

Номинация «Программы по профилактике нарушений  
коммуникации»

**«Групповые встречи по развитию коммуникативных  
навыков «Чайная церемония»**

**Авторы:** Исаева Мария Александровна, Норнорос Яэрэ  
А`Моритарнон Ломион Хорвэграуг Морион

**Место работы:** Московский физико-технический институт  
(национальный исследовательский центр)

**Должность:** психологи-педагоги МФТИ

Контактное лицо: Исаева М.А.  
эл. почта: isaevamaria990@gmail.com

## **Практическая актуальность**

Специфика обучения в высшей школе предполагает активное включение студентов в коммуникативные процессы (общение с преподавателями, внутри учебной группы, с кураторами курса, администрацией учебного заведения и пр.), но далеко не все студенты к моменту поступления имеют достаточный уровень коммуникативных навыков. Отсутствие или низкая способность к выстраиванию алгоритмов коммуникативных процессов может привести к коммуникативной депривации и существенно осложнить адаптацию к учебному процессу в вузе (особенно на первом курсе обучения).

Низкий уровень коммуникативного опыта часто приводит к недостатку информации о себе и, как следствие, к низкой самооценке, что часто мешает выстраиванию личных взаимоотношений. А ведь жизненный цикл с 18 до 25 лет (как раз возраст обучения в вузе) согласно работе Эриксона о психосоциальных стадиях считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека. В МФТИ, где большинство студентов проживают в общежитии рядом с кампусом (а значит адаптация происходит не только в учебной среде) сложности в коммуникации сильно мешают выстраивать доверительные отношения с соседями по общежитию, однокурсниками и др.

Также нельзя не отметить роль гаджетов на формирование современной культуры общения. В связи с повышением частоты использования гаджетов в молодёжной среде происходит упрощение системы коммуникации и её содержания, что негативно влияет на общение вне цифровой среды. Посредственный или примитивный характер коммуникативных навыков может привести к ощущению одиночества, отчуждённости среди сверстников, что повышает уровень суицидального риска среди подростков и молодёжи.

Анализируя статистику обращений студентов МФТИ на индивидуальных психологических консультациях с мая 2022 по январь 2023 уч.г., мы отметили довольно высокий процент запросов на тему «трудности в коммуникации». Также в процессе обсуждения кейсов на интервизиях с коллегами часто отмечается связь между низким уровнем коммуникативных навыков и академической неуспеваемостью.

Для повышения уровня коммуникативных компетенций у обучающихся МФТИ была создана программа групповых встреч «Чайная церемония». Уникальность программы состоит в создании безопасной атмосферы с использованием атрибутов китайской культуры, где в формате групповой дискуссии участникам предлагается обсуждение различных тем для развития навыков самопрезентации и ведения диалога. В ходе апробации в течение 5 месяцев групповые встречи «Чайная церемония» довольно быстро приобрели популярность и получили много положительных отзывов от участников. После завершения периода апробации групповые встречи проводятся регулярно уже в течение 2 лет.

## **Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)**

Участниками программы являются студенты Московского физико-технического института, для которых она и была разработана.

Для студентов МФТИ характерен высокий уровень академической успешности. Среди учащихся много победителей международных, российских и региональных олимпиад по математике, физике или информатике. Студенты стремятся к самосовершенствованию в различных сферах науки и жизни, многие из них мечтают совершить (и совершают ещё в процессе обучения) научные открытия. Высокий уровень требований к себе и постоянное нахождение в среде других талантливых студентов часто формирует сильную конкуренцию. Хорошие навыки самопрезентации и свободная коммуникация иногда играют решающую роль на собеседованиях, выступлениях, в личном общении.

Обучение в МФТИ предполагает высокий уровень академической нагрузки. Вследствие чего часто наблюдается дефицит свободного времени. Даже при наличии хорошего навыка общения студентам не хватает времени и пространства для бесед, также вызывает сложности самостоятельная организация пространства для свободного общения. Если же навыки коммуникации снижены, а студент хочет найти способ их повысить, то при сильной занятости самостоятельно это сделать представляется довольно проблематично.

Ввиду большой академической нагрузки и высоких требований к обучению у многих студентов МФТИ отмечается повышенный уровень стресса (данное суждение основано на анализе результатов проведенной психодиагностики среди обучающихся МФТИ).

Регулярное участие в коммуникативных процессах в безопасной обстановке и получение положительной обратной связи, поддержки от других участников часто помогает снизить напряжение у студентов, особенно в сессионные периоды.

## **Описание цели и задач программы.**

Цель программы: создание безопасной среды с благоприятными условиями для формирования и повышения коммуникативных компетенций у участников учебного процесса;

Задачи:

- Организация безопасного психологического пространства с определёнными правилами поведения. Правила направлены на

обеспечение эффективности, безопасности процесса и исключение психологического травмирования участников.

