

Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования

Программа на тему  
**«Развитие адаптационного потенциала первокурсников»**  
представлена на конкурс в номинации 2  
«Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия»

Башкова Светлана Александровна;  
ФГБОУ ВО «Государственный  
институт русского языка им. А.С. Пушкина»;  
психолог;  
Башкова С.А., [SABashkova@pushkin.institute](mailto:SABashkova@pushkin.institute),

Москва, 2025

## **Практическая актуальность программы**

Адаптация к вузу - новой образовательной организации - для поступивших в него вчерашних школьников – неотъемлемая часть студенческой жизни. Для иногородних студентов это не только адаптация к новой культурно-образовательной среде, но и к новой местности, другому городу, другим (самостоятельным) условиям организации быта. В вузах, где обучаются российские и иностранные студенты, это еще и адаптация к совместной учебной деятельности и проживанию в общежитии с людьми, принадлежащими к другим культурам, национальностям, религиям.

Адаптация является многофакторным процессом и ее успешность предполагает актуализацию потенциала обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения [11, с.26-28]. И если адаптация к будущей профессии преимущественно приходится на старшие курсы, продолжаясь после поступления на работу, то адаптация к учебной деятельности, окружению и местности должна произойти у студентов как можно раньше, поскольку в противном случае у них могут возникнуть затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессией познавательных и личностных ресурсов [8, с.1].

Актуальность профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на успешность психологической адаптации первокурсников в вузе подтверждается еще и тем, что, по нашим данным, 40% обращений за консультативной помощью психолога приходится на студентов 1 курса, и по данным коллег из других обучающих организаций высшего образования они, как правило, связаны с вопросами адаптации и/или проблемами эмоционально-личностного неблагополучия [10, с.36-37]. Если студент не сможет в короткие сроки освоить предъявляемые к нему в вузе требования, а также найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что может повлечь за собой отчуждение от образовательной среды и уход из вуза. В связи с чем, психологические профилактические и просветительские программы, способствующие процессам адаптации студентов, являются крайне актуальными.

Предлагаемая программа направлена на развитие эмоциональной устойчивости и личностного благополучия первокурсников, включает в себя обучение навыкам стрессоустойчивости, жизнеустойчивости и саморегуляции, помогает повысить уровень осознанности и эмоционального интеллекта, улучшить качество взаимодействия с другими людьми, что способствует не только успешной адаптации к учебной среде, но и формированию устойчивости к жизненным трудностям - качеству, необходимому для дальнейшего профессионального и личностного развития.

В конечном итоге, своевременно адаптированный первокурсник – это для вуза - залог сохранности контингента обучающихся, для общества – в перспективе личностно благополучный профессионал своего дела.

### **Участники программы**

Студенты первого курса гуманитарного направления. Это социально-психологическая группа, находящаяся на этапе активной адаптации к новой образовательной среде и взрослой жизни. В большинстве случаев это юноши и девушки в возрасте от 17 до 19 лет. Средний возраст – 18 лет. Распределение по полу: около 90% девушки и соответственно 10% - юноши.

Для данной группы характерны: повышенная эмоциональность, чувствительность, склонность к рефлексии, интерес к самопознанию и внутреннему миру других людей. Многие из них проявляют интерес к философским и социальным вопросам, стремятся понять закономерности человеческих отношений, а также осмыслить своё место в обществе. Это делает их восприимчивыми к гуманитарным наукам, однако повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость и неопределённость будущего могут создавать трудности в адаптации к новым условиям [6].

В Институте русского языка имени А.С.Пушкина две трети обучающихся – это российские студенты и одна треть – иностранные студенты. Около 70% российских студентов не являются москвичами, для них адаптация осложняется привыканием к условиям проживания в мегаполисе и проблемами самостоятельной организации быта. Для иностранных студентов актуальным вопросом является адаптация к социокультурным условиям новой страны, континента, погодным условиям, толерантность к разным религиям и конфессиям [13, с.21].

### **Цели и задачи программы**

Цель программы - развитие адаптационного потенциала студентов-первокурсников, создание условий для их успешной адаптации к образовательной организации, обеспечение их эмоционального благополучия.

Задачи программы:

1. Способствовать профилактике дезадаптации и повышению адаптационных возможностей студентов-первокурсников к условиям образовательного учреждения.
2. Способствовать адаптации студентов к учебной группе, создавая возможности для осознания общности с однокурсниками и другими обучающимися, снижению уровня социальной тревожности и формированию атмосферы принятия и сотрудничества.
3. Способствовать адаптации студентов к учебной деятельности, возможности понять и усвоить нормы и правила обучения в конкретном

учебном заведении, а также установить необходимый контакт с преподавателями.

4. Проинформировать первокурсников об особенностях, закономерностях и сроках процесса адаптации, о закономерностях стресса и способах выхода из него.
5. Снизить эмоциональное напряжение, стимулировать самопринятие, самораскрытие и индивидуальное самовыражение участников процесса адаптации.
6. Научить навыкам снижения эмоционального напряжения и активизации внутреннего ресурсного состояния.
7. Создать пространства, способствующие осознанной адаптации, психологической поддержке и укреплению личностных ресурсов.

### **Методы и методики**

1. Групповые методы активного социально-психологического обучения, игровое взаимодействие в парах и малых группах;

2. Арт-терапевтические методы (коллажи, рисование и лепка как формы выразительной арт-коммуникации);

3. Методы телесно-ориентированной и дыхательной саморегуляции (медитативная визуализация, сенсорные практики, элементы дыхательных упражнений для стабилизации состояния);

4. Рефлексивные методы;

5. Информационно-просветительские методы: интерактивные мини-лекции, открытые встречи.

### **Сроки и этапы реализации программы**

1. Адаптационное занятие «Солнечная поляна» для студентов, поступивших на 1 курс. Проводится в каждой учебной группе в первые два месяца первого семестра. Цель занятия: знакомство участников группы друг с другом, сплочение, информирование о закономерностях процесса адаптации, формирование ресурсного состояния. Занятие обязательно для всех первокурсников, апробировано в октябре-ноябре 2024 года.

2. Тренинг общения «Понимаю без слов: эффективная коммуникация в новой культуре» планируется в составе адаптационного курса для иностранных студентов. Организационные встречи, инструктажи, экскурсии проводятся ежегодно, психологический блок планируется добавить впервые в октябре 2025 года. Цель курса не только знакомство, информирование иностранных студентов о правилах и нормах обучения в вузе, проживания в общежитии, в новой стране, но и знакомство друг с другом, сплочение, невербальные навыки коммуникации через призму культурных особенностей нашей страны и других стран. Курс проводится в октябре, в течение недели как дополнительное занятие, обязателен для всех.

3. Тематические встречи в формате открытой беседы планировались с целью адаптации и психологического просвещения в первую очередь для иногородних студентов и проводились на территории общежития, открывает встречи тема «Моя малая Родина». Однако в ходе апробации интерес к данному формату был выявлен и у других студентов. Цель встреч: психологическое просвещение, знакомство со студентами других групп и курсов, общение в неформальной обстановке с преподавателями вуза на определенную, заданную тему. Первая встреча планируется сразу после проведения адаптационных занятий, в ноябре, и посвящена воспоминаниям о своей малой Родине. Далее планируется еще три встречи с февраля по март на другие темы, связанные с адаптацией, одиночеством, самоопределением, жизненными смыслами, эмоциональной устойчивостью и личностным благополучием. Темы встреч были сформулированы после опроса студентов в начале 2025 года. Участие во встречах добровольное. Апробация состоялась с февраля по май 2025 года, количество участников – 90 человек.

4. День психологической разгрузки накануне сессии был организован по инициативе активных студентов, состоящих в «Движении первых», в декабре 2024 и мае 2025 года, количество участников – 60 человек. Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, повышение осознанности, обучение техникам снижения тревоги и навыкам оказания первой психологической помощи. Мероприятие включено в программу для профилактики эмоционально-личностного неблагополучия и планируется также накануне сессии в декабре 2025 и мае 2026 года.

5. Создание Психологического клуба «3П» рассматривается как пространство для дальнейшего развития личностных и психологических ресурсов студентов, заинтересованных в изучении прикладной психологии, межличностном взаимодействии и самопознании. Работа клуба подразумевает еженедельное интерактивное взаимодействие в течение учебного года по тематическому плану.

Таким образом, программа включает в себя обязательные мероприятия для студентов-первокурсников в первые месяцы обучения, затем ежемесячные встречи разного формата для всех заинтересованных студентов и создание пространства для еженедельных встреч со студентами, которым необходимо изучение прикладной психологии для дальнейшего развития личностных и профессиональных ресурсов. Программа реализуется в течение учебного года.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Адаптация в студенческом возрасте отличается от других жизненных периодов тем, что, с одной стороны, психика в этом возрасте еще достаточно подвижна - это период интенсивного личностного и профессионального становления, поиска себя, формирования системы ценностей и построения жизненных ориентиров. В то же время студенты сталкиваются с высоким уровнем академической нагрузки, новыми условиями обучения и

самостоятельной организацией быта, конкуренцией и неопределённостью будущего. Всё это может вызывать эмоциональное напряжение, тревожность, выгорание и снижение мотивации [6; 7; 8; 11]. Поэтому особенно важно создавать для студентов пространства, способствующие осознанной адаптации, психологической поддержке и укреплению личностных ресурсов.

Навыки и умения быстро адаптироваться к условиям меняющейся среды и жизнедеятельности позволят обучающимся не только справиться с предъявляемыми к ним со стороны вуза требованиями и ожиданиями, но и быть удовлетворенными, эмоционально благополучными в учебных и внеучебных ситуациях, а также в любых других ситуациях, которые будет предъявлять им жизнь в последующие периоды.

Результатами реализации программы мы считаем адаптированность студентов-первокурсников к вузу, рассматривая адаптированность как результат процесса адаптации и субъективную оценку удовлетворенности студента общением и комфортным ощущением себя в учебной группе, а также принятием им норм и правил учебной деятельности [8, с.2-4].

Кроме того, показателями адаптированности и эмоционального благополучия первокурсников можно считать их активное участие во внеучебной деятельности, поскольку активная жизненная позиция является одним из показателей личностного благополучия.

### **Критерии оценки планируемых результатов**

Для оценки планируемых результатов мы предлагаем применять два показателя:

- Адаптированность студентов к вузу на основании опроса студентов.

