

Номинация №4

Программы по профилактике нарушений коммуникации

«Психолого-педагогическая мастерская «Наставники 2.0»

Ларина Анна Дмитриевна

ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского»

Руководитель социально-психологической службы

alarina515@gmail.com

Содержание программы

1. Обоснование практической актуальности	3
2. Описание участников программы(контингент, его специфические характеристики).....	5
3. Описание цели и задач программы	7
3.1. Цель программы	7
3.2. Задачи программы.....	7
4. Научные, методологические и методические основания программы	7
5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество академических часов)	8
6. Ожидаемые результаты реализации программы	10
7. Критерии оценки планируемых результатов	11
8. Календарно-тематический план программы	13
9. Содержание программы	16
9.1. Планы-конспекты занятий	16
8.2. Планы-конспекты мастер-классов	22
9.3. Примерное положение о проведении психолого-педагогической олимпиады «Лабиринты разума»	26
8.4. Структура и содержание психолого-педагогической олимпиады «Лабиринты разума».....	30
10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы	33
10.1 Требования к специалистам, реализующим программу	33
10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы	34
10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы	36
10.3. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы	36
10.4. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы	37
11. Соблюдение правил заимствования. Ошибка! Закладка не определена.	
12. Сведения о практической апробации программы	37
13. Список литературы	38

1. Обоснование практической актуальности

В современном мире, где стремительные изменения и постоянные вызовы становятся неотъемлемой частью жизни, особое внимание привлекает успешный опыт молодежи на пороге их собственных открытий или начинаний. Это можно объяснить тем, что молодые люди ищут ориентиры и вдохновение в тех, кто уже прошел определенный путь, преодолел трудности и добился успеха. Передача успешного опыта молодежи не только способствует профессиональному и личностному росту студентов, но и формирует у них уверенность в своих силах. Эти отношения помогают развивать критическое мышление, креативность и способность к саморефлексии. В конечном итоге такая поддержка и наставничество становятся важными элементами в формировании гармоничной личности. Развитие навыков наставничества выступает ключевым аспектом в передаче успешного опыта в молодежной среде. Наставники, обладая богатым опытом и знаниями, могут делиться своими историями, помогать молодым людям находить правильные решения и избегать распространенных ошибок. Взаимодействие между поколениями создает уникальную атмосферу, в которой происходит обмен идеями и взглядами на жизнь. Каждый студент, получая поддержку от более опытных обучающихся или наставников, открывает для себя новые горизонты возможностей и учится быть активным участником своего жизненного пути. Психолого-педагогическая мастерская «Наставники 2.0» представляет собой уникальное пространство, которое открывает новые горизонты для студенческой молодежи. Она предназначена не только для обучения, но и для вдохновения, где каждый участник сможет развить свои навыки наставничества и стать проводником знаний и опыта для своих подопечных. Программа будет реализована в три продуманных этапа, каждый из которых играет ключевую роль в успешной адаптации

студентов первого курса к новой образовательной среде, развивая их навыки наставничества.

Первый этап сосредоточится на создании групп самопомощи, где наставниками станут студенты старших курсов. Эти опытные ребята не только помогут новоиспечённым первокурсникам освоиться в университете, но и станут для них надёжной опорой в период адаптации. В рамках этого этапа будут организованы регулярные встречи и обсуждения, на которых студенты смогут делиться своими переживаниями, задавать вопросы и получать поддержку от тех, кто уже прошёл этот путь. Это создаст атмосферу доверия и взаимопомощи, что особенно важно в начале образовательного пути.

На втором этапе планируется провести серию увлекательных мастер-классов под руководством ведущих специалистов-наставников и приглашённых экспертов. Эти мероприятия направлены на расширение кругозора студентов, развитие их практических навыков и углубление знаний в различных областях, а также знакомство с психологическими приемами по снижению уровня социальной тревожности и успешной социализации в новой среде. Участие в таких мастер-классах не только обогатит знания первокурсников, но и позволит им установить ценные контакты с профессионалами в своей области.

Третий этап завершит психолого-педагогическая олимпиада, которая станет важным индикатором проверки усвоенных знаний и навыков, полученных в ходе первых двух этапов. Олимпиада будет включать разнообразные задания и тесты, позволяющие оценить уровень подготовки студентов и их способность применять полученные знания на практике. Это не только даст возможность каждому участнику продемонстрировать свои достижения, но и создаст здоровую атмосферу соперничества и стремления к самосовершенствованию.

В контексте реализации стратегических ориентиров, обозначенных в Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 "О

национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года", особую значимость приобретает системный подход к воспитанию гармонично развитой личности. Как следует из текста документа, ключевым приоритетом является формирование патриотичной и социально ответственной личности, интегрирующей в себе традиционные российские духовно-нравственные и культурно-исторические ценности. С психолого-педагогической точки зрения, процесс становления такой многогранной личности требует создания комплексной системы поддержки и наставничества, что подтверждается современными исследованиями в области возрастной психологии и педагогики. Такая система будет способствовать профессиональному росту, совершенствованию механизмов преемственности ценностей между поколениями и формированию психологически устойчивой личности.

Таким образом, программа не только поможет первокурсникам адаптироваться к новым условиям обучения, но и станет платформой для личностного роста, обмена опытом и развития профессиональных навыков.

2. Описание участников программы (контингент, его специфические характеристики)

1. Студенческая молодежь БГУ.

Описание группы: обучающиеся Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского — студенты бакалавриата, магистратуры и аспирантуры различных факультетов и направлений подготовки.

Возрастная категория преимущественно от 18 до 27 лет.

Характеристика группы: молодые люди с активной жизненной позицией – старшекурсники, готовые стать проводниками знаний и опыта для успешной адаптации студентов 1 курса.

2. Руководители общественных организаций и студенческих клубов.

- Возраст от 20 до 40 лет (чаще всего от 25 до 35 лет), предполагающий активную профессиональную самореализацию;
- образование: высшее образование;
- компетенции: опыт организационной деятельности, умение планировать проекты, работа с волонтерами, опыт ведения переговоров и взаимодействий с различными студенческими организациями;
- зона интересов: социальная деятельность, воспитание молодежи, патриотическая работа, наставничество;
- мотивация: личное удовлетворение от вклада в дело воспитания молодежи, развитие региональных сообществ.

3. Представители центров добровольчества и наставничества региона.