- Обучение и развитие социально-приемлемых навыков коммуникации для снижения уровня агрессии и недопонимания в студенческом обществе.
- Обучение и развитие эффективных методов общения и разрешения конфликтов, навыков активного слушания, развитие эмпатии.
- Создание и поддержание атмосферы взаимопонимания и уважения среди участников.
- Обучение и развитие навыков самопрезентации, рефлексии.
- Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Данная программа является авторской разработкой. Мы адаптировали ритуалы и традиции классической китайской «чайной церемонии» под задачи психологической службы – профилактика коммуникативных нарушений обучающихся.

При создании и апробации программы мы использовали приёмы групповой психотерапии, элементы тренинга, телесно-ориентированной терапии.

Уникальность программы в её информационно-игровой форме проведения.

При создании и подготовке программы мы также руководствовались следующими научными концепциями и работами:

- Положения о целостности личности, факторах, влияющих на её формирование, развитие и саморазвитие (Л. С. Выготский, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев);
- Исследования коммуникативных процессов Б. Г. Ананьева, А. А. Бодалёва, А. Н. Леонтьева, Б. Р. Ломова, В. Н. Мясищева. Авторы подчёркивают, что в процессе общения важным является не только проявление личностных качеств субъекта, но и их развитие и формирование в процессе общения.
- Личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, обеспечивающий формирование индивидуальности и раскрытие творческого потенциала (Л. С. Выготский, А. В. Петровский, Д. Б. Эльконин).

- Исследования и концепции в области изучения стресса и стрессоустойчивости (Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Щербатых, Ш. Мельник, Г. Б. Моница, Н. В. Раннала);
- Коммуникативная компетенция и ее развитие у студентов вуза в условиях преемственности образования: монография /М. В. Стурикова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. Ун-та, 2020 164 с.
- Тимонина, И. В. О необходимости теоретического обоснования процесса риторизации образовательной деятельности / И. В. Тимонина. // Образование и наука: Известия Уральского отделения Российской академии образования. 2000. Вып. 4 (6)
- Токарева, Г. В. Технологии формирования компетенции «Способен к публичному выступлению» в техническом вузе / Г. В. Токарева, В. А. Фалина. // Актуальные проблемы гуманитарного знания в техническом вузе: материалы 2-й Всероссийской научно-методической конференции, 28–30 окт. 2009 г. Санкт-Петербург: Общество преподавателей русского языка и литературы, 2010.
- Романова, Н. Н. Обучение монологической (ораторской) речи в вузе / Н. Н. Романова. // Русский язык в школе. 2006. № 3.
- Кузьмина, Е. М. Формирование коммуникативной компетентности студентов вуза: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Елена Михайловна Кузьмина. Нижний Новгород, 2006. 23 с.

#### Методологические основания программы:

- Личностно-деятельностный подход к реализации инновационной деятельности (А. А. Алексеев, Е. В. Бондаревская, А. П. Тряпицына).
- Культурологический подход (М. С. Каган, М. М. Бахтин, Е. В. Иванов и др.). Он позволяет раскрыть сущность и структуру коммуникативной культуры подростков и молодёжи с учётом общечеловеческих и национальных культурных ценностей.
- Интерактивно-коммуникативный подход (Л. Л. Балакина, С. И. Мельник, Е. А. Маслыко и др.). С его помощью проектируется программа развития коммуникативной культуры подростков и молодёжи.
- Личностно-ориентированный подход (Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, И. С. Якиманская, А. В. Хуторской и др.). Акцент на особенностях личностного развития молодёжи и определении вектора индивидуализации и персонализации образовательного процесса.

#### Методические основания:

- Принцип субъективности. Программа составляется с учётом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся.
- Принцип свободы выбора. Обучающиеся овладевают новыми способами коммуникации на основе свободного выбора.
- Принцип кооперации действий. Создаётся безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению обучающихся на основе совместной деятельности и обратной связи на неё от остальных участников.
- Принцип стратегии собственной жизни. Формируется умение прогнозировать использование своих коммуникативных компетенций в различных социальных сферах, предлагать новые темы для дальнейшего обсуждения в группе и нести полную ответственность за все свои поступки.

### **Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).**

Этап апробации программы проходил с февраля по июнь 2023г. с периодичностью раз в неделю. Групповые встречи длятся 4 ак.ч. Общее количество ак. часов программы в период апробации – 64 (16 встреч).

На текущий момент всего проведено 116 групповых встреч, 464 ак.ч. (с учётом периода апробации).