Для оценки адаптированности использовалась методика Т.Д.Дубовицкой и А.В.Крыловой «Адаптированность студентов в вузе» [8]. Опрос проводился дважды: в октябре 2024 года до апробации программы и в январе 2025 года после проведения ряда мероприятий программы. Анкетирование проводилось очно и онлайн на платформе Online Test Pad. Всего опрос прошли: 169 студентов, из них офлайн 41 человек и онлайн 128 человек.

Анкета содержит 16 вопросов, 8 из которых направлены на выявление адаптированности к учебной группе, другая половина вопросов направлена на выявление степени адаптированности к учебной деятельности.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания, при необходимости

может обратиться за помощью к преподавателю, может проявлять свою индивидуальность и способности на занятиях.

Результаты опроса показали, что после проведения ряда мероприятий программы (адаптационное занятие, адаптационный курс, день психологической разгрузки) адаптированность студентов значительно повысилась. Так, если после первого месяца обучения в вузе 50% студентов оценивали свою адаптированность как среднюю или высокую, то после реализации программы высокую и среднюю адаптированность имеют 95% студентов. Вместе с тем, средний балл адаптированности среди опрошенных студентов – 7 по десятибальной шкале, что свидетельствует о том, что процессы адаптации продолжаются.

Предполагается, что результаты адаптированности в конце первого семестра нового учебного года будут следующими: высокую и среднюю адаптированность будут отмечать 95% студентов, средний балл адаптированности будет 8 по десятибальной шкале.

- Охват студентов-первокурсников внеучебной деятельностью.

Участие студентов во внеучебной деятельности - занятия в клубах и спортивных секциях, посещение мероприятий воспитательной и патриотической направленности, участие в концертах и конкурсах – может также свидетельствовать о благоприятном течении процессов адаптации и эмоциональном благополучии студентов. Количество студентов-первокурсников, участвующих во внеучебной деятельности значительно выросло в период апробации программы – до 80%, для сравнения в предыдущий учебный год 50% первокурсников принимали участие в подобных мероприятиях.

Ожидаемый охват студентов-первокурсников внеучебной деятельностью в новом учебном году – 85%.

### Тематический план программы

№ п/п	Название мероприятия	Содержание/План мероприятия	Объем/Время	Срок реализации	Срок апробации
1.	Адаптационное занятие «Солнечная поляна»	1.Упражнения на знакомство 2.Интерактивный лекционный материал 3.Медитативная техника «Солнечная поляна» 4.Коллаж «Солнечная поляна» 5.Рефлексия. Фото группы на память	1,5 часа	Сентябрь-октябрь 2025 г.	Октябрь-ноябрь 2024 г.

2.	Тренинг общения «Понимаю без слов: эффективная коммуникация в новой культуре»	1.Упражнения, игры на знакомство с низкой вербальной нагрузкой 2.Упражнения, игры на командообразование с низкой вербальной нагрузкой 3.Невербальные компоненты эффективного общения	3 занятия по 1,5 часа каждое	Октябрь 2025 г.	-
3.	Тематические встречи в формате открытой беседы	Темы встреч: 1.Моя малая Родина 2.Одиночество: плюсы и минусы 3.В поисках смыслов 4.Самопознание и самооценność	2-3 часа	Ноябрь 2025 г., февраль, март, апрель 2026 г.	Февраль, март, апрель, май 2025 г.
4.	День психологической разгрузки накануне сессии	1.Творческие мастерские 2.Интерактивное занятие с психологом. Повышаем жизнестойкость. Техники снижения тревоги и страха.	4 часа	Декабрь 2025 г., май 2026 г.	Декабрь 2024 г., май 2025 г.
5.	Психологический клуб «ЗП»	Еженедельные встречи со студентами, заинтересованными в углубленном изучении прикладной психологии, самопознании, самопомощи и помощи другим	2 часа	Октябрь 2025 г – июнь 2026 г.	-

## Содержание программы

### 1. Адаптационное занятие «Солнечная поляна»

Адаптационное занятие «Солнечная поляна» проводится в первые два месяца первого семестра в каждой учебной группе.

Цель: знакомство и сплочение студентов внутри учебной группы, снятие стресса, обучение навыкам расслабления, снижения эмоционального напряжения, знакомство с закономерностями и сроками адаптационного процесса, нормализация стрессовых реакций на адаптацию.

#### Блок 1. Знакомство

##### Упражнение 1. «Факт — Фантазия — Желание»



Время: 10-15 минут.

Цель: формирование первичного межличностного контакта, снижение эмоционального напряжения, стимулирование самораскрытия и индивидуального самовыражения участников.

Данное упражнение способствует первичному самораскрытию в безопасной форме, актуализирует личностные смыслы и стимулирует развитие эмпатического восприятия в группе. Использование образных и субъективно значимых высказываний позволяет снизить тревожность, повысить интерес друг к другу и сформировать основу для доверительных межличностных отношений, что важно на этапе адаптации к новым условиям.

Описание и порядок проведения:

Участникам по очереди предлагается назвать три элемента, характеризующих их личность:

- Факт о себе;
- Фантазию, связанную с воображаемым или желаемым опытом;
- Желание, отражающее ближайшие цели или стремления.

После каждого выступления психолог поощряет группу задать уточняющий или доброжелательный вопрос, направленный на углубление контакта и повышение вовлеченности.

Упражнение 2. «Общие черты»

Время: около 10 минут.

Цель: создание условий для осознания общности с другими участниками группы, снижение уровня социальной тревожности и формирование атмосферы принятия и сотрудничества.

Упражнение способствует разрушению межличностных барьеров за счёт акцента на сходствах и общих интересах. Это усиливает чувство принадлежности к группе, снижает напряжённость в незнакомой среде и создаёт эмоционально благоприятную основу для дальнейшего взаимодействия. Особенно эффективно данное упражнение в начале адаптационного процесса, когда ощущение социальной изоляции у первокурсников может быть наиболее выраженным.

Описание и порядок проведения: группа делится на пары или мини-группы по три человека, желательно случайным образом. В течение 5 минут участникам предлагается выявить как можно больше общих черт, объединяющих их (вкусы, интересы, хобби, взгляды, жизненный опыт и т.д.). После обсуждения каждая пара (или мини-группа) кратко представляет всей группе 2–3 наиболее неожиданных или интересных совпадения.

## Блок 2. Интерактивный лекционный материал

Время: 30-35 минут.

Поступление в вуз — большой шаг. Вместе с радостью часто приходит растерянность, тревога, усталость, ощущение, что «ничего не понятно». Это абсолютно нормально. Вы сейчас находитесь на переходном этапе, и сегодня мы поговорим о том:

- почему этот переход может быть трудным,
- что с вами происходит,
- и как пройти этот путь с заботой к себе и своим возможностям.

Психологическая адаптация - это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций [7].

Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

1) удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;

2) принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;

3) способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей [8, с.2].

Переход от школы к университету сопровождается серьёзными изменениями в жизни. Это не просто новая учебная программа — это смена образа жизни, социальных ролей, окружения и уровня ответственности. Вот основные причины, по которым этот этап может быть особенно напряжённым.

1.Резкая смена среды. В школе всё привычно: знакомые лица, понятная система, стабильный распорядок. Университет — это другой мир с новыми правилами, людьми и требованиями. Роль «старшего школьника» резко меняется на роль «новичка», что может вызывать чувство неуверенности и уязвимости.

2.Повышенная ответственность. Если в школе многое контролировали родители и учителя, то в вузе контроль переходит на самого студента. Нужно самостоятельно следить за сроками, выполнять задания, планировать учебу и отдых. Уровень самодисциплины, необходимый для успешной учёбы, резко возрастает, и это может вызывать стресс.

3.Необходимость социальной адаптации. Попадая в новую группу, студент сталкивается с задачей заново выстраивать социальные связи. Это может быть особенно сложно для интровертов или тех, кто не уверен в себе. Новая среда требует гибкости, открытости и готовности выходить из зоны комфорта.

4. Внутренние сомнения и тревожность. Начало студенческой жизни часто сопровождается экзистенциальными вопросами: «А правильно ли я выбрал профессию?», «Смогу ли я справиться?», «А если не получится?». Эти сомнения нормальны, но в условиях стресса они могут перерасти в тревожные состояния.

5. Утрата привычных опор. Многие студенты переезжают в другой город, начинают жить отдельно от семьи. Исчезает привычная поддержка, появляется необходимость самостоятельно решать бытовые, финансовые и эмоциональные вопросы. Это одновременно даёт свободу и усиливает чувство неопределённости.

6. Несовпадение ожиданий и реальности. До поступления университет часто представляется как место свободы, вдохновения и интересных открытий. В реальности студент сталкивается с загруженностью, сложными предметами, скучными парами и необходимостью постоянно адаптироваться. Несоответствие ожиданий и действительности может привести к разочарованию.

Переход от школы к вузу — это кризисный, но важный этап взросления. Он требует времени, терпения и поддержки. Стресс в этот период — естественная реакция на масштабные изменения. Главное — не игнорировать свои чувства, обращаться за помощью при необходимости и помнить, что адаптация — это процесс. И он со временем проходит [3].

Интерактивный опрос по лекции

История 1: «Женя и дедлайн»

Женя поступил на первый курс филологического факультета. В школе он был отличником — учителя напоминали о сроках сдачи работ, мама проверяла дневник, а дедушка помогал с сочинениями. В вузе всё было иначе. Преподаватель сказал: «Эссе сдать до 15-го» — и больше ни слова. Женя запомнил, что надо что-то сдать, но подумал, что «ещё успеет». В итоге 16-го числа ему сообщили, что работу уже не принимают, а в системе стоит «незачёт». Женя впервые почувствовал, что за последствия своих действий отвечает только он. Стало тревожно. А если так будет всегда?

Вопрос к студентам:

Какую причину стресса демонстрирует эта история?

Ответ: Повышенная ответственность. (Женя столкнулся с тем, что в университете нужно самому следить за сроками и организовывать свою работу. Отсутствие внешнего контроля и привычных напоминаний стало причиной стресса).

История 2: «Аня и белая тетрадь»

Аня поступила в университет в другом городе. В первый учебный день она зашла в аудиторию и никого не знала. Все уже расселись, кто-то болтал, кто-то смеялся. Аня села на край и всю пару молчала. На перемене хотела заговорить с

девушкой рядом, но не знала, с чего начать. В школе у неё были друзья, учителя знали её с начальной школы. А тут — ощущение, что она «нулевая», как белая тетрадь. Вечером в общежитии она почувствовала одиночество.

Вопрос к студентам:

О какой причине стресса говорит эта история?

Ответ: Необходимость социальной адаптации. (Аня оказалась в новой социальной среде, где никого не знала. Чувство одиночества и трудности в установлении контактов — типичная причина стресса при переходе в вуз).