- возраст от 20 до 45 лет, сочетающий достаточный жизненный и профессиональный опыт;
- образование: высшее образование (гуманитарное, социальное, педагогическое);
- компетенции: опыт организационной деятельности, умение планировать проекты, работа в команде;
- мотивация: глубокое убеждение, что личные, доверительные отношения – самый мощный инструмент помощи и развития.

4. Представители региональных органов власти и центров, работающих в сфере психолого-педагогического образования.

Характеристика группы:

- возраст от 20 до 40 лет, предполагающий активную профессиональную самореализацию;
- образование: высшее образование;
- компетенции: опыт организационной деятельности, опыт работы в органах власти;
- зона интересов: социальная деятельность, патриотическая работа;
- мотивация: развитие региональных сообществ.

3. Описание цели и задач программы

3.1. Цель программы

Внедрение психолого-педагогической системы поддержки и наставничества среди представителей студенческой молодежи, направленной на оптимизацию адаптационного процесса первокурсников к образовательной среде вуза путем создания психолого-педагогической мастерской «Наставники 2.0».

3.2. Задачи программы

1. Создание уникальной организационной структуры для реализации навыков наставничества студентов: разработка модели и положения о наставничестве, формирование организационного ядра, создание цифровой платформы, интеграция в существующую структуру вуза.

2. Создание условий для формирования навыков наставничества в молодежной среде: формирование мотивационной среды, организация практических площадок, обеспечение ресурсной поддержки.

3. Повышение уровня сформированности компетенций будущих наставников: разработка и реализация образовательной программы, применение практико-ориентированных форматов, введение системы оценки и сертификации.

4. Трансляция полученной информации в университете.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Методологической основой данной программы являются положения теории социального научения Альберта Бандуры, представляющей собой так называемый «краеугольный камень наставничества», культурно-

исторической теории Льва Выготского, гуманистической психологии Карла Роджерса и Абрахама Маслоу, теории привязанности Джона Боулби. Программа напрямую опирается на идею о том, что наиболее эффективное обучение происходит через наблюдение за моделью (в данном случае – за опытным наставником). Участники (будущие наставники) усваивают не только знания, но и паттерны поведения, ценности и установки через идентификацию с экспертом.

Основополагающими принципами программы выступают принцип субъектности, принцип рефлексивности, принцип деятельностного подхода А.Н. Леонтьева, принцип проблемности и контекстности, принцип развивающего обучения В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина.

Методические основания программы:

- интерактивные методы обучения;
- тренинги;
- ролевые и деловые игры;
- Case-study;
- супервизия и интервизия;
- коучинг-подход;
- техники формирования soft skills;
- техники активного слушания.

5. Сроки и этапы реализации программы

(период времени и количество академических часов)

Программа ориентирована на системное решение актуальных вопросов в сфере межкультурной коммуникации и реализуется в рамках поэтапной структуры, где каждый этап характеризуется четкими временными рамками и конкретными целевыми показателями.

1. Подготовительный этап. Реализация рассчитана на 4 месяца. Данный этап будет длиться 20 академических часов.

Цель: создание уникальной организационной структуры для реализации навыков наставничества студентов, проведение первичных организационных работ, необходимых для запуска программы, разработка положения психолого-педагогической олимпиады.

Задачи:

- оформление и разработка основных положений программы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- формирование постоянно функционирующей рабочей группы программы;
- обеспечение материально-технической базы программы (разработка информационных материалов, поиск и систематизация инструментов диагностики, выбор универсальной платформы для коммуникации участников программы);
- проведение мониторинга коммуникативных практик в целевой группе для выявления типичных барьеров и конфликтогенных факторов;
- формирование группы фасилитаторов программы из числа студентов старших курсов психолого-педагогических специальностей, распределение конкретных целей и задач для достижения успешной реализации программы.

2. Основной этап. Реализация запланирована на 3 месяца. Данный этап будет длиться 34 академических часа.

Цель: непосредственное проведение мастер-классов по наставничеству, адаптации, основам психологии и педагогики.

Задачи этапа:

- создание и организация работы групп самопомощи;
- подготовка и проведение мастер-классов по наставничеству, адаптации, основам психологии и педагогики;
- проведение I Общеуниверситетской психолого-педагогической олимпиады «Лабиринты разума».

3. Контрольно-оценочный этап. Данный этап рассчитан на 8 академических часов.

Цель: трансляция полученной информации в университете.

Задачи этапа:

- систематическая фиксация количественных и качественных показателей эффективности программы;
- получение обратной связи от участников, подготовка пост-релиза и итогового отчёта о реализации программы;
- организация и проведение регулярного сбора обратной связи от участников программы (анкетирование, фокус-группы, интервью).

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Программа «Психолого-педагогическая мастерская "Наставники 2.0"» способна оказать значительный социальный эффект на различные группы участников образовательной системы и общество в целом. Для педагогов, наставников и студентов программа обеспечит повышение профессиональной компетентности через освоение современных методов наставничества и психолого-педагогического сопровождения, снизит их профессиональное выгорание благодаря поддержке супервизий, обмена опытом и психологических техник, а также создаст сообщество единомышленников за счёт сетевых взаимодействий, горизонтального обучения и mentorship-программ.

Развитие программы заключается в постоянном функционировании психолого-педагогической мастерской в университете, что позволит вовлекать не только студентов психолого-педагогических специальностей, но и других направлений подготовки, а также создать онлайн-платформу, позволяющую организовывать сетевые коллаборации с другими вузами и образовательными организациями разных регионов. При успешной реализации программы психолого-педагогическая мастерская "Наставники

2.0" станет знаковым образовательным пространством Брянской области – площадкой нового формата, где будут пересекаться передовые педагогические практики, инновационные методики наставничества и актуальные исследования в области психологии образования. Благодаря поддержке наших стратегических партнеров – Филиала Российского общества «Знание» в Брянской области, Первичной профсоюзной организации студентов БГУ, Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Брянской области, Департамента внутренней политики, программа получит необходимое организационное и методическое сопровождение для превращения в действительно значимую региональную площадку. Универсальность концепции позволяет не только тиражировать данный опыт в другие регионы, но и создавать на его основе уникальные образовательные продукты, учитывающие специфику конкретных территорий. Это открывает перспективы для формирования межрегиональной сети психолого-педагогических мастерских нового поколения.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Для эффективной оценки результатов программы будут использоваться смешанные методы оценки результатов: сочетание количественных данных (цифры, статистика) и качественных (глубина, смыслы, отзывы).