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- Развитие и повышение уровня коммуникативных компетенций у обучающихся.
- Снижение/потеря страха перед общением со сверстниками, сотрудниками администрации института, преподавателями.
- Развитие и повышение навыка рефлексии.
- Снижение/потеря страха перед публичными выступлениями.
- Овладение навыком самопрезентации.
- Развитие и повышение навыков активного слушания, развитие эмпатии.
- Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой у обучающихся с высоким уровнем стресса и тревожности.
- Увеличение социальных связей у участников встреч, что благотворно влияет на адаптацию к обществу вуза, к учебному процессу. (Особенно важно для студентов первого курса).

## Критерии оценки планируемых результатов

На данный момент следующие критерии являются рабочими инструментами для отслеживания состояния участников:

- обратная связь от участников о повышении уровня коммуникативных компетенций, осознанности, саморефлексии (осознание своих потребностей, планов и пр.)
- наблюдения психологов за состоянием участников в ходе индивидуальных консультаций (в случаях, когда групповые встречи «Чайная церемония» рекомендовал психолог, к которому обращается студент за консультациями на регулярной основе);
- мониторинг академической успеваемости участников;
- Проведение психодиагностики у обучающихся по индивидуальному запросу.

## Тематический план программы (в форме таблицы)

№	Дата	Коли ч-во ак.ч.	Тема встречи	Ожидаемые результаты	Ведущий
1	15.02.2023	4	«Чайные традиции разных стран»	Развитие и повышение уровня коммуникативных компетенций у обучающихся. Снижение/потеря страха перед общением со сверстниками, сотрудниками администрации института, преподавателями.  Развитие и повышение навыка	Норнорос Яэрэ А`Моритарн он Ломион Хорвэграуг Морион
2	01.03.2023	4	«О чём мечтали в детстве и сбылось ли?»		
3	15.03.2023	4	«Польза и вред ожиданий»		
4	22.03.2023	4	«Литературный персонаж, с которым хотелось бы выпить чаю»		
5	29.03.2023	4	«Какой навык хотели бы освоить в ближайшее время?»		

6	5.04.2023	4	«Самый теплый семейный ритуал»	рефлексии.	
7	12.04.2023	4	Чай в космосе – каким он должен быть?	Снижение/потеря страха перед публичными выступлениями.	
8	19.04.2023	4	«Ваш самый необычный кулинарный эксперимент»	Развитие и повышение навыков	
9	26.04.2023	4	«Что такое деньги: возможность или компенсация?»	активного слушания, развитие эмпатии.	
10	3.05.2023	4	«Если бы чай был персонажем, какой у него был бы характер?»	Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой у обучающихся с высоким уровнем стресса и тревожности.	
11	10.05.2023	4	«Потенциал моих ошибок: как ошибка может изменить жизнь человека к лучшему»	Увеличение социальных связей у участников встреч.	
12	17.05.2023	4	«Рисование, письмо, вышивка – какое творчество вас расслабляет?»		
13	24.05.2023	4	«Чай vs кофе – вечный спор. Ваша позиция?»		
14	31.05.2023	4	«Книга, изменившая ваш взгляд на жизнь»		



15	7.06.2023	4	«Путешествие мечты – куда и с кем?»		
16	14.06.2023	4	«История про самый необычный подарок»		

**Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).**

Количество участников на групповой встреч - до 24 человек.

Категория участников: студенты МФТИ, магистры, аспиранты, сотрудники института. Посещение группы не имеет возрастных ограничений

Частота встреч: еженедельно, каждую среду, 17:00 -19:00.

Продолжительность встречи: 4 ак. часа.

Место проведения: Психологическая служба МФТИ..

Программа групповых встреч по развитию коммуникативных навыков «Чайная церемония» предполагает единый алгоритм проведения для всех встреч.

Каждая встреча включает в себя следующие этапы:

1. Знакомство всех участников.
2. Договоренность о правилах внутри группы.
3. Объявление темы дискуссии.
4. Обсуждение заданной темы в формате дискуссии с предоставлением возможности высказывания каждому участнику.

Список возможных тем для еженедельных чайных церемоний состоит из разделов: «О чае и традициях», «О жизни и философии», «О еде и вкусах», «О книгах и фильмах», «Наука и техника», «О путешествиях», «О хобби и творчестве», «О будущем и мечтах», «О воспоминаниях», «Научные открытия», и т.п.

Не исключается вариант, когда тема предлагается участниками спонтанно и реализуется при поддержке ведущего.

Также допускается возможность ведения чайной церемонии одним из участников группы по согласованию с ведущим. (Подобная инициатива приветствуется для приобретения организационного опыта при поддержке ведущего).

Правила для участников групповых встреч по развитию коммуникативных навыков «Чайная церемония»:

- Единая форма обращения на «ты».
- Общение по принципу здесь и сейчас: мы обсуждаем только то, что происходит с нами в пределах этой группы и что волнует нас именно сейчас.
- Конфиденциальность; все, что здесь происходит, не разглашается и не обсуждается вне занятия (можем рассказать о своих действиях и словах, но не о том, чем поделился другой студент).
- Персонификация; говорим только от своего имени и только лично кому-то.
- Искренность в общении; во время тренинга говорим только о том, что мы думаем и чувствуем.
- Уважение к говорящему; внимательно слушаем, не перебиваем, даём высказаться.
- Правило «стоп»; если кто-то чувствует небезопасность для себя в высказывании другого, он останавливает его словом «стоп».