Стресс – комплексный процесс, он всегда включает и физиологические, и психологические компоненты. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы.

Различают физиологические и психологические стрессоры.

К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальная температура (жара, холод) и т.д.; к психологическим – необходимость принятия решения, ответственность за что-то, обида, переживание, конфликт.

Психологические симптомы стресса разнообразны: раздражительность, злость, враждебность; тревога и беспокойство, вплоть до паники, грусть, огорчение, вплоть до депрессии; навязчивые мысли; ухудшение памяти, проблемы с концентрацией внимания; снижение трудоспособности и интереса к работе, а иногда – и к жизни.

Выделяют также физиологические проявления стресса. Они разнообразны по проявлениям, так как стресс вызывает нарушения в различных системах организма.

Основные изменения, сопровождающие стресс:

- Снижение аппетита и, как следствие, потеря веса при стрессе. В некоторых случаях наблюдается обратная реакция организма: аппетит резко повышается – человек «заедает» стресс и быстрыми темпами набирает вес;
- Бессонница или постоянные пробуждения среди ночи, ночные кошмары и, как следствие, быстрая утомляемость днем и снижение работоспособности;
- Неопределенные боли в грудной клетке, области спины, живота, головные боли;

- Повышение температуры тела при отсутствии воспалительных процессов в организме или, наоборот, понижение ее;
- Усиление потоотделения;
- Колебания артериального давления, боли в сердце разнообразного характера, сердцебиение и даже нарушения ритма;
- Кожные высыпания аллергического характера, вплоть до развития нейродермита;
- Судороги, непроизвольная дрожь в конечностях [16].

Универсального для всех способа борьбы со стрессом не существует. То, что идеально подходит одному, для другого будет совершенно бесполезно. Однако существует несколько общих методов:

- Переключение внимания. Не заикливайтесь на проблеме, вызвавшей у вас стресс. Постарайтесь переключить внимание на что-нибудь приятное. Например, встретьтесь со своими друзьями или близкими людьми, сходите в кафе, посмотрите добрый веселый фильм, займитесь интересным делом и т. д. Этот способ борьбы со стрессом поможет вам быстро снять нервное напряжение.

- Физическая активность – очень действенный способ борьбы со стрессом. Человеческий организм при возникновении стрессовой ситуации напрягается, мобилизует свои силы, вырабатывает адреналин, которому нужен выход. В это время человеку хочется громко кричать, хлопать дверьми, бить посуду и т. п. Иногда это помогает, но все-таки лучше выплескивать негативную энергию «мирными» методами. Можно, например, прогуляться, заняться спортом, сделать генеральную уборку или заняться любой другой активной физической работой.

- Дыхательная гимнастика. Еще один способ борьбы со стрессом – дыхательные упражнения. Вот один из вариантов: прилягте или присядьте, положите руку на живот, закройте глаза. Расслабьтесь. Глубоко вдохните и представьте себе, что воздух заполняет ваши легкие, продвигается вниз и приподнимает живот. Выдохните и «ощутите», как выдыхаемый воздух уносит с собой негативную энергию. Дыхательная гимнастика снимает напряжение, успокаивает сердцебиение и нормализует артериальное давление.

- Травяные сборы. Многие лекарственные травы оказывают успокаивающее действие. Их используют в виде настоя, отвара или чая. Успокоительные травяные сборы рекомендуется принимать курсами или в периоды сильного нервного напряжения. Необходимо делать перерывы, чтобы этот способ расслабления не стал нормой и привычкой. Для борьбы со стрессом применяются валериана, иван-чай, пустырник, душица, ромашка, мелисса с мятой.

- Релаксация. Означает расслабление, снижение тонуса мышц, состояние покоя. Отличный способ борьбы со стрессом, помогает его сдерживать, не давая ему усиливаться. Чтобы расслабиться, вы можете полежать с закрытыми глазами, послушать хорошую музыку. Можно принять ванну или пойти в парк, подышать свежим воздухом и посидеть в тени деревьев.

- Расслабляющие ванны. Такие ванны являются хорошим способом борьбы со стрессами. Их делают с добавлением ароматных масел или отваров лекарственных трав. Используют отвары душицы, лаванды, розмарина, мяты, мелиссы, душицы. Из масел применяют масло базилика, вербены, апельсиновое и анисовое.

- Слезы. Для многих людей они являются отличным способом борьбы со стрессами. Дают хорошую разрядку и снимают нервное напряжение. Научные исследования показали, что в слезах содержатся вещества, повышающие стрессоустойчивость человека (пептиды). Недаром в тяжелых жизненных ситуациях советуют: «поплачь – и сразу полегчает» [4].

### Блок 3. Медитативная техника «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения путем создания положительного эмоционального фона, активизация внутреннего ресурсного состояния

Время: 10 минут.

Инструкция:

Сядьте удобно, расположите стопы прямо, почувствуйте опору под ногами, руки положите так, как вам комфортно, но постарайтесь не скрещивать их. Подбородок слегка опустите, опустите веки, закройте глаза. Расслабьте веки, обратите внимание на свой лоб, расслабьте его. Расслабьте щеки, губы, шею плечи, предплечье. Обратите внимание на свое дыхание, постарайтесь делать вдох на счет 4, а выдох на счет 6. Сделайте еще два - три спокойных вдоха и выдоха.

Теперь представьте себе, что вы находитесь на летней солнечной поляне. Светит солнце, оно светит ни ярко, ни тускло, а так как вам нравится. Небо голубое, слегка плывут облака, они плывут и плывут, может вы их видите, а может и нет. На полянке зеленая, мягкая трава, такая как вам хочется, как вам надо. Вы можете посидеть на этой полянке и даже полежать, понежиться в лучах теплого солнца, вам хорошо, тепло и уютно, так как вам хочется, так как вам нравится.

А теперь представьте себе, что на этой поляне вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши, а может быть кактусы, розы, фиалки. Представьте себя в виде цветка: вы не просто на этой поляне, а вы - прекрасный цветок.

Представьте себе этот прекрасный, неповторимый, нежный, но сильный цветок.

Какой он? Какой у него цвет? Высокий он или низкий? Какие у него лепестки? Стебель? Он крепко укоренился в земле? Да, он крепко укоренился в земле, и никакой ветер и даже ураган ему не страшен. У него прекрасный бутон, сильные стебель и листья, которыми он тянется к солнцу.

Этот прекрасный цветок не один на поляне, вокруг него растут другие цветы, такие же прекрасные, сильные, уверенные в своем великолепии, но непохожие друг на друга, неповторимые...

А теперь посмотрите на эту поляну сверху, еще раз отметьте внутренним взором себя, обратите внимание на полянку в целом, и на солнце, и на плывущие в небе облака.

Прежде чем вы откроете глаза, побудьте еще несколько секунд на этой солнечной полянке и возвращайтесь назад в аудиторию. На счет пять вы откроете глаза и будете чувствовать себя легко, спокойно и уверенно.

#### Блок 4. Коллаж «Солнечная поляна»

Цель: сплочение группы через совместную творческую деятельность, самовыражение.

Время: 15-20 минут.

Материал: лист ватмана, цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, гуашь, ножницы, клей. Звуковой фон: магнитофон или компьютер, телефон с записью звуков природы.

#### Инструкция:

В своем воображении вы представили себя чудесным цветком, который растет на солнечной поляне. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении. Задание для всей группы: создать солнечную поляну на ватмане. Обязательно представить себя в виде цветка. Его можно сразу нарисовать на большом листе ватмана или нарисовать на отдельном листке бумаги, вырезать и приклеить на ватман. Можно подписать пожелания своим друзьям – прекрасным цветам, которые растут рядом с вами, можно рассказать и пояснить, почему ваш цветок выглядит именно так. Спокойное и уважительное общение в ходе работы над созданием солнечной поляны приветствуется!

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам. Подпишите, пожалуйста, номер своей группы.

#### Блок 5. Рефлексия. Фото на память.

Психолог задает вопросы группе и предлагает сделать фото всем вместе, демонстрируя Солнечную поляну на ватмане:

1. Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнения?
2. С какими трудностями вы сталкивались в процессе работы? Как вы с ними справились?
3. Что нового вы узнали сегодня о себе?
4. Что особенно «отозвалось» лично вам?
5. Хотелось бы вам забрать ватман с Солнечной поляной себе? Что предлагаете сделать с ним?

Апробация адаптационного занятия прошла в первом семестре 2024-2025 учебного года. Воспринималась студентами позитивно. Как правило, студенты уносят коллаж с собой, договариваясь о том, где (у кого) он будет храниться, чтобы можно было к нему вернуться после окончания вуза.

## **2. Тренинг общения**

### **«Понимаю без слов: эффективная коммуникация в новой культуре»**

С целью адаптации иностранных студентов в вузе ежегодно проводятся организационные встречи, инструктажи, экскурсии, концерты, торжественные мероприятия. Для иностранных студентов обязателен адаптационный курс, однако, психологический блок включить в него планируется впервые с октября 2025 года. Курс проводится после основных учебных занятий в течение недели как дополнительное занятие, обязателен для всех.

**Цель:** знакомство обучающихся друг с другом, сплочение, снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам коммуникации через призму культурных особенностей нашей страны и других стран.

В начале каждой встречи студентам предлагается посмотреть презентацию, посвященную теме встречи, затем проводятся игры, упражнения и активности, направленные на снижение эмоционального напряжения и формирование коммуникативных навыков.

#### **День 1. Знакомство**

**Цель:** знакомство студентов друг с другом, знакомство с культурными традициями, этикетом России и других стран, снятие эмоционального напряжения

**Презентация:** Как знакомятся люди, приветствуют друг друга в России сейчас, как познакомились в России в 18 веке. Как знакомятся в России и как принято знакомиться в других культурах, странах. (Приложение 1)

**Упражнения, игры на знакомство с низкой вербальной нагрузкой:**

#### **1. Поменяйтесь местами.**

Все участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит поочередно три фразы:



- Поменяйтесь местами те, кто приехал из Китая
- Поменяйтесь местами те, кто родился в Африке
- Поменяйтесь местами те, кто приехал учиться в Россию

Задача тех, кто соответствует условию, обладает сформулированным умением или признаком, поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим и дает новое задание.