Оценка будет производиться на трех уровнях:

1. Реакция: «Что участники думают о программе?».
2. Обучение: «Что участники узнали и какие навыки приобрели?» (изменение уровня компетенций).
3. Результат: «Как изменилось их поведение на практике?», «Как это повлияло на подопечных?».

В таблице 1 и 2 представлены количественные и качественные критерии оценки результатов программы.

Таблица 1 – Количественные критерии оценки результатов программы

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Посещаемость	Журнал учета посещаемости	Вовлеченность и стабильность работы группы. Целевой показатель: >90%.
Выполнение практических заданий	Количество сданных домашних заданий, кейсов, проектов.	Дисциплину и вовлеченность в процесс обучения. Цель: >85% выполненных работ.
Уровень знаний (на входе и на выходе)	Стандартизированные тесты (входной и итоговый) на знание теории: возрастная психология, методы наставничества, коммуникативные техники.	Прирост теоретических знаний. Цель: средний балл по группе на итоговом тесте на 30-40% выше, чем на входном.
Самооценка компетенций	Опросы по шкале Ликерта (например, от 1 «совсем не уверен» до 5 «полностью уверен») до и после программы по ключевым навыкам (напр., «Я умею давать конструктивную обратную связь»).	Изменение восприятия участниками своих собственных способностей.
Количество реализованных встреч групп самопомощи	Отчеты участников о проведенных встречах с подопечными в рамках самопомощи.	Применение навыков на практике. Цель: каждый участник провел не менее 3-5 встреч групп самопомощи.
Обратная связь от подопечных	Анкетирование подопечных участников программы (короткие опросы об удовлетворенности сессиями, также по шкале Ликерта).	Внешнюю оценку эффективности наставника «на выходе».

Таблица 2 – Качественные критерии оценки результатов программы

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Глубина рефлексии	Анализ итоговых эссе, рефлексивных дневников или заключительных презентаций участников.	Осознанность , способность анализировать свой опыт, видеть свои сильные стороны и зоны роста.
Качество решения кейсов	Экспертная оценка разбора сложных ситуаций (например, «как поступить с немотивированным подопечным?»). Оценивается глубина анализа, вариативность решений, их адекватность.	Сформированность критического мышления и способность применять теорию в смоделированных ситуациях.

Навык ведения групповой дискуссии	Наблюдение за участием в деловых играх, мозговых штурмах, групповых обсуждениях. Оценивается умение слушать, аргументировать, конструктивно конфликтовать.	Развитие коммуникативных и социальных навыков в динамике.
Личностный рост и уверенность	Наблюдение фасилитаторов за изменениями в поведении участников в течение программы (от замкнутости к активности, от неуверенности к уверенным высказываниям).	Изменения на личностном уровне , которые напрямую влияют на эффективность наставника.
Удовлетворенность программой	Анализ открытых вопросов в финальных анкетах («Что было самым ценным?», «Что можно улучшить?»).	Сильные и слабые стороны программы с точки зрения участников, невысказанные ранее потребности.

Также для эффективной оценки реализации программы можно использовать портфолио участника, куда будут собираться все его работы, тесты, самооценки и отзывы. Это даст целостную картину его прогресса и станет мощным инструментом для обратной связи с фасилитатором.

Такой комплексный подход позволит не только констатировать факт достижения результатов, но и понять, как именно произошли изменения и что в программе можно улучшить в будущем.

8. Календарно-тематический план программы

Название тем	Основные вопросы	Количество часов	Срок реализации	Формат проведения
I этап				
Мониторинг проблем и разработка стратегии	Диагностика студентов Изучение лучших практик	10 часов	Ноябрь-декабрь 2025 года	Диагностика, анализ, практические занятия, онлайн-сессии
Организационные задачи	Оформление брендбука, формирование рабочей группы фасилитаторов.	10 часов		
II этап				

Знакомство и построение безопасного пространства	Снять тревогу первого взаимодействия, познакомиться, установить правила и создать атмосферу доверия.	2 часа	Февраль 2026 года	Практическое занятие, тренинг
«Эмоциональный чемодан: что я привез с собой в университет?»	Научиться идентифицировать и выражать свои эмоции, связанные с переездом и началом учебы, получить рекомендации от старшекурсников.	2 часа		Тренинг, обсуждение
«Тайм-менеджмент: как все успеть и не сгореть»	Поделиться практическими инструментами управления временем, снизить тревогу по поводу академической нагрузки.	2 часа		Лекция
«Команда поддержки: как выстраивать отношения в вузе»	Обсудить сложности в коммуникации (с одноклассниками, преподавателями), отработать базовые навыки уверенного поведения	2 часа		Круглый стол, презентация
«Стресс-менеджмент: мой личный антистресс-коктейль»	Познакомиться с техниками саморегуляции и снятия стресса.	2 часа	Март 2026 года	Мастер-класс
«Профессиональное выгорание на минималках: учимся отдыхать»	Обсудить важность отдыха и хобби, профилактику выгорания.	2 часа	Март 2026 года	Лекция с обратной связью
«Кто я? Ценности и личные границы»	Помочь участникам лучше понять себя, свои ценности и научиться защищать личные границы.	2 часа	Март 2026 года	Тренинг
«Мои ресурсы и планы на будущее»	Подвести итоги работы группы, закрепить достигнутое, наметить планы на будущее и завершить группу.	2 часа		Круглый стол
Подготовка мастер классов	Определение целей, задач, тем и ресурсов	4 часа	Февраль 2026 года	

	для проведения мастер классов. Поиск экспертов.			
Мастер класс №1 «Эмоциональный интеллект (EQ) наставника: как работать с сопротивлением и тревогой подопечного»	Сформировать у наставников навыки распознавания и экологичного управления сложными эмоциональными состояниями подопечных (тревога, апатия, сопротивление, агрессия).	2 часа	Апрель 2026 года	Мастер-класс
Мастер класс №2 «Коучинг-подход в наставничестве: сила правильных вопросов»	Перевести парадигму наставника с позиции «решателя проблем» на позицию «фасилитатора», который помогает подопечному найти собственные решения.	2 часа		Мастер-класс
Мастер-класс №3 «Цифровое наставничество: как использовать мессенджеры и соцсети с пользой, а не во вред»	Разработать этические и эффективные правила digital-коммуникации между наставником и подопечным.	2 часа		Мастер-класс
Разработка положения олимпиады	Определение основных пунктов олимпиады, цели, задачи, принципы и т.д.	2 часа	Апрель-май 2026 года	
Олимпиада «Лабиринты разума»	Комплексная оценка и развитие компетенций, полученных в ходе мастер-классов, в формате соревновательной игры.	4 часа	Май 2026 года	Игра
Итоги олимпиады	Подведение итогов, выдача сертификатов и памятных подарков	2 часа	Июнь 2026 года	Круглый стол
III этап				
Сбор обратной связи	Организация сбора обратной связи через создание и использование опроса	2 часа	Июнь 2026 года	