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

Требования к специалистам: высшее психологическое образование, опыт в проведение групповых мероприятий (тренинги, лекции, психотерапевтические группы и т.п.), высокий уровень коммуникативных навыков, эрудированность, навыки ораторского мастерства, опыт публичных выступлений, грамотная речь. Личные качества ведущих: харизматичность, артистизм, эмпатия, дружелюбие, высокий уровень осознанной саморегуляции. Из дополнительного, но не обязательного: навыки актерского мастерства (пройти курсы актёрского мастерства).

Рекомендуем следующий список литературы, который может быть полезен для реализации программы:

- Книга «Путь чая» китаеведа и переводчика Бронислава Виноградского, которая является опорной для создания атмосферы и соблюдения ритуалов китайской культуры чайной церемонии.
- Серия книг К. Фопеля «На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами»;
- Цикл книг К. Фопеля о проведение тренинговых занятий, серия «Все о психологической группе»;
- Френк Форелли "Провокативная терапия";
- Э. Берн "Игры, в которые играют люди";

- В. Сатир "Сущностная трансформация";
- Роберт Дилс "Фокусы языка";
- Бендер Гредер "Из лягушек в принцы";
- Е. О. Александров "Взорванный мозг";
- В. Москаленко "Когда любви слишком много";
- Различные пособия по ораторскому мастерству;

### **Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.**

Помещение, где планируется проведение групповых встреч, должно быть достаточно просторным и оснащено под использование электрооборудования (для использования электрического чайника, подключения музыкального оборудования). Бытовое обеспечение согласно гос. стандартам с возможностью регулировки интенсивности светоподачи. Из мебели необходимы: большой круглый или овальный стол (или несколько парт), стулья.

Набор декораций для создания атмосферы: небольшие бамбуковые циновки, гравюры и рисунки для оформления интерьера, атрибуты китайской культуры (китайские фонарики, веера, чайные фигурки). Для проведения чайной церемонии необходим электрочайник, набор специализированной посуды (Более подробное описание посуды можно найти в книге «Путь чая» китаеведа и переводчика Бронислава Виноградского, где много иллюстраций различных китайских чайных наборов и других атрибутов чайной церемонии). Пример оформления места для проведения групповых встреч по развитию коммуникативных навыков можно увидеть в Приложении.

Для соблюдения всех правил китайской чайной церемонии ведущему желательно иметь национальный китайский костюм (или что-то похожее по стилю).

В зависимости от темы групповой встречи используется музыкальное сопровождение (спокойная, медитативная, расслабляющая музыка).

Мы рекомендуем информировать обучающихся вузов о проведении групповых встреч «Чайная церемония» с помощью объявлений в социальных сетях вуза, через чат с кураторами курсов, старостами. Также актуальна рекомендация к посещению групповых встреч от других специалистов Психологической службы, преподавателей.

Использование сетевых ресурсов участниками и ведущим.

Для повышения интереса к нашей программе среди обучающихся создан чат в социальной сети Вконтакте с участниками групповых встреч, где анонсируются

темы будущих встреч, и студенты могут сами предложить тему, а также поделиться позитивной обратной связью.

### **Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).**

Апробация программы проходила с 15 февраля по 15 июня 2024г. (5 месяцев). Общее количество участников, посетивших групповые встречи по развитию коммуникативных навыков «Чайная церемония» – около 85 человек. После апробации групповые встречи по развитию коммуникативных навыков «Чайная церемония» стали регулярными, и на текущий момент их посетило около 200 человек.

### **Приложения**

1. Прикладываем ссылки на анонсы к групповым встречам по развитию коммуникативных навыков «Чайная церемония»:  
[https://vk.com/wall-102473805\\_4558](https://vk.com/wall-102473805_4558), [https://vk.com/wall-102473805\\_4509](https://vk.com/wall-102473805_4509), [https://vk.com/wall-102473805\\_4487](https://vk.com/wall-102473805_4487),  
[https://vk.com/wall-102473805\\_4384](https://vk.com/wall-102473805_4384).
2. Прикладываем ссылку на репортаж о Психологической службе МФТИ «Стать физтехом. Выпуск 2», снятый по студенческой инициативе - <https://t.me/miptru/5122>  
На временном промежутке 5:26-5:46 можно увидеть фрагмент проведения одной из групповых встреч, ее участников, ведущего.
3. Прикладываем фото, где можно увидеть специфику оформления места проведения групповых встреч и образ ведущего.