | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей | | | | |
| 43. | Я не умею преодолевать страх | | | | |
| 44. | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает | | | | |
| 45. | У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить | | | | |
| 46. | Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются | | | | |

Интерпретация- Сырые баллы

Интерпретация-сырые баллы.

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

| Вариант ответа | В прямых значениях | В обратных значениях |
|---|---|--|
| совсем не согласен | 0 баллов | 3 балла |
| скорее не согласен | 1 балл | 2 балла |
| скорее согласен | 2 балла | 1 балл |
| полностью согласен | 3 балла | 0 баллов |
| Шкала | Прямые утверждения | Обратные утверждения |
| Понимание чужих эмоций | 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34 | 38, 42, 46 |
| Управление чужими эмоциями | 9, 15, 17, 24, 36 | 2, 5, 30, 40, 44 |
| Понимание своих эмоций | 7, 14, 26 | 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45 |
| Управление своими эмоциями | 4, 25, 28, 37 | 12, 33, 43 |
| Контроль экспрессии | 19, 21, 23 | 6, 10, 16, 39 |
| Межличностный эмоциональный интеллект | 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36 | 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46 |
| Внутриличностный эмоциональный интеллект | 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37 | 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45 |
| Понимание эмоций | 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34 | 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46 |
| Управление эмоциями | 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37 | 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44 |
| Общий уровень эмоционального интеллекта | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |

Стенайны

| Стенайны | Сырые баллы по шкалам | | | |
|----------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| | МЭИ | ВЭИ | ПЭ | УЭ |
| 1 | 31 и меньше | 28 и меньше | 31 и меньше | 29 и меньше |
| 2 | 32–34 | 29–32 | 32–34 | 30–32 |
| 3 | 35–37 | 33–36 | 35–37 | 33–36 |
| 4 | 38–40 | 37–40 | 38–40 | 37–40 |
| 5 | 41–44 | 41–44 | 41–44 | 41–44 |
| 6 | 45–47 | 45–48 | 45–47 | 45–47 |
| 7 | 48–51 | 49–53 | 48–51 | 48–51 |
| 8 | 52–55 | 54–57 | 52–56 | 52–56 |
| 9 | 56 и больше | 58 и больше | 57 и больше | 57 и больше |