	путем размещения их в социальных сетях			
Сравнительный анализ полученных результатов	Проведение сравнительного анализа полученных ответов на предыдущем шаге, выявление наиболее популярных ответов	2 часа		
Подведение итогов и рефлексия	Завершение реализации программы, общая рефлексия организаторов и участников	4 часа		

9. Содержание программы

9.1. Планы-конспекты занятий

Занятие №1. «Знакомство и построение безопасного пространства»

Цель занятия: снятие тревоги первого взаимодействия, знакомство с коллективом, установление правил и создание атмосферы доверия.

Материалы: бумага, ручки, мячик или другой предмет для передачи слова.

План занятия

1. Приветствие (10 мин): Ведущий рассказывает о цели группы и правилах.

2. Игра-упражнение «Снежный ком» (15 мин): каждый присутствующий по кругу называет свое имя, курс и одно слово, которое описывает его текущее настроение.

3. Игра-упражнение «Интервью в парах» (20 мин): участники разбиваются на пары (1 курс + старший курс). За 5 минут каждый узнает о партнере: имя, откуда, почему выбрал специальность, что любит делать вне учебы. Затем каждый представляет своего напарника всей группе.

4. Совместное создание и обсуждение «Контракта группы» (10 мин): Участники вместе дополняют правила, которые будут им комфортны.

5. Рефлексия (5 мин): Каждый делится одним чувством, которое у него осталось после встречи.

Занятие №2. «Эмоциональный чемодан: что я привез с собой в университет?»

Цель занятия: научиться идентифицировать и выражать свои эмоции, связанные с переездом и началом учебы, получить расположение старшекурсников.

Материалы: списки эмоций, бланки для рисования, цветные карандаши/фломастеры.

План занятия

1. Разминка «Погода внутри» (10 мин): «Если бы ваше внутреннее состояние было погодой, как бы оно описывалось сейчас?»

2. Краткий теоретический материал (10 мин): ведущий кратко рассказывает о базовых эмоциях (радость, страх, гнев, грусть, интерес) и о том, что все они нормальны.

3. Игра-упражнение «Нарисуй свое состояние» (20 мин): участники рисуют свое текущее эмоциональное состояние абстрактно или метафорически. Не важно умение рисовать.

4. Обсуждение в кругу (15 мин): желающие показывают рисунок и рассказывают о нем. Старшекурсники делятся похожими переживаниями в свое время: «Я тоже через это проходил, и это прошло».

5. Рефлексия (5 мин): Каждый делится одним чувством, которое у него осталось после встречи.

Занятие №3 «Тайм-менеджмент: как все успеть и не сгореть»

Цель занятия: поделиться практическими инструментами управления временем, снизить тревогу по поводу академической нагрузки.

Материалы: примеры планеров, стикеры, доска или большой лист бумаги.

План занятия

1. Разминка «Мой самый загруженный день» (10 мин): участники по кругу делятся своим опытом.

2. Мозговой штурм «Пожиратели времени» (15 мин): совместно составляем список того, что чаще всего отвлекает (соцсети, прокрастинация и т.д.).

3. Мастермайнд от старших (25 мин): старшекурсники по очереди делятся своими лайфхаками:

- приоритизация по матрице Эйзенхауэра (срочно/важно);
- как планировать неделю и день;
- использование приложений (Todoist, Notion, Trello) или

классического бумажного планера.

4. Практическая работа (10 мин): каждый пробует составить план на ближайшие 3 дня.

5. Рефлексия и обсуждение (5 мин): участники делятся своими планами, выделяют их сильные и слабые стороны, обсуждают как можно усовершенствовать данные планы.

Занятие №4. «Команда поддержки: как выстраивать отношения в вузе»

Цель занятия: обсудить сложности в коммуникации (с одноклассниками, преподавателями), отработать базовые навыки уверенного поведения.

Материалы: примеры планеров, стикеры, доска или большой лист бумаги.

План занятия

1. Разминка «Комплимент по кругу» (10 мин).
2. Обсуждение в кругу (20 мин): «С какими сложностями в общении вы уже столкнулись?» (конкуренция, стеснение, конфликты в группе, общение с преподавателями).
3. Мини-лекция «Ассертивность» (10 мин): ведущий рассказывает о трех типах реакций: агрессивная, пассивная и уверенная (ассертивная).
4. Ролевые игры (25 мин): «Разыгрываем кейсы от участников».
Пример: «Как попросить конспект у одногруппника?» или «Как вежливо отказать, если просят списать?».
Старшекурсники сначала показывают неэффективный вариант, потом – ассертивный. Затем пробуют первокурсники.
5. Рефлексия (5 мин): участники делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие №5 «Стресс-менеджмент: мой личный антистресс-коктейль»

Цель занятия: познакомиться с техниками саморегуляции и снятия стресса.

Материалы: спокойная музыка, коврики (если есть).

План занятия

1. Разминка «Где живет стресс?» (10 мин): участники показывают, в какой части тела они чаще всего чувствуют напряжение.
2. Обмен методами (20 мин): «Что обычно помогает вам успокоиться?» (совместное составление списка).
3. Практика «Дыхание по квадрату» (5 мин): вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – задержка на 4.

4. Практика «Техника 5-4-3-2-1» для фокуса (10 мин): назвать 5 вещей, которые видишь; 4 – которые ощущаешь на ощупь; 3 – которые слышишь; 2 – которые чувствуешь запах; 1 – вкус.

5. Практика «Прогрессивная мышечная релаксация» (15 мин): поочередное напряжение и расслабление групп мышц.

6. Обсуждение: участники обмениваются мнениями о техниках, которые произвели большее впечатление на присутствующих.

Занятие №6. «Профессиональное выгорание на минималках: учимся отдыхать»

Цель занятия: обсудить важность отдыха и хобби, профилактику выгорания.

Материалы: бумага, ручки.