## 2. Передача движения по кругу.

Участники садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

## 3. Снежный ком.

Перед упражнением или во время презентации рассказать коротко, что зимой в России бывает снег, что такое снег, как образуется снежный ком, как лепят Снеговика. Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку. Пример: 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

## 4. Образуем круг

Все встают в круг, ведущий говорит: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами, увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства. Я сейчас скажу, что я люблю делать, чем увлекаюсь, ко мне подойдет человек, который тоже это любит и возьмет меня за руку, потом он скажет, что любит, к нему подойдет человек, который тоже любит это делать, и должна образоваться цепочка из людей, пока круг не замкнется: «Я люблю изучать русский язык».

## 5. Путаница

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе “друга по рукопожатию”. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе “друга по рукопожатию” (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, то есть снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

## День 2. Командообразование

Цель: сплочение студентов, знакомство с культурными традициями, народными играми России, снятие эмоционального напряжения.

Презентация на тему: «Народные игры, народные забавы в России». Объяснить, что такое Масленица, Матрешка, игра в «Ручеек», «Снежки», «Перетягивание каната», «Гляделки» (Приложение 2).

Необходимый инвентарь: канат, белые листы бумаги по количеству участников, две корзины для бумажного мусора, две большие разборные Матрешки, музыкальное сопровождение для игры в «Ручеек», «Гляделки».

Упражнения, игры на сплочение, командообразование с низкой вербальной нагрузкой:

### 1. Игра «В снежки».

Инвентарь: белая бумага, ручки, карандаши, две корзины для сбора бумажного мусора.

Инструкция: Подумайте о том, что вам сегодня не понравилось, что вас расстроило или огорчило, напишите или нарисуйте это на белом листе бумаги. Скомкайте лист бумаги и будем играть в «Снежки».

Ход упражнения: Разбить участников на две команды, придумать название команды. Каждый участник бросает «снежок» в корзину. Побеждает та команда, которая быстрее соберет, накидает «снежки» в корзину с определенного расстояния.

### 2. Перетягивание каната

Инвентарь: канат

Команды соревнуются по перетягиванию каната: две команды путем физической тяги и определенной тактики действий перемещают друг друга до победной отметки. Предлагается сделать это несколькими способами, например, команды стоят лицом друг другу или спиной друг к другу, как это было принято на Масленицу в России.

### 3. Собери Матрешку.

Инвентарь: две большие матрешки разного цвета в разобранном виде, перемешанные детали.

Ход упражнения: Разбить участников на две команды в случайном порядке, придумать название команды. Команды соревнуются между собой, побеждает та команда, которая быстрее соберет Матрешку.

#### 4. Игра в «Гляделки»

Ход игры: две команды встают в два круга лицом друг другу, образуются пары, устанавливается зрительный контакт, тот, кто первый моргнет, выходит из круга, победитель остается в круге, пока не останется последняя пара. Побеждает та команда, в которой останется больше победителей или исход игры решает последняя пара.

#### 5. Игра «Ручеек»

Ход игры: участники разделяются на пары, взявшись за руки, они встают в две колонны на некотором расстоянии друг от друга, поднимают сцепленные руки высоко над головами, образуя тоннель. Желательно музыкальное сопровождение.

Водящий входит в коридор, где, беря за руку, выбирает себе пару, разбивая одну из старых пар, новая пара встаёт в противоположной входу стороне «ручейка», а освободившийся человек становится водящим; для большей интенсивности процесса при большой длине «ручейка», может быть сразу несколько водящих.

#### День 3. Невербальные компоненты эффективного общения

Цель: отработка навыков эффективного общения, сплочение, снятие эмоционального напряжения

Презентация: что такое эффективная коммуникация, особенности невербального общения в России, для сравнения в других странах (Приложение 3).

#### Упражнение 1. «Эмоция в ладони»

Материалы: карточки с названиями эмоций (радость, злость, грусть, удивление, страх, неловкость, восторг и др.)

Инструкция: Каждый тянет карточку с эмоцией. Задача — показать эту эмоцию только мимикой и жестами, без слов. Остальные угадывают. После каждого участника — короткий комментарий: «Что помогло вам понять?», «Это было понятно?»

#### Упражнение 2. «Зеркало»

Инструкция: Участники становятся в пары. Один — «зеркало», другой — «актёр». Актёр показывает эмоцию или действие: «я испугался», «я голоден», «я опаздываю». Зеркало повторяет точно. Через 1–2 минуты — смена ролей.

#### Упражнение 3. «Угадай»

Ведущий показывает и предлагает отгадать участникам, что значат различные распространенные жесты в России и в других странах, культурах:

Жест «ОК», «Большой палец вверх», «V», «Палец у виска», «Деньги», «Кивок головой», «Кукиш», «Рога»

#### Упражнение 4 «Полезные фразы – бинго»

Инструкция: Каждый получает карточку с простыми фразами: «Привет! Как дела? Меня зовут... Я из... Простите, я не понял(а)... Где находится...? Спасибо большое! Можно повторить? До встречи! Сколько стоит? Я учусь в... Участники ходят по залу и используют фразы в кратких диалогах с другими. После использования фразы — зачёркивают её. Кто закроет карточку первым — выигрывает. Полезные фразы обязательно сопровождаются мимикой и жестами.

#### Упражнение 5. «Сценки из жизни»

Инструкция: Участники делятся на группы по 3–4 человека. Получают карточку с ситуацией, например, заблудился в метро, покупка пирожка в столовой, опоздал на занятие, знакомство с соседом по комнате. Готовят короткую сценку (2–3 минуты): используют жесты, мимику, фразы.

Представляют сценку группе, остальные угадывают, что происходит. Обратная связь после каждой сценки: что было особенно понятно? Какие фразы и жесты сработали?

#### Упражнение 6. «3 руки»

Инструкция: показать один жест или мимику, которую запомнили, произнести одну фразу на русском языке, которую будете использовать; назвать одну эмоцию, с которой уходите. Участники по кругу выполняют задание.

### **3. Тематические встречи в формате открытой беседы**

Тематические встречи в формате открытой беседы задумывались первоначально для иногородних студентов, учитывая дополнительные факторы, влияющие на процесс адаптации иногородних и иностранных студентов. Проходили они в вестибюле общежития с приглашением всех желающих студентов, проживающих в общежитии, однако, к этим встречам проявили интерес и студенты-москвичи, поэтому последняя встреча была организована для всех желающих и проходила в аудитории института. На встречи приглашались преподаватели вуза, которые рассказывали о себе и своих взглядах на обозначенную тему. Студенты проявили большой интерес к преподавателям, имея возможность встретиться и поговорить с ними в неформальной обстановке, задать интересующие их вопросы, проявить творчество. Темы и кандидатуры почетных гостей выбирались на основании предварительного опроса студентов.

## Тема 1. Вечер воспоминаний «Моя малая Родина».

Цель: адаптивная эмоциональная реакция на тему родного дома, места, где родился и вырос, через рассказ-воспоминания, презентацию, стихи, романсы о малой Родине, знакомство с земляками и другими студентами, городами, культурой.

Требования к материально-технической оснащенности: просторная, хорошо проветриваемая аудитория, позволяющая свободно перемещаться и работать как в кругу, так и в малых группах. Желательно наличие мягких кресел, стулья, столы, проектор, экран или монитор (для показа презентаций и видео), карта мира, маркеры или флажки для обозначения мест на карте мира, безопасные свечи.

### Вступительное слово:

Место, где мы родились и выросли, так же как наша семья, школа формируют нашу картину мира и наше отношение к этому миру, соответственно и отношение к себе, к нашему прошлому и будущему. Если мы не принимаем, не любим, нас не устраивает то место, где мы живем – это значит, что что-то не так в нашей картине мира, что-то мы не принимаем в себе.

Поэтому тема нашего сегодняшнего общения очень тесно связана с самопознанием и самопринятием. Постараемся сами себе ответить на вопросы:

За что мы любим свою малую Родину? Какие образы, воспоминания, эмоции, чувства она в нас пробуждает? Чем отличаются люди на нашей малой Родине, какие они? Какие качества она в нас воспитала?

### Правила общения:

1. Мы очень внимательно слушаем друг друга, не прерываем, не перебиваем, говорим по одному.

2. Мы очень бережно, безоценочно, экологично относимся к той информации, которой с нами делятся наши друзья.

3. В конце встречи каждый отмечает свою малую Родину на карте мира, которая у нас здесь есть.

Почетный гость встречи: представляется преподаватель, приглашенный на встречу. Первое слово предоставляется ему, затем выступают студенты.

### Рефлексия и обратная связь:

1. Какое самое большое впечатление от этой встречи? Что заберете с собой? Будете вспоминать?

2. Что общего можете отметить в восприятии, традициях, характеристиках разных уголков, городов нашей необъятной Родины?

3. Что общего в культурах, воспоминаниях наших соотечественников и студентов из других стран?

Апробация: вечер-воспоминание состоялся в феврале 2025 года. Интерес к теме проявили не только российские студенты, с теплотой вспоминая и демонстрируя фотографии своей малой Родины, но и студенты из Китая, Судана, Киргизстана. Тема оказалась очень важной и трепетной, почти каждый из присутствующих хотел высказаться. Некоторые студенты читали стихи, посвященные своей малой Родине, один из них исполнил бардовскую песню. Встреча при свечах, добрые и теплые воспоминания, осознание, как много общего не только в разных уголках нашей Родины, но и в разных странах, продлилась более трех часов. А в завершении каждый из присутствующих отметил свою малую Родину на карте мира.

## Тема 2. Дискуссия: «Плюсы и минусы одиночества»

Цель: размышления и обмен мнениями на тему одиночества, снятие эмоционального напряжения, нормализация состояния периодического одиночества, признание возможности менять свое эмоциональное состояние и действовать, чтобы не быть одиноким.

Требования к материально-технической оснащенности: просторная, хорошо проветриваемая аудитория, позволяющая свободно перемещаться и работать как в кругу, так и в малых группах. Две интерактивные доски или два флипчарта, ватман, маркеры.

Вступительное слово:

Стихотворение Анны Ахматовой «Я научилась просто, мудро жить..» для эмоционального погружения в тему.

