



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Программа психологического просвещения, направленная на охрану  
психологического здоровья и обеспечения психологического благополучия  
участников образовательного процесса в организации высшего образования.

**«ЗАЧЕТКА ЗДОРОВЬЯ»**

Коллектив авторов: Комова Елена Владимировна (руководитель Центра  
психологической поддержки), Чернышова Виктория Евгеньевна (психолог),  
Афанасьева Светлана Алексеевна (психолог), Дудаева Екатерина Владимировна  
(психолог), Карцева Алина Викторовна (психолог)

Место работы: Центр психологической поддержки Федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Донской государственный технический университет»

## **Содержание:**

1. Обоснование практической актуальности.
2. Описание участников программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Научные, методологические и методические основания программы.
5. Сроки и этапы реализации программы.
6. Ожидаемые результаты реализации программы.
7. Критерии оценки планируемых результатов.
8. Тематический план программы.
9. Содержание программы.
10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:
  - 10.1. Требования к специалистам; перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы; требования к материально-технической оснащенности организаций для реализации программы.
  - 10.2. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы; современные цифровые технологии, инструменты и сервисы.
11. Соблюдение правил заимствования.
12. Сведения о практической апробации программы.
13. Список литературы.
14. Приложение:
  - Приложение 1
  - Приложение 2

## **ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ**

Обучение в высшем учебном заведении является одним из важных этапов в жизни человека. Как пройдут его студенческие годы, а точнее, каким образом он выстроит отношения с окружающим миром и с самим собой в данный период, насколько глубоко и эффективно он будет развиваться в своей будущей профессии, — напрямую определит его дальнейшую жизнь. Для успешного овладения профессиональным обучением молодым людям необходимы достаточный интеллектуальный потенциал, определенные личностные характеристики и возможности. Не секрет, что обучение в вузе сопровождается повышенными информационными нагрузками, необходимостью высокой самодисциплины и организованностью. Зачастую у обучающихся первых курсов адаптация к вузу затрудняется в силу недостаточной выраженности навыков учебной работы, низкого уровня волевой регуляции, а также из-за убеждённости в том, что в вузе их всему научат, покажут и объяснят (пассивная роль); также могут присутствовать слабо выраженные установки на приобретение профессии наряду со слабым проявлением ценностного отношения к знаниям. В период студенчества общение продолжает оставаться важной частью жизни молодых людей, при этом по сравнению с подростковым периодом, происходит усложнение межличностных отношений, могут появиться проблемы в связи с оторванностью от семьи, проживанием в другом городе, в общежитии. Данные обстоятельства могут спровоцировать состояние эмоционального напряжения, возникновение чувства тревоги, затянувшегося стресса и психологического дисбаланса. Кроме этого современная социально-политическая ситуация оказывает значительное влияние на молодых людей, может вызвать сложные эмоциональные переживания.

В связи с этим возникает особая необходимость, начиная с первых дней обучения в вузе, не зависимо от выбранного направления профессиональной подготовки, приобщать обучающихся к психологическим знаниям, способствовать развитию активной заинтересованности в освоении и использовании в повседневной жизни психологических компетенций для обеспечения психологического здоровья и благополучия.

Разработанная коллективом психологов Центра психологической поддержки Донского государственного технического университета программа «Зачетка здоровья» (далее Программа) позволяет сформировать навыки саморегуляции, развить умения управлять своими эмоциональными реакциями, поведением, регулировать работоспособность, укреплять мотивацию. Это представляется очень актуальным и востребованным для обучающих вузов. Программа поможет молодым людям успешно влиться в обучение, пройти период адаптации, освоить навыки саморегуляции, развить самопознание и понимание других людей, овладеть знаниями и навыками эффективной коммуникации, мотивации и планированию своей жизни, что в целом будет способствовать сохранению психологического здоровья обучающихся и их успешному обучению в вузе.

Особенностью Программы является форма организации

психологического просвещения по пакетному принципу (базовый, расширенный, максимальный). Программа реализуется в формате последовательного увеличения и расширения форм и способов психологического просвещения обучающихся от курса к курсу. Программа направлена на повышение психологической компетентности обучающихся, формирование у них интереса к расширению психологических знаний, а также на развитие отдельных психологических компетенций, связанных с практиками психологической саморегуляции и самопомощи, обеспечение психологического благополучия и поддержание психологического здоровья.