План занятия

1. Разминка «Мой идеальный выходной» (10 мин).
2. Дискуссия (25 мин): «Что для вас означает «качественный отдых»? Чем отличается отдых от прокрастинации?».
3. Упражнение «Колесо баланса» (25 мин): участники рисуют круг, делят его на 8 секторов (Учеба, Друзья, Семья, Здоровье, Отдых, Хобби, Саморазвитие, Финансы). Оценивают каждую сферу от 1 до 10 и видят, что требует внимания.
4. Обсуждение результатов в малых группах (старшие + младшие).
5. Рефлексия (5 мин).

Занятие №7. «Кто я? Ценности и личные границы»

Цель занятия: помочь участникам лучше понять себя, свои ценности и научиться защищать личные границы.

Материалы: список ценностей, ручки.

План занятия

1. Разминка «Я – это...» (10 мин): Закончить фразу 3 раза разными словами.
2. Упражнение «Выбор ценностей» (20 мин): из большого списка (безопасность, семья, карьера, деньги, свобода, творчество и т.д.) каждый выбирает 5 самых важных для себя.
3. Обсуждение в парах (15 мин): почему выбраны именно эти ценности? Как они проявляются в вашей жизни?
4. Дискуссия «Что такое границы?» (15 мин): обсуждаем, как ценности связаны с границами. Как сказать «нет»? Как понять, что ваши границы нарушают?
5. Рефлексия (10 мин).

Занятие №8. «Мои ресурсы и планы на будущее»

Цель занятия: подвести итоги работы группы, закрепить достигнутое, наметить планы на будущее и завершить группу.

Материалы: сертификаты/ небольшие благодарности каждому участнику, свеча (символическая).

План занятия

1. Разминка «Мое главное открытие в этих встречах» (15 мин).
2. Упражнение «Чемодан в дорогу» (25 мин): каждый участник по кругу говорит, какие навыки, мысли или чувства он «упаковывает» с собой из этой группы. Остальные могут дополнять («А я бы тебе еще положил в чемодан...»), отмечая сильные стороны человека).
3. Планирование будущего (10 мин): Обсуждение, хотят ли участники продолжать неформально общаться. Можно создать чат для поддержки.

4. Ритуал завершения (10 мин): Вручение самодельных сертификатов или слов благодарности каждому. Зажигание свечи и слова благодарности от каждого участника группе.

5. Чаепитие в неформальной обстановке.

8.2. Планы-конспекты мастер-классов

Мастер-класс №1. «Эмоциональный интеллект (EQ) наставника: как работать с сопротивлением и тревогой подопечного»

Аудитория: Студенты-наставники.

Цель: Сформировать у наставников навыки распознавания и экологичного управления сложными эмоциональными состояниями подопечных (тревога, апатия, сопротивление, агрессия).

Результат: Наставники освоят технику «Разговор с эмоцией» и получат чек-лист действий в сложных ситуациях.

Продолжительность: 60-70 минут.

Материалы: Стикеры, флипчарт/доска, раздаточный материал с чек-листом, кейсы с описанием сложных ситуаций.

Структура и содержание

1. Введение (5 мин):

Приветствие. Обозначение темы: «Сегодня мы не будем учиться решать проблемы ваших подопечных. Мы научимся понимать, что стоит за их проблемой и как с этим работать».

Мозговой штурм: «С какими сложными эмоциями и реакциями подопечных вы уже столкнулись или боитесь столкнуться?» (Запись на доске: агрессия, игнорирование, «да-да, я все понял» (а на деле нет), плач, отрицание проблемы).

2. Теория (10 мин):

Концепция «Окно эмоций»: Объяснение, что любая, даже деструктивная, эмоция — это сигнал о неудовлетворенной потребности.

Алгоритм работы:

- распознать («Я вижу, что ты злишься/тебе грустно»);
- легализовать («Это нормально — чувствовать себя так в твоей ситуации»);
- исследовать («Давай попробуем понять, о чем эта эмоция нам говорит? Чего ты на самом деле хочешь/боишься?»);
- направить («Как мы можем этого достичь/избежать этого?»);

3. Практика (35 мин):

Упражнение «Расшифровка сигнала» (15 мин): участники делятся на группы. Каждая группа получает кейс с описанием реакции подопечного (напр., «Подопечный на все предложения говорит: “Это бесполезно, ничего не получится”, - и смотрит в телефон»).

Задание: Определить, какая эмоция лежит на поверхности (раздражение), а какая потребность может быть скрыта за ней (потребность в безопасности, страх неудачи, потребность в поддержке).

Обсуждение результатов в общем кругу.

Отработка техники «Разговор с эмоцией» (20 мин) в парах (роль наставника/подопечного) на основе разобранных кейсов.

4. Рефлексия и итоги (10 мин):

Обсуждение: «Какой главный инсайт с этого МК?», «Что возьму в свой арсенал?».

Мастер-класс № 2. «Коучинг-подход в наставничестве: сила правильных вопросов»

Аудитория: Студенты-наставники.

Цель: Перевести парадигму наставника с позиции «решателя проблем» на позицию «фасилитатора», который помогает подопечному найти собственные решения.

Результат: Наставники освоят базовые коучинговые вопросы и модель GROW для проведения продуктивных встреч.

Продолжительность: 60-70 минут.

Материалы: Карточки с примерами «плохих» и «хороших» вопросов, раздаточный материал с моделью GROW.

Структура и содержание

1. Введение (5 мин):

Приветствие. Упражнение «Чего я хочу на самом деле?»: ведущий задает вопрос кому-то из группы: «Ты хочешь быть хорошим наставником?». Обычно ответ «да». Затем задает уточняющий вопрос: «А что для тебя значит быть хорошим наставником?». Это подводит к идее, что вопросы помогают докопаться до сути.

2. Теория (15 мин):

Контраст двух подходов:

Традиционный: «У меня есть ответ, я даю совет».

Коучинговый (Наставник 2.0): «У тебя есть ответ, я помогаю тебе его найти».

Правила коучинговых вопросов: открытые (начинаются с «Что? Как? Каким образом? Где?»), без частицы «не», направлены в будущее и решение.

Знакомство с моделью GROW:

Goal (Цель): Чего хочет достичь твой подопечный?

Reality (Реальность): Что есть сейчас?

Options (Опции): Какие есть пути достижения?

Will (Воля): Что он сделает конкретно?

3. Практика (35 мин):

Упражнение «Перевертыш» (10 мин): Участникам раздаются карточки с «закрытыми» вопросами («Ты не хочешь пойти на это

мероприятие?»). Их задача – переформулировать их в открытые коучинговые («Что ты думаешь об этом мероприятии?»).