В последние годы тема одиночества лидирует среди запросов, с которыми обращаются к психологам. Она может маскироваться под другими запросами: например, одни приходят с отношениями, которые их не устраивают, другие — на грани расставания, а кто-то и вовсе — с отсутствием отношений и невозможностью их построить. Всемирная организация здравоохранения подтверждает: недостаток полноценных социальных связей, конфликты и одиночество широко распространены, и для человечества уже становятся глобальной проблемой [15]. С другой стороны, испытывать одиночество время от времени вполне нормально: плохо, что все больше людей чувствует себя так постоянно. Одиночество - это эмоциональное состояние, характеризующееся чувством боли, вызванным ощущением отсутствия близости с другими людьми или с самим собой. Несколько моментов, на которые стоит обратить внимание:

1. Одиночество - это эмоциональное состояние. Важно понимать, что мы думаем об одиночестве как о внутреннем состоянии, а не о внешнем положении дел. Другими словами, одиночество отличается от изоляции. Многие изолированные люди испытывают одиночество. Но многие люди ищут изоляцию и

воспринимают ее как позитивную вещь. Когда это происходит, мы часто описываем это как одиночество. Также стоит отметить, что изоляция не является обязательным условием для одиночества: вы можете чувствовать себя одиноким, даже когда окружены другими людьми. На самом деле, многие люди описывают наиболее острые приступы одиночества, возникающие именно тогда, когда они окружены людьми.

2. Одиночество болезненно. Может показаться очевидным, что одиночество вызывает отвращение или дискомфорт. Но хорошо бы прояснить это, поскольку многие люди чувствуют себя хорошо, когда они одни или далеки от других. Как говорилось выше, многие люди ищут уединения, потому что считают его восстанавливающим или полезным для развития творчества, например.

3. Одиночество происходит от восприятия. Одиночество - это не то, что может быть определено, замечено внешним наблюдателем, потому что, как и все эмоции, оно исходит от субъективного восприятия человека. Важно четко понимать фундаментально субъективную и индивидуально-специфическую природу одиночества. Хотя у разных людей есть много общих элементов одиночества, можно с уверенностью сказать, что опыт одиночества у двух людей не совсем одинаков.

Существует два подхода к решению вопроса с чувством одиночества. Первый – это сделать так, чтобы перестать быть одинокими, и тогда считается, что чувство одиночества должно пройти, само собой. Второй – это проработка самого ощущения одиночества, которое направленно на устранение внутренних переживаний вне зависимости от вашей текущей жизненной ситуации. Большинство людей идут первым путем, стараются перестать быть одинокими. То есть, пытаются сделать так, чтобы устранить главную причину одиночества – отсутствие близких людей.

Почетный гость встречи: представляется преподаватель, пришедший на встречу. Первое слово предоставляется ему.

Организованная дискуссия «Плюсы и минусы одиночества»:

Задание для 1 группы: Какие плюсы у одиночества, что может быть в нем хорошего? Как не бояться одиночества и как его не испытывать, исходя из того, что это внутреннее переживание (чувства и мысли)?

Задание для 2 группы: Какие минусы у одиночества, что в нем плохого? Как не быть одиноким, как не испытывать одиночество, что нужно сделать (действия)?

Подведение итогов, рефлексия, обратная связь:

1. Итак, есть два выхода из состояния одиночества: первый, быть с людьми или идти к людям, тогда считается, что одиночество пройдет; второй – устранить внутренние переживания по поводу одиночества вне зависимости от настоящей ситуации сопричастности с другими людьми.

2. Как снизить внутренние переживания по поводу одиночества: принять свое одиночество, перестать его бояться, роптать по поводу него, ненавидеть его. Понять, что оно тебе для чего-то нужно, чему-то тебя учит и, возможно, уберегает от того, к чему ты пока не готов, например, от отношений, которые могут оказаться еще более разрушительными для тебя, чем твое сегодняшнее одиночество.

3. Понять, что одиночество, как и любое другое чувство, эмоция, конечно. Использовать это временное состояние одиночества для того, чтобы наполниться ресурсами - читать книги, смотреть хорошие фильмы, больше находиться на природе и получать ее поддержку.

4. Действовать – учиться принимать себя и других людей, учиться правильно выстраивать коммуникации, общаться и строить отношения.

### Тема 3. В поисках смыслов

Цель: рефлексия по поводу собственных смыслов жизни и деятельности, обмен мнениями по заданной теме, нормализация временного состояния бессмысленности, нахождение собственных смыслов.

Почетный гость встречи: представляется преподаватель, желательно философ, пришедший на встречу. Первое слово предоставляется ему.

Дополнительная информация (при необходимости):

Вопрос о смысле жизни человечество пытается решить с давних времен, но если философия, теология ставят этот вопрос как смысл бытия для всего человечества, для всех людей в целом, то психология рассматривает его с субъективной точки зрения, применительно к конкретному человеку.

Смысл жизни, с точки зрения психологии, – это главная мотивационная, движущая сила, одухотворяющая идея; высшая мотивация; индивидуальный вклад во что-то большее; миссия, которая даёт человеку силы двигаться вперёд и продолжать жить, сталкиваясь с несправедливостью и неудачами. Он может быть связан с поиском счастья, осуществлением своих целей, укреплением отношений, служением другим или духовным ростом [5]. Психологи считают, что нет какого-то универсального, данного «свыше» для всех людей единого смысла жизни, и каждый конкретный человек может переживать в разные периоды свой жизни разные смыслы или потерю смыслов (экзистенциальный вакуум или экзистенциальный кризис) и это нормально.

Вопросы о смысле жизни встают в периоды изменений или возрастных кризисов, например, адаптация в период обучения в вузе, или эффект пустого гнезда, когда взрослые дети покидают родительский дом.

В разных психологических подходах можно обозначить некоторые правила переживания потери смысла жизни и его поиска. Коротко расскажу про некоторые.



Виктор Франкл (1905 – 1997) – австрийский психиатр и психотерапевт, который пережил концлагерь, дважды посетил Москву: в 1986 и 1992 году с лекциями, основатель логотерапии: смысл как источник вдохновения и лекарство от душевной боли. В.Франкл считал, что человек может выдержать любые испытания, если видит смысл своей жизни:

1. Через творчество и работу, когда человек создает что-то ценное
2. Через любовь и отношения, когда он разделяет свою жизнь с кем-то
3. Через преодоление страданий, если таковые выпали на долю человека ради жизни [17].

Позитивная психотерапия (Носсрат Пезешкиан): смысл как реализация потенциала, через реализацию своих способностей и талантов [9]. Пирамида потребностей Абрахама Маслоу (гуманистическая психология) тоже в какой-то степени визуализирует теорию смысла жизни. По мнению американского психолога и основателя гуманистической психологии, смысл — в реализации потенциала и достижении самоактуализации [14]. Потребность в самореализации включает осознание ценностей и целей, а также стремление к личному росту и развитию.

Когнитивно-поведенческая терапия: смысл как система убеждений, например, нам внушили в детстве, что «успех – это смысл жизни», но столкнувшись с неудачами мы неизбежно теряем ориентиры. Красота, успех, богатство – понятия относительные. Когнитивно-поведенческая терапия предлагает деструктивные установки заменить на адаптивные.

Упражнения для рефлексии:

1. Представить себе, что прошло 50 лет, кто ты? Какой ты? Как выглядишь? Чем занимаешься?
2. Колесо баланса. В каждой сфере жизни найти смысл, конкретный смысл, чем конкретнее, тем лучше.
3. Как найти смысл жизни, если он временно потерян?
  - Попрощаться со старыми смыслами
  - Набраться терпения и дать себе время на поиск
  - Научиться видеть новые возможности, пробовать себя в новых сферах деятельности, новых проектах
  - Помогать другим людям - общение, поддержка, волонтерство приносят в нашу жизнь чувство значимости
  - Поискать свои страсти и интересы, если сейчас ничего не хочется, вспомнить чего хотелось раньше, кем вы хотели стать в детстве и почему
  - Вспомнить кому или чему вы завидовали, это может привести вас к осознанию собственных ценностей

- Сосредоточиться на тех аспектах жизни, в которых вы ощущаете себя максимально значимым человеком
4. Кто я? Кем хочу быть? (Идентификация)
  5. Какой я? Каким хочу быть? (Качественные характеристики)
  6. Что для меня важно, ценно? (Ценности, которые действительно важны для меня)
  7. Чего я хочу от себя? От жизни? (Построить жизненный план)

Подведение итогов:

Смысл жизни — важный ориентир, который движет человеком и помогает развиваться личностно. В течении жизни он может не раз трансформироваться или даже утрачиваться полностью. Но важно помнить, что пытаться найти новый смысл никогда не поздно. Если смысл потерян, значит пришло время его искать, а это путь к обновлению.

#### Тема 4. Самопознание и самооценność

Цель: размышление и обмен мнениями на тему самопознания и самооценности; сравнение понятий: самопознание и самопринятие, самооценка и самооценность, самооценность и эгоизм, самооценность и самовлюбленность; познание и принятие своих сильных сторон и своих особенностей, повышение уверенности в себе.

Почетный гость: преподаватель, который первым высказывается на тему самопознания, самопринятия, самооценности, эгоизма и самовлюбленности.

Требования к материально-технической оснащенности: просторная, хорошо проветриваемая аудитория, позволяющая свободно перемещаться и работать как в кругу, так и в малых группах. Желательно наличие мягких кресел, стулья, столы, проектор, экран или монитор (для показа презентаций и видео), мягкая игрушка – птичка или небольшой мячик, бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Вступительное слово:

Самопознание - это процесс и результат познания и понимания собственной личности, внутренних мотивов, чувств, мыслей, убеждений и ценностей. Это осознание самого себя, своих качеств, сильных и слабых сторон, влияния своего поведения на окружающих и внешнюю среду. Это важный элемент личностного роста и развития. Оно помогает людям понимать свои эмоции, мысли и поведение, а также принимать себя такими, какие они есть. Самопринятие — состояние полного и безусловного принятия себя таким, какой ты есть, со всеми своими положительными и отрицательными качествами, чертами и склонностями. Это способность относиться к себе с любовью, уважением и пониманием вне зависимости от того, насколько ты совершенен или успешен в той или иной сфере. Самопринятие важный аспект психологического

здоровья и благополучия. Оно способствует повышению самооценки, самоуважения и самосострадания [12].

На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе, которое выражается в самооценке. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психологических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей их достижения, а также своего места среди других людей. Самооценка может быть заниженной, завышенной и адекватной (нормальной). Самоценность — это понимание и ощущение своей собственной ценности, независимо от оценок и мнений окружающих. Это внутреннее состояние личности, которое строится на гармонии, балансе и цельности собственного образа, его самодостаточности, на полном принятии себя и своих разнообразных проявлений. Самоценность способствует формированию здорового отношения к жизни и позитивной самооценки. Она помогает принять себя таким, какой есть, полностью осознать свои качества и преимущества, а также принять недостатки и ошибки. Также самоценность помогает формировать здоровые отношения с другими людьми. Когда человек признаёт и ценит себя, он учится ценить и уважать других, видеть их важность и вклад в общество [18]. Самоценность стимулирует творческий потенциал и реализацию. Когда человек признаёт свои таланты и стремится их развивать, то находит новые возможности для самовыражения и раскрытия собственного потенциала. Здоровая самоценность автоматически дает человеку ощущение, что мир ждет его проявления, что мир безопасен и будет ему рад, что человек - значимая для мира persona, что мир - его дом. Если с самоценностью у человека все в порядке, даже временное снижение самооценки не причинит ему серьезных страданий, не приведет к серьёзным проблемам в жизни. То есть, самооценка может колебаться в зависимости от внешних обстоятельств, у кого-то больше, у кого-то меньше. Хорошо сформированная самоценность остается неизменной.