Для регистрации приобретенных компетенций для каждого участника предусмотрена так называемая «Зачетка здоровья» (Приложение 1).

## **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Зачетка здоровья» разработана для обучающихся высшего учебного заведения всех курсов обучения с целью приобщения их к психологическим знаниям и для развития заинтересованности к теме сохранения и укреплении психологического здоровья.

Участие обучающихся в Программе проходит на добровольной основе без отрыва от обучения, в свободное от занятий время. «Зачетка здоровья» рассчитана на весь период обучения в вузе.

Присоединиться к Программе может каждый студент на любом этапе своего обучения в вузе.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование у обучающихся ценностных установок на психологическое благополучие, развития умений и навыков психологической самопомощи, повышения психологической культуры и компетентности.

**Задачи:**

1. Сформировать теоретические знания о психологии здоровья как научном направлении, её предмете, задачах и направлениях работы по психологическому обеспечению здоровья и благополучия личности.

2. Ознакомить с современными научными подходами к рассмотрению понятия и принципов формирования психологического здоровья и благополучия личности, особенностями психопрофилактики нарушений здоровья.

3. Способствовать освоению способов, навыков обеспечения психологического здоровья и благополучия личности обучающегося, методов психологической оценки здоровья и его сопровождения на разных этапах жизненного пути в рамках вуза.

4. Мотивировать к активному формированию здоровьесберегающего поведения, актуализации жизненных ресурсов для продуктивного преодоления стрессовых ситуаций и поддержания здоровья.

## **НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Проблема психологического благополучия личности – базовая проблема, исследуемая многими науками, такими как философия, медицина, психология. Каждая наука наполняет данное понятие особым содержанием. Рассматривая данный вопрос в философском подходе, мы подразумеваем два этических направления – гедонизм и эвдемонизм. Медицинский подход к данной теме связан с качеством жизни, психическим здоровьем и другими компонентами здоровья. Данная тема приобрела популярность в недавнем прошлом и набирает свою популярность в настоящее время, в связи с этим возросшим к ней интересом, данный вопрос активно исследуется российскими и зарубежными психологами. Исследователи озабочены необходимостью понимания механизмов, лежащих в основе психологического благополучия; и исходя из полученных данных соотнести поведенческие особенности человека с факторами благополучия, установить закономерности форм реагирования личности исходя из сложившихся условий. О.А. Идобаева связывает проблему психологического благополучия с проблемой позитивного развития личности [6].

Среди отечественных ученых многие проявляют немалый интерес к данной проблеме, учитывая тенденции развития современного общества. Л.В. Куликов под психологическим благополучием понимает состояние душевного комфорта, слаженности психических процессов, внутренней гармонии; которое зависит от того, имеет ли человек ясные цели, а также ресурсы и условия для их достижения. Автор предполагает, что проявления неблагополучия часто бывают в ситуациях фрустрации – социальной изоляции (депривации), напряженности в значимых взаимоотношениях [8; 9]. Согласно исследованиям, проведенным в Институте мозга человека РАН, трудности, касающиеся психического здоровья, имеют 15 % детей, 25 % подростков, 40 % призывников. Более 70 % граждан нашей страны испытывают затяжной психоэмоциональный стресс, приводящий к депрессиям, реактивным психозам [6]. По словам С.В. Васильевой, основная задача системы образования на сегодняшний день заключается в создании необходимых условий для того, чтобы обучающиеся могли приобретать навыки и умения, способствующие их позитивному развитию в динамичном, непредсказуемом, информационно насыщенном, противоречивом современном мире. Образовательная система в настоящее время активно перестраивается; многие вузы занимаются освоением новых моделей обучения. Это связано с тем, что учебные планы претерпевают изменения, вводятся новые курсы, педагогические технологии и образовательные программы [3]. Говоря о студенческом возрасте, следует отметить, что это период наибольшей активности, профессионального становления, формирования ценностных образований личности. Социальной ситуацией развития является выбор жизненного пути, профессиональное и личностное самоопределение. Э. Эриксон рассматривает данный возраст как наиболее кризисный период социального становления человека. При сформированной к 21–25 годам психосоциальной