Работа в парах по модели GROW (25 мин): один участник в роли наставника, второй — подопечного с реальной или вымышленной учебной целью (напр., «хочу перестать пропускать пары»). Задача наставника, используя шпаргалку с вопросами модели GROW, провести краткую сессию.

4. Рефлексия и итоги (5 мин):

Обсуждение: «Что было сложнее всего?», «Как меняется динамика разговора при использовании вопросов?».

Мастер-класс №3 «Цифровое наставничество: как использовать мессенджеры и соцсети с пользой, а не во вред»

Аудитория: Студенты-наставники.

Цель: Разработать этичные и эффективные правила digital-коммуникации между наставником и подопечным.

Результат: Создание общего чек-листа «Правила цифрового общения» и протокола решения проблем на цифровой платформе.

Продолжительность: 60 минут.

Материалы: Флипчарт, стикеры, заранее созданный опрос в Google Forms (о том, какие каналы связи и как часто используют участники).

Структура и содержание

1. Введение (10 мин):

Приветствие. Быстрый опрос (ментальная карта): «Какие каналы связи вы используете для общения с подопечным?» (Telegram, VK, WhatsApp, Instagram, телефонные звонки). Обсуждение плюсов и минусов каждого.

2. Выявление проблем (15 мин):

Работа в группах: Группа 1 — выписывает риски и проблемы digital-общения (неравенство в ответах, ожидание мгновенной реакции, сложно передать эмоции, стирание границ). Группа 2 — выписывает возможности и

преимущества (быстрая помощь, обмен мемами и контентом, напоминания, неформальное общение).

Презентация результатов групп.

3. Совместное создание правил (25 мин):

Мозговой штурм: ведущий задает вопросы, ответы на которые формируют чек-лист.

Вопрос 1: «В какое время этично писать подопечному? А отвечать?».

Вопрос 2: «Какой канал выбрать для срочного вопроса? Для общего чата? Для личного разговора?».

Вопрос 3: «Что делать, если подопечный не отвечает сутки?».

Вопрос 4: «Как обозначить свои границы? (Например, “Я отвечаю до 22:00”)».

Фиксация согласованных правил на флипчарте — это и есть итоговый чек-лист, который потом можно оцифровать и раздать всем.

4. Рефлексия и итоги (10 мин):

Резюме: Цифровая среда — мощный инструмент, но он требует правильных «правил игры», чтобы предотвратить выгорание наставника и не нарушать личные границы обеих сторон.

9.3. Примерное положение о проведении психолого-педагогической олимпиады «Лабиринты разума»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Олимпиады «Лабиринты разума» (далее – Олимпиада), ее организационно-методическое обеспечение, порядок участия и определения победителей.

1.2. Олимпиада проводится в рамках реализации программы психолого-педагогической мастерской «Наставники 2.0» (далее – Программа).

1.3. Олимпиада является командным соревнованием, направленным на выявление и оценку компетенций, приобретенных участниками Программы.

1.4. Полное наименование Олимпиады: Олимпиада «Лабиринты разума» для участников программы «Наставники 2.0».

1.5. Олимпиада проводится на русском языке.

2. Цели и задачи Олимпиады

2.1. Цель – повышение профессионального мастерства и комплексная оценка компетенций студентов-наставников.

2.2. Задачи:

- стимулирование интереса участников Программы к применению современных психолого-педагогических технологий наставничества;

- выявление и поощрение наиболее подготовленных и перспективных студентов-наставников;

- создание условий для развития навыков командной работы, креативного мышления и решения практико-ориентированных задач;

Популяризация идей и практик наставничества в студенческой среде.

3. Участники Олимпиады

3.1. К участию в Олимпиаде допускаются студенты, успешно освоившие учебный курс Программы «Наставники 2.0».

3.2. Участники объединяются в команды от 3 до 4 человек.

3.3. Каждая команда обязана зарегистрироваться в установленные сроки, подав заявку по указанной форме.

3.4. Каждая команда выбирает капитана, который является официальным представителем команды при общении с Оргкомитетом.

4. Порядок, сроки и место проведения

4.1. Олимпиада проводится один раз в учебном году, в конце цикла обучения по Программе.

4.2. Дата и место проведения утверждаются Оргкомитетом и доводятся до сведения участников не менее чем за 14 календарных дней.

4.3. Общая продолжительность Олимпиады составляет 4 академических часа.

4.4. Олимпиада проводится в очном формате и включает в себя несколько этапов:

Этап 1: Теоретический конструктор (тестирование)

Этап 2: Кейс-лабиринт (решение ситуационных задач)

Этап 3: Эмоциональный навигатор (работа с эмоциями)

Этап 4: Коммуникативный дуэт (ролевая игра)

Финал: Решение комплексного кейса «Идеальный старт»

4.5. Регламент прохождения этапов и их содержание доводятся до команд в день проведения Олимпиады.

5. Организация олимпиады

5.1. Общее руководство подготовкой и проведением Олимпиады осуществляет Организационный комитет (Оргкомитет), формируемый из числа руководителей Программы.

5.2. Функции Оргкомитета:

- разработка регламента и материалов Олимпиады;
- регистрация участников;
- общее обеспечение и координация проведения Олимпиады;
- решение спорных и организационных вопросов;
- подведение итогов и награждение победителей.

5.3. Для оценки выполнения конкурсных заданий формируется Жюри в составе не менее 3 человек из числа:

- специалистов-психологов;
- педагогов;
- руководителей Программы;
- приглашенных экспертов в сфере образования и наставничества.

5.4. Жюри оценивает результаты команд на каждом этапе в соответствии с утвержденными критериями. Решения Жюри являются окончательными и пересмотру не подлежат.

6. Содержание и критерии оценки

6.1. Оценка производится по накопительной системе. За каждый этап команда получает определенное количество баллов.

6.2. Критерии оценки:

- глубина и точность теоретических знаний (соответствие современным научным представлениям);
- практическая применимость и эффективность предложенных решений;
- творческий и креативный подход к решению задач;
- навыки командной работы и распределения ролей в группе;
- коммуникативная компетентность: ясность, четкость, убедительность изложения, владение коучинговыми техниками;
- соблюдение регламента времени.

6.3. Максимальное количество баллов за Олимпиаду – 100.

Этап 1: Теоретический конструктор – до 15 баллов.

Этап 2: Кейс-лабиринт – до 20 баллов.