Когда психологи говорят о любви к себе, имеют ввиду сформированную самоценность, самопринятие, а не эгоизм и самовлюбленность. Любовь к себе предполагает заботу о себе: заботу о своем физическом и психическом здоровье, о комфорте и доброжелательных отношениях с окружающими, развитие творческого потенциала, повышение качества жизни, стремление к счастью. Счастье – это не просто результат внешних обстоятельств, а скорее навык, который можно развивать и укреплять через регулярные практики и упражнения [1]. Регулярность – ключ к успеху – начните с малого и постепенно вы заметите изменения в своем настроении и общем самочувствии.

Как тренировать позитивный взгляд на мир и на себя?

1. Практика «Благодарности»: в конце дня отметить хотя бы три позитивных момента, три момента счастья и поблагодарить за это тех, кого хотелось бы поблагодарить: близких, самого себя, Бога.

2. Упражнение «Эмоциональное письмо»: это письмо самому себе или другу, другому человеку о своих эмоциях, желательно с использованием рефрейминга (посмотреть на себя со стороны, под другим углом, через значительный промежуток времени).

Рефлексия:

1. Как вы думаете, как самооценка связана с уверенностью в себе?
2. Важно ли уметь говорить и принимать комплименты? Упражнение «Веселая птичка»
3. Какие сильные стороны своей личности вы можете назвать, чем вы можете гордиться? Упражнение «Великий мастер»
4. Возможно ли быть счастливым без самопринятия?
5. Что делает вас уверенным в себе и счастливым?

Упражнения для рефлексии (при необходимости):

1. Эксперимент: лестница на доске или флипчарте, задача отметить себя на этой лестнице
2. Упражнение «Веселая птичка»: бросая по очереди, друг другу эту птичку, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, к кому она летит. Будем внимательны, чтобы птичка побывала у каждого. Цель упражнения: формирование умения говорить и принимать комплименты.
3. Упражнение «Великий мастер» для актуализации сильных сторон личности: Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер...», например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.
4. Упражнение «Кто я? Какой я?»: подумать и назвать 10 ответов на поставленные вопросы: самоанализ, осознание идентичности, своих сильных сторон.
5. Упражнение «Карта счастья»: нарисовать, написать, составить схему на листе бумаги, что делает меня счастливым, это могут быть люди, место, занятия, воспоминания. Ответить самому себе на вопросы: Как увеличить присутствие этого в своей жизни? Что сделать?

#### **4. День психологической разгрузки**

Общая продолжительность мероприятия: 4 часа (2 блока по 2 часа).

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения, повышение осознанности, развитие позитивного образа себя и будущего через творческую деятельность и мягкое групповое взаимодействие, обучение техникам снижения

тревоги и страха для самостоятельного применения при необходимости, что является актуальным в период сессии.

**Первый блок** включает в себя самостоятельную терапевтическую активность участников в формате творческих мастерских. В качестве направляющих тем предлагаются, например, «Образ себя» или «Образ будущего».

Каждый участник может выбрать наиболее комфортную для себя форму работы:

- Арт-терапия
  - рисование на свободную тему
  - работа с антистресс-раскрасками
  - рисование по заданной теме
- Коллажирование (совместное создание коллажа на тему образов желаемого будущего);
- Моделирование из воздушного пластилина;
- Рисование с использованием круп (сенсорная творческая практика).

Деятельность сопровождается релаксационной музыкой, способствующей снижению психоэмоционального напряжения и созданию атмосферы уюта и безопасности.

**Второй блок** состоит из обучения медитативным техникам, элементам аутогенной тренировки, эмоционально-образным техникам и другим техникам снижения интенсивности эмоций, снижения тревоги и страха, в том числе в ситуациях неопределенности.

Встреча 1. Повышаем жизнестойкость. Медитативная и эмоционально-образная техника «Уверенность в себе».

Цель: знакомство с методом аутогенной тренировки, медитативными и эмоционально-образными техниками, информирование о субличности: внутреннем Взрослом и внутреннем Ребенке, формирование установок о внутренней опоре, адаптивных мыслей: «Я - хороший, Ты – хороший», актуализация эмоционального опыта успеха, уверенности и благополучия.

Информационный блок:

Жизнестойкость - это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности. Традиционно в психологии выделяют физиологический и психологический виды стресса. Психологический стресс включает в себя эмоциональный и информационный виды стресса. Однако Ю. В. Щербатых разделяет понятия «психологического» и «эмоционального» стресса, указывая, что эмоциональный стресс сопровождается выраженными

эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.) [20]. В то же время оба вида стресса имеют общую схему развития (тревога-адаптация-истощение), описанную еще Г. Селье. Многочисленные исследования доказали неразрывную связь стресса и эмоций, и в современной литературе можно встретить также термин «психоэмоциональный стресс».

Аутогенная тренировка, медитативные и эмоционально-образные техники позволяют работать с эмоциями – «экологичным» способом их прорабатывать, приводить наше тело и эмоциональную составляющую нашей психики в адаптивное состояние. Аутогенная тренировка или аутотренинг — психологическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Методика аутогенной тренировки основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и самовоспитании. Лечебный эффект обусловлен возникающей в результате релаксации трофотропной реакции, сопровождающейся повышением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что, в свою очередь, способствует нейтрализации негативной стрессовой реакции организма [2].

Медитативная техника в психологии — это практика, направленная на создание особого состояния сознания, которое можно охарактеризовать как состояние внутренней пустоты, остановленного мышления. Задача медитативных практик — вернуть ощущение «здесь и сейчас», помочь сконцентрироваться на настоящем времени, абстрагироваться от волнующей ситуации и успокоиться. Механизмы воздействия: 1. Осознание и осмысление убеждений, опыта, привычек, паттернов поведения; 2. Отслеживание и осмысление автоматического поведения — благодаря устойчивому вниманию и достижению более высокого уровня осознанности появляется возможность отследить и осмыслить своё автоматическое поведение, а в дальнейшем снизить автоматизмы [19].

Целью эмоционально-образных техник является избавление от негативных эмоций или их трансформация. Метод помогает лучше понять свои чувства и переживания; отпустить болезненные эмоции, заменить их на более позитивные; устранить внутренние зажимы и напряжения, которые часто приводят к психосоматическим дисфункциям.

Эмоционально-образные техники используются в работе с негативными эмоциями: гневом, обидой, горем, виной, стыдом. Также эти методы применяют в терапии травм, они помогают избавиться от последствий пережитого сильного стресса [21].

Инструкция:

Позвольте себе расслабить веки, глаза, лоб, нос, губы, подбородок, шею, руки, плечи, предплечья, локти, кисти рук и каждый палец на руках.

Почувствуйте, как расслабляется позвоночник сверху вниз... Может возникнуть образ шарика, который возникает на макушке – он легкий, воздушный – и он проникает через все тело, позволяя ему расслабиться от макушки до пяток.

Делаем глубокий вдох 1-4 и медленный выдох 1-8

Представьте себе лестницу, это внутренняя лестница, по которой вы проникаете вглубь себя, вы спускаетесь все глубже и глубже.

И теперь вы можете представить себя в безопасном месте, хорошо вам знакомом, это может быть ваша комната, ваш любимый диван, или кресло. А может быть это хорошо знакомое и безопасное место находится на природе: на поляне леса или на берегу моря, в хижине у подножья гор или даже на другой планете. Главное – это место, где вам легко и безопасно, где вы можете отдохнуть и расслабиться. Представьте его себе - место, где вам хорошо, уютно и безопасно. Что вы видите, слышите, чувствуете?

А теперь чудесным образом перенеситесь в большую комнату или может быть торжественный зал с двумя огромными зеркалами на противоположных стенах.

В одном из зеркал вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности и нерешительности. Медленно повернитесь спиной к этому зеркалу и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Там - Вы – уверенный в себе человек! Сделайте несколько шагов в направлении к своей уверенности и остановитесь. Чтобы продолжить путь, надо запастись силой и терпением.

Представьте себя маленьким ребенком, который нуждается в защите, заботе, любви, принятии, а теперь представьте себя мудрым и сильным взрослым человеком. Любящим, заботливым и сострадательным Взрослым. Пусть Ваше Взрослое Я поддержит ту часть Вашей личности, которая нуждается в заботе. Вы можете погладить себя по голове или обнять себя за плечи, сложить руки крест на крест на груди, легонько похлопывая себя по плечам и приговаривая про себя:

- Я тебя понимаю. Я тебя принимаю. Я тебя люблю. Ты хорошо справляешься, я тебя поддерживаю, чтобы ни случилось. Ты всегда можешь на меня рассчитывать. Вместе мы справимся. Все будет хорошо...

Сделайте еще несколько шагов к своей уверенности и остановитесь. Представьте себе, что внутри у вас есть тот самый Внутренний стержень Личности! Он прочный, но гибкий. Он никогда не сломается и даже, если согнется на время, то потом обязательно распрямится, потому что он налит, пронизан убеждениями:

- Я – хороший человек! Со мной все в порядке. Я не идеальный, но я – хороший, у меня есть мои особенности. Этим я и уникален. С другими людьми тоже все в порядке, у них есть их особенности! Они тоже хорошие! Да, может быть, мы разные! С кем-то мне по пути, с кем-то – нет. НО мы все хорошие, люди хорошие и я – хороший человек! Я расту, я развиваюсь, я совершаю свои ошибки,

потому что это и есть путь развития, по которому я иду со своей скоростью, в своем ритме, в своем темпе и это хорошо!

Продолжайте свой путь на встречу уверенности, к зеркалу, в котором отражаетесь Вы - абсолютно уверенный в себе человек! Вспомните яркое событие в своей жизни, когда вы были успешны и счастливы... Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорывался наружу и кричал: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Цветной столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности и запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зрительный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Побудьте там! Запомните это чувство! Возьмите это чувство в свои руки и поместите его у себя в груди как красивый и нежный цветок или теплый согревающий свет. Пусть этот свет озаряет вас изнутри, он ширится и заполняет вас, он останется с вами.