идентичности можно говорить о личностной зрелости, способности решать взрослые задачи [16]. По мнению М.Г. Голубевой, наиболее яркие переживания и возникающая в связи с этим дезадаптация проявляются в учебно-профессиональной деятельности. Обучение в вузе является принципиально новым этапом по сравнению с жизнью ученика школы, увеличение информационных нагрузок, что ведет к аритмичности и гиподинамии. Происходит усложнение межличностных отношений; могут возникать проблемы оторванности от семьи (проживание в общежитии). В результате студенты испытывают длительное эмоциональное напряжение, чувство тревоги; ощущают психологическое неблагополучие [5]. Имеют место случаи, когда приблизительно на третьем курсе обучения студенты изменяют свое отношение к выбранной профессии. Исследователи называют это отрицательным синдромом третьего года профессиональной подготовки: у обучающихся наступает разочарование в своем выборе профессии; иногда они задумываются о том, чтобы сменить учебное заведение и переменить специальность. При этом существенным сигнifikатором является то, данные процессы возникают у обучающихся ведущих активную, успешную учебную и практическую деятельность. Таким образом, описанные выше кризисы, связанные с профессиональным и личностным становлением обучающегося, и условия учебной деятельности оказывают заметное влияние на профессиональное становление, адаптацию и психологическое благополучие обучающихся вузов. Проведя анализ состояния данной проблемы на сегодняшний день, можно отметить, что в психологическом благополучии студентов можно выделить две составляющие: когнитивную (цели, смыслы, достигнутые результаты) и эмоциональную (переживания, касающиеся реализации поставленных целей, а также собственного поведения). Студенческий возраст является периодом профессионального становления, сопровождающийся различными кризисами (адаптация, сомнения в правильности выбранной профессии и т. д.) и ведущий к изменению или снижению уровня психологического благополучия студентов. В результате этого снижается эффективность учебной деятельности; возможно возникновение психосоматических расстройств.

Важной частью психологического здоровья и благополучия обучающихся высших учебных учреждений является психологическая культура личности. Психологическая культура – это составная часть базовой культуры личности как системной характеристики человека, позволяющая ему эффективно самоопределиться в социуме и самореализоваться в жизни, способствующая саморазвитию и успешной социальной адаптации, удовлетворенностью собственной жизнью (Л.Д. Демина, Н.А. Лужбина). Психологическая культура человека – это комплекс специальных потребностей в познании себя (как личности будущего специалиста) и окружающих, которая возможна при условии эффективной образовательной деятельности посредством педагогического общения, с учетом индивидуальных и профессиональных способностей.

Первое упоминание термина «психологическое благополучие» мы находим в классической работе Н. Бредберна (1969 г.). Исследуя данный феномен, ученый рассматривает его структуру в качестве своеобразного баланса постоянно взаимодействующих аффектов-позитивного и негативного. По его мнению, к позитивному аффекту относится переживание человеком положительных эмоций – радости, удовольствия, энтузиазма; тогда как огорчения, расстройства, приводящие к переживаниям, представляют собой негативный аффект. Разница, которая возникает между этими противоположными ощущениями (положительными и отрицательными) отражает психологическое благополучие личности и ее удовлетворенность жизнью в целом. В ситуации преобладания позитивного накопленного аффекта человек чувствует счастье и удовлетворенность, разумеется, при этом он имеет достаточно высокий уровень психологического благополучия. Когда же наблюдается превышение накопленных негативных переживаний, у человека наблюдается ощущение несчастья и неудовлетворенности, что свидетельствует о низком уровне его психологического благополучия. Н. Бредберн, наряду с такими зарубежными исследователями, как М. Аргайл, Н. Шварц, Э. Динер, является сторонником гедонистического подхода. В нем принято считать, что психологическое благополучие в значительной степени зависит от влияния окружающей среды и позитивных переживаний. В эвдемонистическом подходе (К. Рифф, Э. Диси, Р. Райан, А. Вотермен) в центре внимания находится личность человека и ее развитие. Для достижения человеком высокого уровня психологического благополучия необходимо преобразование им самого себя и окружающего мира [8]. Согласно мнению А. Маслоу, В. Франкла и Э. Шострома, когда человек ощущает собственное внутреннее аутентичное «Я», социальные запросы и актуализирует их творческий синтез, это приводит его к психологическому благополучию. Как считает К. Рифф, психологическое благополучие является интегративным показателем, который отражает направленность основных составляющих, связанных с позитивным функционированием человека. Она говорит о нескольких основных компонентах психологического благополучия: автономии (наличии самостоятельности и ответственности за принимаемые решения), самопринятия (позитивном отношении к себе и своей жизни), позитивных отношениях с окружающими (доброжелательности, доверии и эмпатии), наличии цели в жизни (индивидуальных ценностях и смыслах личности), личностном росте (саморазвитии и реализации своего потенциала), компетентности (способности к адекватному реагированию на вызовы повседневности). С помощью данных компонентов можно определять взаимосвязь психологического благополучия с другими критериями личности [8]. В отечественной психологии феномен психологического благополучия изучается такими авторами, как А.В. Воронина, Р.М. Шамионов, О.А. Идобаева, Л.В. Куликов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, Я.И. Павлоцкая [4; 7; 8; 9; 11; 14; 15] и др. По мнению А.В. Ворониной, психологическое благополучие является системным качеством человека, которое приобретается им в процессе жизни на основе психофизиологической