Этап 3: Эмоциональный навигатор – до 20 баллов.

Этап 4: Коммуникативный дуэт – до 20 баллов.

Финал: Комплексный кейс – до 25 баллов.

7. Подведение итогов и награждение

7.1. Победителем признается команда, набравшая наибольшую сумму баллов по итогам всех этапов.

7.2. Команды, занявшие 2 и 3 место, признаются призерами Олимпиады.

7.3. Жюри имеет право учреждения специальных номинаций («За креативный подход», «Лучший коммуникатор», «За волю к победе» и др.).

7.4. Победители, призеры и номинанты награждаются дипломами и ценными призами.

7.5. Все участники Олимпиады получают сертификаты об участии.

7.6. Результаты Олимпиады публикуются на официальных ресурсах Программы в течение 3 рабочих дней после ее проведения.

8. Заключительные положения

8.1. Участие в Олимпиаде означает согласие участников на обработку своих персональных данных для целей проведения мероприятия и на публикацию результатов.

8.2. Все учебные задания, кейсы и материалы Олимпиады являются интеллектуальной собственностью Оргкомитета. Их распространение без согласия организаторов запрещено.

8.3. Все спорные вопросы, не урегулированные настоящим Положением, решаются Оргкомитетом в индивидуальном порядке.

8.4. Структура и содержание психолого-педагогической олимпиады «Лабиринты разума»

*Олимпиада «Лабиринты разума» для участников программы
«Наставники 2.0»*

Дата проведения: май 2026 года

Время: 13:00 - 17:00

Место проведения: актовый зал университета, ауд. 301-304

Участники: 6 команд по 4 человека (24 участника)

Регламент проведения

13:00 - 13:20 – Церемония торжественного открытия олимпиады:

- Приветственное слово руководителя программы
- Представление жюри и экспертов
- Объяснение правил и регламента
- Жеребьевка командных номеров

13:20 - 15:20 – Командное прохождение этапов

Команды проходят 4 этапа в произвольной последовательности:

Этап 1. Теоретический конструктор (ауд. 301)

- Формат: тестирование на платформе Yandex Forms
- Время: 30 минут
- Задания: 20 вопросов (закрытые, на соответствие, открытые)
- Темы: психология общения, коучинговые техники, возрастные

особенности студентов

- Максимальный балл: 15

Этап 2. Кейс-лабиринт (ауд. 302)

- Формат: решение ситуационных задач
- Время: 40 минут
- Команда получает 3 кейса с проблемными ситуациями
- Пример: «Подопечный пропускает пары и не выходит на связь»
- Критерии: глубина анализа, практическая применимость, этичность

решений

- Максимальный балл: 20

Этап 3. Эмоциональный навигатор (ауд. 303)

- Формат: работа с эмоциональными состояниями
- Время: 40 минут
- Задания: распознавание эмоций, подбор коммуникативных стратегий
- Инструменты: карточки с описанием состояний, видеофрагменты
- Максимальный балл: 20

Этап 4. Коммуникативный дуэт (ауд. 304)

- Формат: ролевая игра
- Время: 40 минут (10 мин. подготовка, 5 мин. игра, 5 мин. feedback)
- Задание: провести коучинговую сессию с "трудным" подопечным
- Критерии: использование коучинговых техник, эмпатия, достижение

договоренностей

- Максимальный балл: 20

15:20 - 15:40 – Кофе-брейк

- Неформальное общение с жюри
- Фотозона с тематической атрибутикой

15:40 - 16:20 – Финал: Комплексный кейс «Идеальный старт»

- Формат: разработка проекта адаптации первокурсников
- Время: 40 минут (30 мин. подготовка, 10 мин. презентация)
- Задание: создать концепцию адаптационного дня с использованием

технологий Наставника 2.0

- Критерии: инновационность, практическая реализуемость, учет потребностей

- Максимальный балл: 25

16:20 - 16:40 – Подведение итогов

- Работа жюри: подсчет баллов, заполнение оценочных листов
- Неформальное голосование за «Приз зрительских симпатий»

16:40 - 17:00 – Церемония награждения

- Награждение победителей и призеров
- Вручение сертификатов всем участникам
- Фотосессия с наградами

Система оценивания

Состав жюри:

1. Иванова А.С. - доктор психологических наук
2. Петров В.К. - руководитель центра карьеры
3. Сидорова М.И. - коуч, выпускник программы

Критерии оценки:

1. Глубина теоретических знаний (0-5 баллов за этап)
2. Практическая применимость решений (0-5 баллов за этап)
3. Креативность и инновационность (0-5 баллов за этап)
4. Командное взаимодействие (0-5 баллов за этап)
5. Соблюдение регламента (штрафные баллы за превышение времени)

Определение победителей:

- 1 место: команда, набравшая ≥ 90 баллов
- 2 место: команда, набравшая 80-89 баллов
- 3 место: команда, набравшая 70-79 баллов

Необходимые материалы

Для организаторов:

- Оценочные листы для жюри
- Секундомеры
- Комплекты заданий для каждого этапа
- Ноутбуки с доступом к онлайн-платформам

Для участников:

- Бейджи с именами
- Блокноты и ручки
- Вода и легкие закуски

Техническое обеспечение:

- Проектор и экран
- Флипчарты и маркеры
- Зона для кофе-брейка
- Фотозона с брендированием

Критерии качества проведения

1. Соблюдение регламента: все этапы начинаются и заканчиваются строго по времени;
 2. Объективность оценивания: единые критерии для всех команд;
 3. Интерактивность: вовлечение всех участников в процесс;
 4. Обратная связь: подробный разбор результатов после олимпиады;
- Данный регламент обеспечивает четкую организацию мероприятия и равные условия для всех участников.

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

10.1. Требования к специалистам, реализующим программу

1. Требования к фасилитаторам программы:
 - обучение по психологическому (педагогическому) направлению подготовки;

- опыт участия в различных волонтерских и образовательных мероприятиях молодежной политики региона и страны;
- умение управлять групповой динамикой, вовлекать аудиторию, работать с возражениями;
- умение создавать психологически безопасную и доверительную атмосферу;
- знание актуальных трендов в образовании, психологии развития, мотивации, области наставничества.