А теперь мысленно перенесетесь в свое хорошо знакомое, безопасное и уютное место, отдохните там немного... на счет «5» вы откроете глаза и будете отдохнувшими, посвежевшими, уверенными в себе, а все внутренние процессы будут продолжать работать и ваше восстановление будет продолжаться.

Рефлексия:

1. Как вы себя чувствуете? Нет ли неприятных ощущений, эмоций?
2. Удалось ли представить себе образы? Что больше всего понравилось?
3. Будете ли использовать такую технику в дальнейшем сами?

Встреча 2. Повышаем жизнестойкость. Техники преодоления тревоги и страха в ситуации неопределенности.

Мини-лекция с отработкой некоторых техник на практике:

Наша психика не любит перемены, любое изменение она воспринимает как стресс, всегда стремится к стабильности, но так не бывает и живем мы в ситуации неопределенности, нестабильности [20]. Жить в абсолютно безопасном, стабильном мире невозможно, а это основная человеческая потребность. Потребность в безопасности - любые изменения психика воспринимает как опасность, особенно, когда эти перемены происходят впервые, потому что она еще не сталкивалась с этим и не знает, как с этим справляться. Чем старше мы становимся, чем больше у нас позитивного опыта преодоления стрессовых или кризисных ситуаций, тем выше наша жизнестойкость. Когда возникают ситуации неопределенности, приведите примеры?

Эмоции в дикой природе подавали людям сигнал, чтобы люди могли выжить. Сейчас нам нужны эмоции, чтобы понять какую потребность нам нужно



реализовать. Страх и тревога – это угроза, это может быть реальная угроза или мнимая (выдуманная), это может быть угроза нашей жизни (крайне редко в современном мире), здоровью (в молодом возрасте тоже не часто встречается), нашей самооценке, самоценности. Социальный страх – мы боимся, когда нас оценят, когда нас осудят. Страх, что меня несправедливо оценят во время сессии, что меня осудят. Страх за собственную адекватность, боязнь ощутить себя ненормальным, неадекватным.

Если это неинтенсивный страх, неинтенсивное волнение – то это нормально, например, если совсем не волноваться перед сессией, то можно ее не сдать или сдать плохо. Все актеры испытывают волнение, когда выходят на сцену. Плохо, когда очень много тревоги, сверхэмоциональность, панические атаки, они мешают нам действовать, мы плохо себя чувствуем из-за этого (сильное сердцебиение, нехватка воздуха, расстройство пищевого поведения и т.д.). Ошибка – стараться убрать эту эмоцию совсем, совсем отказаться от тревоги, от страха – тогда мы теряем бдительность, не видим реальные риски. Задача не убрать совсем эмоцию, а снизить ее интенсивность, потому что мы должны понять тот смысл, который нам несет эта эмоция. Эмоциональный интеллект помогает нам управлять эмоциями: вызывать положительные эмоции, принимать и признавать негативные эмоции, снижать их интенсивность, переводить одни эмоции в другие.

Алгоритм работы по снижению интенсивности эмоций:

1. Назвать, обозначить данную эмоцию. Какую эмоцию я сейчас испытываю на самом деле?
2. Определить интенсивность эмоции, например, от 1 до 10
3. Дать себе право испытывать эту эмоцию. Если я тревожусь, значит, я в чем-то нуждаюсь. В чем? Например, в безопасности
4. Дать себе пространство для конструктивного проявления тревоги
5. Научиться разделять ситуацию, мысли о ней, эмоции, реакции, поведение. Например, до экзамена остается два дня (объективная реальность) - я ничего не знаю, я не готов (мысль) - меня осудят (мысль) – страх (эмоция) – надо учить, чтобы этого не случилось (мысль, намерение) - пошел учить (поведение)!!
6. Работа с негативными убеждениями или установками, задать себе вопросы:
  - А что мне на самом деле нужно? В чем я действительно нуждаюсь?
  - Что я могу сделать для себя, чтобы почувствовать себя в безопасности?

Итак, как справляться с тревогой:

1. Воспринимать тревогу или страх как «посланца», который должен донести до нас важную информацию о нашей потребности, нужде, угрозе, препятствии на пути достижения целей.
2. Если бы страх был одушевленным существом, что бы он мне сказал?
3. Не использовать неадаптивные стратегии. Чего не следует делать?

- Избегать ситуации, в которых мы боимся. Боюсь идти на экзамен – не пойду. Если я чего-то избегаю, то в результате не только приобрету дополнительные проблемы, но и тревога, страх будут усиливаться. Не путать с реальными рисками! Тарзанка – это реальный риск!
- Алкоголь, переедание, курение - временное снижение эмоции, затем необходимо все больше и больше веществ, чтобы эту эмоцию снизить.
- Другие стереотипные повторяющиеся действия. Примеры: А это точно безопасно? Я точно дверь закрыла? Я точно краны проверила? Надо еще раз сдать анализы и сходить к врачу.
- Ритуалы: бросить монетку, гадание на ромашке
- Пытаться влиять на других – контролируемое поведение, например, постоянный отчет от молодого человека, где он находится и что делает.
- Запретить себе не только проявлять, но и проживать, чувствовать эмоцию – эмоция еще интенсивнее проявляется!
- Навязчивые мысли о грядущей катастрофе – катастрофизация, обобщение (превышение реальной угрозы)
- Самокритика, самобичевание
- Скрывать свои эмоции от всех (от близких, от незнакомых, от психолога)

#### 4.Используем адаптивные коппинг-стратегии:

4.1.Исследуем свою тревогу, свой страх: опишите, что конкретно происходит вокруг вас; опишите свое поведение, внутренние проявления, например, Что вы думаете? – Мне не хватает воздуха.

Что вы чувствуете? – Беспокойство

Что вы говорите себе? – Я должно быть ненормальная, если решу открыть окно

Как вы относитесь к себе? – Я ненормальная, я схожу с ума.

Какова интенсивность эмоции? – Семь по десятибальной шкале.

#### 4.2.Техники работы с интенсивным чувством в стрессе.

Тренировать лучше в спокойной обстановке, тогда есть вероятность того, что в стрессовой ситуации вы о них вспомните.

Техники возвращения в реальность:

- Назвать тревогу, на что она похожа, например, моя тревога как шар, описать ее.
- Назвать тревогу через образы, предметы, которые находятся в реальности и воспринимаются органами чувств: все, что мы видим, слышим, лучше с эпитетами, прилагательными. Например, моя тревога, как огромный стол, как пение птичек за окном, как клацанье клавиатуры. Когда появится мысль, что это абсурд какой-то, тогда интенсивность вашей тревоги снизилась.

- Что нужно сделать, чтобы мне стало легче, какие действия мне помогали раньше? Это может быть очень индивидуально, некоторые из психологов советуют совершать противоположные действия той реакции, которую вы выдаёте в стрессе: прогулка, побыть в одиночестве, пообщаться с друзьями. Вы формируете свой собственный экологичный навык конструктивно проживать свои эмоции, тем самым повышая свою жизнестойкость.
- Важно также сформировать навык определять причины своих негативных эмоций, то есть, научиться понимать свои потребности. Иногда причины лежат на поверхности, а иногда их приходится искать!
- Стратегия снятия контроля за тревогой (не за действиями): Я боюсь своих мыслей, их становится все больше и больше: «Не думай о белой обезьяне!» – обязательно подумаешь, частицу «не» мозг не воспринимает. Принимающая стратегия - это моя тревога, я ее принимаю и спокойно наблюдаю за своими эмоциями и мыслями. Контроль за физиологическими проявлениями состояния тела, например, покраснение лица, урчание в животе – невозможно контролировать!! Как только мы пытаемся это контролировать – тревога возрастает – реакция тоже усиливается. То есть, принятие дискомфорта в теле, мыслей, эмоций.
- Принятие неопределенности. Хочется получать определенную информацию: Любит – не любит. Нет определенности. Сегодня любит – завтра нет и наоборот сегодня не любит – завтра полюбил.

Техника направленного воображения (эмоционально-образная терапия):

- построить образ эмоции, представить себе, в какой части тела эмоция находится;
- как она выглядит? Персонаж, форма, цвет, живое существо, какая структура, какой размер, какая на ощупь;
- поместить этот образ на ладони прямо перед собой – дистанцироваться, отделить от себя;
- описать, что изменилось в этом образе? Как он теперь выглядит?
- чтобы вы хотели изменить в этом образе, чтобы стало легче или совсем исчезло? Может быть, скомкать образ эмоции, стереть ластиком, испепелить солнечным лучиком и т.д.
- если образ приятный, значит, вы хотите этих переживаний, даже, если они неприятные;
- что осталось? Поместить обратно, в ту часть тела, из которой достали. Если есть ощущение пустоты, значит, добавить позитивный образ;
- оценить, на сколько баллов тревога выражена сейчас?

Замена неадаптивных мыслей на адаптивные:

Я не виноват в тех событиях, которые не контролирую.

Настоящие опасности внешние – мысль и эмоции не причинят мне вреда.

Я признаю, что временами тревожусь, но, чтобы в целом быть счастливым, необязательно избавляться от этих эмоций.

Я не центр Вселенной! Люди не живут только для того, чтобы меня оценивать или замечать мои ошибки!

Оглядываясь назад, я понимаю, что многое, волновавшее меня раньше, является неважным и незначительными.

Обучающиеся пробуют применить некоторые из предложенные техник во время занятия. Завершением дня психологической разгрузки или первого блока может стать неформальное чаепитие, позволяющее участникам мягко вернуться в состояние «здесь и сейчас» и при желании поделиться своими ощущениями в группе.

## **5. Психологический клуб «3П»**

Психологический клуб «3П» — пространство для дальнейшего развития личностных и психологических ресурсов студентов, заинтересованных в изучении прикладной психологии, вопросов саморегуляции, самопознания, и межличностном взаимодействии.

Цели работы клуба:

- Развитие у студентов базовых психологических компетенций;
- Повышение уровня психологической культуры и эмоциональной грамотности;
- Формирование навыков первой психологической помощи;
- Создание безопасного и поддерживающего пространства для открытого диалога;
- Развитие адаптационного потенциала личности через регулярное групповое взаимодействие.

Название клуба «3П» расшифровывается как:

- Первая
- Психологическая
- Помощь

Также название отсылает к трём направлениям, вокруг которых строится деятельность клуба:

Практика — освоение конкретных техник и приёмов психологической самопомощи и поддержки других;

Понимание — обсуждение психологических явлений и осмысление собственного опыта;

Поддержка — развитие навыков эмпатии, общения и готовности быть опорой для окружающих.