сохранности функций и переживается как содержательная наполненность, ощущение самореализации и ценности бытия. Ученым разработана модель психологического благополучия, состоящая из четырех иерархических уровней – психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор предполагает, что человек, последовательно поднимаясь на каждый следующий описанный уровень, в процессе своего развития вырабатывает новый взгляд на себя и окружающий мир, свое место в мире; он становится более свободным в выборе адекватных поведенческих стратегий [4]. В современных исследованиях психического здоровья особо значимым компонентом является духовность человека, высшие проявления его духа. На наш взгляд, данная составляющая представляет особую значимость в изучении детерминант психологического благополучия. Б.С. Братусь говорит о личностно-смысловом уровне психического здоровья, включающем смысловые ориентации, понимание жизненного назначения, самоосуществление и отношение к окружающим людям в этом процессе [2]. Отечественным исследователем Р.М. Шамионовым рассматривается понятие «субъективное благополучие». Согласно утверждению ученого, оно является эмоционально-оценочным отношением личности к своей жизни, себе, взаимодействиям с другими людьми в соответствии с усвоенными нормативно-ценностными и смысловыми представлениями о том, какой должна быть «благополучная» внешняя и внутренняя среда. Основные компоненты субъективного благополучия-ощущение счастья, гармонии, согласованности эмоций, удовлетворенности, осмыслинности жизни. Переживание человеком благополучия зависит от тех областей бытия («бытийных пространств»), которые представляют для него значимость [11]. О.А. Идобаева в контексте разработанной ею модели психологического благополучия отмечает наличие психологических условий общего характера, способствующих либо препятствующих положительному личностному развитию. Конкретизируя данные условия, автор говорит об эмоциональном благополучии, индивидуально-типологических личностных особенностях, защитных механизмах. Содействуя позитивному развитию личности человека, необходимо учитывать возрастно-специфические условия, в которых проходит данный процесс. Согласно утверждению автора, психологическое благополучие в период юношеского возраста зависит от того, каким образом формируются возрастные образования-рефлексия, чувство собственной уникальности, мировоззрение, жизненные установки и планы. Уровень самоактуализации является определяющим в психологическом благополучии или неблагополучии студентов [4]. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова говорят об актуальном и идеальном психологическом благополучии. Что касается актуального психологического благополучия, оно понимается как отношение человека к себе в данный момент (насколько отдельные компоненты позитивного функционирования реализуются в его деятельности). Иными словами, это ощущение своего благополучия либо неблагополучия «здесь и теперь» наряду с ретроспективной оценкой прошлого опыта и перспективными оценками

будущего [15]. По словам Я.И. Павлоцкой, для того, чтобы построить целостную модель благополучия, необходимо, в первую очередь, брать во внимание социально-психологические характеристики личности и ее доминирующие отношения к себе, окружающим, миру в целом. Только в данном контексте, согласно мнению автора, следует рассматривать осуществление человека, реализацию его потенциала в полной мере. Именно юность представляет собой время максимального потенциала, когда происходит проявление ключевых отношений личности [11].

## СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень	Цель	Сроки	Мероприятие	Количество часов
I. Базовый уровень	Расширение у обучающихся знаний о психологическом благополучии, повышение интереса к психологическому здоровью, формирование компетенций для успешной адаптации, диагностика эмоционально-личностных особенностей как опорных точек для интеграции обучающихся в образовательное пространство вуза.	Сентябрь	Проведение адаптационного квиза «Психологикум: найди свой ресурс» в рамках Дней навигации	14
		Сентябрь	Проведение интерактивного занятия для первокурсников «Информация под увеличительным стеклом: психологический аспект» в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом	2
		Сентябрь-октябрь	Привлечение первокурсников к внеурочной деятельности: информирование о возможностях записи в различные студенческие объединения (волонтерские, отрядовские движения; творческие, спортивные коллективы; психологический отряд, школа вожатых и т.д.)	2
		Сентябрь	Информационные встречи с активом (старосты, профоргии, студ.совет) всех факультетов	8
		Сентябрь-октябрь	Интерактивные занятия, тренинги в рамках Психологического клуба, направленные на знакомство, взаимодействие, осознание ценностей дружбы, целеполагание. Тема 2. Секреты дружбы Тема 4. Ставь цели Тема 5. Познакомься с собой – познакомься с другими	6

	Сентябрь	Встречи с первокурсниками в общежитиях «Ты не один-мы вместе»	18
	Ноябрь	Диагностика характерологических особенностей обучающихся всех курсов и факультетов, выполненная на платформе «Информационные технологии в образовании», разработанной Учебно-научной лабораторией «Компьютерные методы психологической и педагогической диагностики» Научного центра Российской академии образования Донского государственного технического университета. Методики: - 12-ХОЛ; - Опросник Г. Айзенка для диагностики типа темперамента; - Характерологический опросник К. Леонгарда; - HADS.	2 для каждого участника
	Декабрь-май	Психологическая консультация по результатам психодиагностики	3 для каждого участника
	Декабрь-апрель	Индивидуальные беседы с кураторами групп первого курса по результатам психологического тестирования и планирование профилактических, воспитательных мероприятий.	1 для каждого куратора
	Февраль-май	Психопрофилактические занятия «Курс на ресурс» для первокурсников	60

II. Расширенный уровень	<p>Реализовать комплекс просветительских мероприятий, направленных на расширение представлений обучающихся о психологической саморегуляции, обучение способам психологической самопомощи, навыкам эффективной коммуникации, самопрезентации, целеполагания, укрепление мотивации, развитие эмоционального интеллекта создание условий для формирования устойчивой системы ценностей современного студента.</p>	Сентябрь-май	Индивидуальные консультации по вопросам эмоционально-личностного развития	3 для каждого участника
		Октябрь-май	<p>Психологические тренинги, игры и интерактивы с элементами тренинга в рамках Психологического клуба.</p> <p>Тема 1. Эмоциональная устойчивость</p> <p>Тема 6. Ценности, которым нет цены</p> <p>Тема 8. Эмоции: мир внутри тебя</p> <p>Тема 9. Управление стрессом. Инструменты самопомощи</p> <p>Тема 10. МЕЧТАлогия</p> <p>Тема 11. Психологическая игротека «Жизнь, как дом»</p> <p>Тема 12. Он и Она: навстречу друг другу</p> <p>Тема 13. Формула любви-магия и реальность</p> <p>Тема 14. Общение-путь к пониманию</p> <p>Тема 15. Говорим о чувствах</p> <p>Тема 16. Тренинг публичных выступлений «Проявление»</p> <p>Тема 17. Секреты успешного спикера</p> <p>Тема 18. Психологическая игротека «Твой ЧАС ИКС»</p> <p>Тема 19. В поисках счастья</p> <p>Тема 20. Разговор о смысле</p> <p>Тема 21. Доверие к себе и Миру- база для твоих побед</p>	34

			Тема 22. Уверенность в себе при прохождении собеседования	
		Октябрь-май	Тренинги в общежитиях вуза Тема 24. Сила в единстве Тема 25. Как сохранить личное пространство и отношения с другими Тема 26. Любовь и влюбленность Тема 27. Эмоциональный интеллект лидера	72
III. Максимальный уровень	Укрепление устойчивой системы традиционных ценностей, осознанной позиции обучающихся к психологическому здоровью, бережному отношению к эмоциональному состоянию другого, включение обучающихся в просветительскую деятельность Центра психологической поддержки, опираясь на принцип «равный - равному».	Сентябрь-май	Расширенная личностная диагностика	2
		Сентябрь-май	Интеграция в медиапространство Центра психологической поддержки	4
		Сентябрь-май	Психологические консультации, направленные на развитие компетенций	5 для каждого участника
		Ноябрь-февраль	Мастер классы: -арт-терапия; - ораторское искусство.	4
		Февраль-май	Занятие в группе личностного роста (игровые платформы)	6
		Март-апрель	Кинолекторий	8
		Март-май	Подготовка и проведение психологического тренинга для своей учебной группы/в общежитиях	6

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На уровне знаний:

-знакомство с моделями и технологиями обеспечения психологического благополучия и психологического здоровья личности, формирование здоровье сберегающего поведения.