2. Требования к экспертам программы:

- профильное психологическое (педагогическое) образование;
- опыт проведения супервизий для разбора сложных случаев;
- навыки работы с эмоциональным выгоранием;
- умение диагностировать и разрешать конфликтные ситуации;
- знание техник эмоциональной саморегуляции и методов их преподавания;
- умение создавать психологически безопасную и благоприятную среду для развития личности студентов;
- обладание социальными и коммуникативными компетенциями;
- умение ориентироваться в студенческой молодежной среде;
- опыт разработки и проведения тренинговых программ по наставничеству, менторству со студентами.

10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Методические пособия:

1. Арьяева Л.В. Информационное взаимодействие в современной школе: опыт диалога. – Монография. СПб.: ИПК СПО, 2012. – 55 с.

2. Ахметова Г. Преобразующее наставничество в деятельности института повышения квалификации казахстанской системы «ОРЛЕУ» // Методист, 2020. – №3. – С. 14–16.

3. Дехтяренко В. Специфика субъектов и объекта наставничества в системе педагогического образования // Методист, 2019. – №1. – С. 50–52.

4. Кларин М.В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебник для вузов / М. В. Кларин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 288 с.

5. Сергеева С.В., Калашникова С. С., Воскресенко О. А. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности наставника в высшей школе // Научные исследования в образовании, 2010. – № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogich> (дата обращения: 05.02.2025).

6. Милиардов А. Навыки наставничества. Как вдохновлять и обучать других / А. Милиардов. – М.: Попурри, 2025. – 100с.

Учебные пособия:

1. Сидненко Т.И. Наставничество в образовательном процессе: от теории к практике / Т.И. Сидненко. – М., 2023. – 26с.

2. «Наставничество для студентов с ОВЗ и иностранных студентов» на основе исследований платформы «Неравнодушный человек».

3. Дубовцев Д. Ораторское искусство и soft skills для наставников.

Тренинговые программы и практические курсы:

1. Программа «Из мастеров в наставники 2.0» (ArtMasters).

2. Курс «Как стать наставником проектов 2.0» (Академия Кружкового движения).

3. Модуль «Эмоциональный интеллект как инструмент управления» (Елена Капура).

10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

1. Наличие помещения для фасилитаторов и групп самопомощи, находящееся в безвозмездном пользовании, соответствующее санитарным нормам и нормам безопасности, оборудованное необходимой для работы орг. техникой (1 кабинет – 20 м²).

2. Наличие помещения для 100 человек, находящегося в безвозмездном пользовании, оборудованного необходимым мультимедийным оборудованием (проектор, экран, аудиосистема, кликер, микрофоны, петличные системы) для проведения мастер-классов от экспертов.

3. Раздаточные материалы и реквизит для участников (канцелярия и базовые материалы (блокноты или тетради для каждого участника, ручки, карандаши), стикеры разных цветов и размеров, маркеры для флипчарта, бумага формата А4 и А3, цветные карандаши или фломастеры, папки для хранения материалов).

4. Оборудование и материалы для олимпиады «Лабиринты разума» (для организации (бейджи для участников, жюри и организаторов), план помещения с разметкой станций (этапов), секундомеры или таймеры на телефонах, наградная атрибутика (дипломы, грамоты, сертификаты), призы для победителей и номинантов (книги, сувенирная продукция, сертификаты)).

10.3. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотека с доступом к учебно-методическим материалам, научным статьям, пособиям по наставничеству, психологии и педагогике.

2. База данных участников программы.

3. Архив лучших практик и кейсов с возможностью поиска и фильтрации по темам, уровню сложности, целевой аудитории.

Программное обеспечение:

1. Инструменты для онлайн-взаимодействия: видеоконференции (Zoom, Microsoft Teams), чаты (Telegram) для обсуждений и консультаций.

2. Платформы совместной работы для планирования, проектной деятельности и рефлексии.

3. Система для проведения вебинаров и тренингов с функцией записи и последующего анализа сессий.

Техническое обеспечение

1. Стабильный доступ к интернету для всех участников программы.

2. Оборудование для онлайн- и офлайн-форматов: камеры, микрофоны, проекторы, интерактивные доски.

3. Резервные каналы связи на случай сбоев (например, альтернативные платформы для проведения занятий).

10.4. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

1. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

2. <https://cyberleninka.ru/>

3. <https://psytests.org/>

12. Сведения о практической апробации программы

Программа «Психолого-педагогическая мастерская "Наставники 2.0"» в настоящее время находится на **начальной стадии практической реализации и апробации**. Данный этап является пилотным и направлен на

проверку гипотез, отработку механизмов взаимодействия и сбор первичных данных для дальнейшей корректировки и масштабирования программы.

По итогам апробации планируется:

1. Получить обоснованные выводы об эффективности программы.
2. Сформировать устойчивое сообщество из 20-30 подготовленных наставников, которые приступят к работе с первокурсниками.
3. Подготовить окончательную, доработанную версию программы и методических материалов.
4. Разработать рекомендации по интеграции программы в общеуниверситетскую систему наставничества.

Таким образом, текущая стадия реализации является ключевым для создания качественного, востребованного и эффективного образовательного продукта, способного стать неотъемлемой частью системы поддержки студентов в вузе.

13. Список литературы

Научно-методическая литература

1. Бретт Д. Живой коучинг: руководство для тренеров / Д. Бретт. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2020. – 304 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ, 2021. – 560 с.
4. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 576 с.
5. Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей / С. Кови. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 396 с.

6. Кэмпбелл, Д. Путь диалога: практическое руководство по ненасильственной коммуникации (ННК) / Д. Кэмпбелл. – М.: Весь, 2022. – 192 с.

7. Ланг М. Наставничество в организации: практическое руководство / М. Ланг. – М.: Баланс Бизнес Букс, 2018. – 256 с.

8. Макки, Э., Стоун, Д., Хизин, Б. Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки / Э. Макки, Д. Стоун, Б. Хизин. – М.: Вильямс, 2019. – 304 с.

9. Самоукина, Н.В. Коучинг – это просто: Руководство для тренера и менеджера / Н.В. Самоукина. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 202 с.

10. Уитмор, Дж. Коучинг высокой эффективности / Дж. Уитмор. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 208 с.

Интернет-ресурсы и цифровые инструменты

11. Платформа «Открытое образование» (openedu.ru).

12. Статьи на портале «Psychologies.ru».

13. Онлайн-доски Miro и Jamboard.

14. База знаний Google Forms и Microsoft Forms.

Периодические издания и исследования

15. Журнал «Вопросы психологии».

16. Журнал «Психологическая наука и образование».

17. Сборники материалов конференций по педагогике и психологии (МГППУ, РГПУ им. Герцена).