Клуб ориентирован на студентов всех факультетов, которые интересуются прикладной психологией; хотят научиться управлять своими эмоциями и стрессом; стремятся лучше понимать себя и других; задумываются о помощи близким и профилактике конфликтов; планируют применять знания в будущей профессиональной и учебной деятельности (педагоги, журналисты, кураторы, наставники и пр.).

Занятия проходят 1 раз в неделю, в формате: мини-лекций, дискуссий, тренингов, упражнений по развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, арт-практик и телесных техник.

Темы занятий клуба «ЗП»:

1. Что такое стресс и основные стратегии стресс-менеджмента
2. Техники регуляции эмоционального напряжения (дыхательные, телесные, когнитивные)
3. Эмоции и неадаптивные установки: как распознать внутренние сценарии
4. Психологическое манипулирование: формы, признаки, способы противостояния
5. Личные границы: способы определения и сохранения
6. Самооценка и самооценность: как быть уверенным в себе
7. Позитивное мышление: как быть реалистом, а не «розовым единорогом»
8. Конфликт: как он возникает и как им управлять
9. Как слушать и слышать: навыки активного слушания и поддержки
10. Управление временем: краткосрочное и долгосрочное планирование без выгорания.

Психологический клуб служит естественным продолжением адаптационной программы, позволяя закрепить полученные знания, продолжить личностное развитие в неформальной обстановке, расширить круг общения и социальную поддержку, а также выявить студентов с повышенной мотивацией к самопознанию и лидерским качествам для включения в проектную и волонтерскую деятельность университета. Клуб может стать ключевым элементом системы менторства, предоставляя активным участникам

возможность помогать другим студентам, организовывать мероприятия и транслировать психологическую культуру в студенческой среде.

### **Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:**

#### **1. Требования к специалистам**

Для реализации программы необходим специалист с психологическим или педагогическим образованием (не ниже уровня бакалавриата), обладающий следующими компетенциями:

- Навыки групповой работы и ведения психопросветительских и развивающих занятий;
- Владение методами первичной психологической диагностики и сопровождения студентов в период адаптации;
- Умение создавать безопасное психологическое пространство и регулировать эмоциональную атмосферу группы;
- Знание основ возрастной психологии и проблематики переходного периода от школы к вузу;
- Навыки работы с интерактивными и арт-терапевтическими методами;
- Владение навыками эмоционального сопровождения и проведения рефлексии.

#### **2. Перечень учебных и методических материалов:**

- Методическое руководство по проведению адаптационных программ для студентов 1 курса;
- Печатные сценарии упражнений;
- Раздаточный материал для участников (анкеты, вопросы для саморефлексии, бланки);
- Сборники упражнений по арт-терапии и групповой динамике;
- Литература по темам: «Психологическая адаптация», «Преодоление стресса», «Работа с тревожностью у студентов»;
- Примеры кейсов и ситуационных задач;
- Опросники и шкалы оценки эмоционального состояния и уровня тревожности (по необходимости);
- Электронные версии презентаций, лекционных тезисов и дополнительных ссылок для самоизучения.

#### **3. Требования к материально-технической оснащенности:**

Помещение: просторная, хорошо проветриваемая аудитория, позволяющая свободно перемещаться и работать как в кругу, так и в малых группах. Желательно наличие мягких кресел или подушек для медитативной части.

Оборудование: проектор и экран (для показа презентаций и видео); магнитофон или акустическая система с возможностью проигрывания музыкальных и аудиофайлов; столы для мастерских; стулья.

Бумажные материалы: ватман, цветная бумага, белая бумага.

Канцелярия: фломастеры, маркеры, краски, кисти, карандаши, ножницы, клей.

Материалы для сенсорной и творческой активности: воздушный пластилин, крупы, раскраски, журналы для коллажей.

4. Требования к информационной обеспеченности: доступ к библиотеке с актуальными изданиями по психологии адаптации, студенческому возрасту, методикам групповой работы и стресс-менеджменту; информационно-коммуникационная сеть «Интернет» для показа онлайн-ресурсов, проведения интерактивных опросов, получения обратной связи через формы; электронная база образовательных и психопросветительских материалов (документы, презентации, видео).
5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: интерактивные доски для визуализации упражнений, рефлексий и обратной связи; презентационные платформы для интерактивного лекционного блока; аудиосервисы для воспроизведения звуков природы и фоновой релаксационной методики; облачные хранилища для доступа к материалам программы всеми участниками и организаторами.

### **Практическая апробация программы**

Большая часть программы была апробирована в прошлом учебном году:

1. Адаптационное занятие «Солнечная поляна» было проведено с октября по ноябрь 2024 года, общее количество участников – 169 человек.
2. Тематические встречи в формате открытой беседы посетили 90 человек в феврале-мае 2025 года. Перед проведением встреч силами студентов был проведен опрос о темах общения и кандидатурах почетных гостей – преподавателей вуза, с которыми студенты хотели бы пообщаться в неформальной обстановке.
3. Дни психологической разгрузки были организованы дважды накануне сессии: в декабре 2024 и мае 2025 года. В них приняли активное участие более 60 студентов.

До и после реализации программы был проведен опрос студентов по методике Т.Д.Дубовицкой и А.В.Крыловой «Адаптированность студентов в вузе» [8]. Если до проведения мероприятий низкую адаптированность отмечали 50 процентов опрошенных студентов, то после реализации программы только 5 процентов от числа опрошенных.

### **Список литературы:**

1. Афолина Н. Счастье — это навык! Как управлять жизнью через любовь к себе и осознанное движение к целям. — Москва: АСТ, 2025. — 325 с.
2. Аутогенная тренировка [Электронный ресурс] // Wikipedia. — URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Аутогенная\\_тренировка](https://ru.wikipedia.org/wiki/Аутогенная_тренировка) (дата обращения: 13.08.2025).
3. Барсукова Е.В. Проблема перехода учащегося из школы в вуз как междисциплинарная проблема гуманизации системы образования: педагогические, методологические и психофизиологические аспекты //

Балтийский государственный журнал. - 2018. – Т.7№3(24). – С.141-145. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-perehoda-uchaschegosya-iz-shkoly-v-vuz-kak-mezhdistsiplinarnaya-problema-gumanizatsii-sistemy-obrazovaniya-pedagogicheskie> (дата обращения: 14.08.2025).

4. Борьба со стрессом [Электронный ресурс]. — URL: [https://med1.by/images/2022\\_news/SPPS/pedagogam/borba-so-stressom.pdf](https://med1.by/images/2022_news/SPPS/pedagogam/borba-so-stressom.pdf) (дата обращения: 13.08.2025).

5. В чём смысл жизни? [Электронный ресурс] // Art for Introvert. — URL: <https://artforintrovert.ru/magazine/tpost/lui3bl5ie1-v-chem-smisl-zhizni> (дата обращения: 13.08.2025).

6. Винокурова Н. А., Гудович И. С. Взгляды студентов-гуманитариев на будущую карьеру, их приоритеты и мотивация // Экономика труда. — 2023. — Т. 10, № 9. — С. 1367–1386. — DOI: 10.18334/et.10.9.118946.

7. Гордашников В. А., Осин А. Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. — М.: Академия Естествознания, 2009. — 395 с. — ISBN 978-5-91327-045-0.

8. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». — 2010. — № 2. — С. 1–12. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13758288> ( дата обращения: 14.08.2025).

9. Как позитивная психотерапия Пезешкиана поможет [Электронный ресурс] // BrainApps. — URL: <https://brainapps.ru/blog/2023/11/kak-pozitivnaya-psihoterapiya-pezeshkiana-pomojet/> (дата обращения: 13.08.2025).

10. Краткосрочное психологическое консультирование в психологической службе вуза: опыт Психологической клиники СПбГУ: учеб.-метод. пособие / под ред. А. В. Шаболтас, С. Н. Костроминой, Е. В. Зиновьевой. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2025. — 165 с.

11. Николаев Е. Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. — 2013. — № 9. — С. 18–32.

12. Самооценка или самопринятие [Электронный ресурс] // В17. — URL: [https://www.b17.ru/article/samoocenka\\_ili\\_samoprinyatie/](https://www.b17.ru/article/samoocenka_ili_samoprinyatie/) (дата обращения: 13.08.2025).

13. Светоносова А.Ю., Абакумова И.В. Социально-психологические аспекты адаптации иностранных студентов в условиях образовательной миграции // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. - 2024. - Т.7(4) - С.21-28. [Электронный ресурс]//<https://www.inov-prpd.ru/jour/article/view/329/201> ( дата обращения: 18.08.2025).

14. Смысл жизни [Электронный ресурс] // Skillbox. — URL: <https://skillbox.ru/media/growth/the-meaning-of-life/> (дата обращения: 13.08.2025).

15. Социальные связи и здоровье: доклад ВОЗ [Электронный ресурс] // WHO. —2025. — 30 июня. - URL: <https://www.who.int/ru/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death> (дата обращения: 13.08.2025).



16. Стресс: его психологические и физиологические проявления, способы совладания [Электронный ресурс] // Аистёнок. — URL: <https://aistenok61.ru/v-pomoshch-roditelyam/stress-ego-psikhologicheskie-i-fiziologicheskie-proyavleniya-sposoby-sovladeniya-so-stressom> (дата обращения: 13.08.2025).
17. Теория смысла жизни [Электронный ресурс] // В17. — URL: <https://www.b17.ru/article/643329/> (дата обращения: 13.08.2025).
18. Ценности и смысл жизни [Электронный ресурс] // В17. — URL: <https://www.b17.ru/article/400231> (дата обращения: 13.08.2025).
19. Шулым Ю.В. Психотерапевтический потенциал медитации//StudNet.-2020. - №9. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapevticheskiy-potentsial-meditatsii> (дата обращения: 14.08.2025).
20. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции . — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
21. Эмоционально-образная терапия [Электронный ресурс]//Психологический центр «Мы и К». — URL: <https://psy-mk.ru/blog/emocionalno-obraznaya-terapiya/> (дата обращения: 14.08.2025).

### **Приложения:**

Приложение 1. Некоторые правила знакомства, приветствия в России и в других странах.

<https://disk.yandex.ru/d/zg2Ef-t1li3feg>

Приложение 2. Народные игры, народные забавы в России.

<https://disk.yandex.ru/d/zg2Ef-t1li3feg>

Приложение 3. Особенности невербального общения в России и других странах.

<https://disk.yandex.ru/d/zg2Ef-t1li3feg>