На уровне умений и навыков:

- овладение навыками эмоциональной саморегуляции, межличностной коммуникации, самопрезентации, целеполагания и планирования, критического мышления, укрепление мотивации;

- умение давать рефлексивную оценку своего поведения и деятельности;
- использование необходимых ресурсов для благополучной адаптации и преодоления жизненных трудностей.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

На входе в программу студенту выдается «Зачетка здоровья», которая сформирована в соответствии с уровнями Программы, в нее входят чек-листы, по результатам выполнения которых студент ставит отметку о выполнении.

Успешность прохождения программы оценивается с помощью:

1. Тестирование HADS.
2. Анкета «Удовлетворенность работой психолога в общежитии».
3. Анкета обратной связи.
4. Количество проведенных совместно с психологом мероприятий по психологическому просвещению.
5. Степень заполнения Грекера привычек.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Тема	Количество часов	Форма работы	Вид занятия	Описание
1	Тема 1. Эмоциональная устойчивость	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Обучение методам саморегуляции.
2	Тема 2. Секреты дружбы	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу.
3	Тема 3. Информация под увеличительным стеклом: психологический аспект	2	Групповая	Интерактивная лекция для первокурсников ДГТУ в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом	Формирование навыков критического мышления, распознавания манипулятивных действий в сети Интернет, соблюдение правил информационной гигиены в целях сохранения психологического благополучия.
4	Тема 4. Ставь цели	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Формирование навыков целеполагания.
5	Тема 5. Познакомься с собой – познакомься с другими	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Совершенствование коммуникативных навыков и навыков рефлексии.
6	Тема 6. Ценности, которым нет цены	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Формирование устойчивой системы жизненных ценностей в молодежной среде, осмысление и анализ собственных ценностей, самоанализ и развитие умения осознанно выбирать важнейшие жизненные приоритеты, как в жизни, так и в выбранном

					профессиональном маршруте. Закрепление навыков защиты своих ценностных ориентиров.
7	Тема 7. Курс на ресурс	16	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Освоение многомерной модели стрессоустойчивости, развитие навыков саморегуляции, поиск ресурсов для создания положительного настроя в трудных, стрессовых ситуациях, профилактику эмоционального выгорания.
8	Тема 8. Эмоции: мир внутри тебя	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия собственных эмоций, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональной зрелости в целом.
9	Тема 9. Управление стрессом. Инструменты самопомощи	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Психологическая профилактика стрессовых состояний в предсессионный период, овладение техниками снятия психоэмоционального напряжения
10	Тема 10. МЕЧТАлогия	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Формирование позитивных жизненных целей у обучающихся и развитие мотивации к их достижению
11	Тема 11. Психологическая игротека «Жизнь, как дом»	4	Групповая	Психологическая игра	Анализ сфер жизни и поиск способов их гармонизации.
12	Тема 12. Он и Она: навстречу друг другу	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Развитие взаимопонимания между мужчинами и женщинами, отработка навыков общения.
13	Тема 13. Формула любви-магия и реальность	2	Групповая	Интерактивное занятие с	Анализ способов выстраивания гармоничных отношений в паре, обсуждение различий гармоничных и дисгармоничных семей.

				элементами тренинга	
14	Тема 14. Общение-путь к пониманию	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Развитие навыков установления и поддержания контакта, активного слушания и подачи обратной связи.
15	Тема 15. Говорим о чувствах	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Развитие умений распознавать, выражать чувства и говорить о них словами через «Я»-сообщения.
16	Тема 16. Тренинг публичных выступлений «Проявление»	2	Групповая	Психологический тренинг	Развитие навыков самопрезентации и способов справляться с волнением.
17	Тема 17. Секреты успешного спикера	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Укрепление и развитие навыков публичных выступлений: вербальных и невербальных.
18	Тема 18. Психологическая игротека «Твой ЧАС ИКС»	2	Групповая	Психологическая игра	Изучение приемов преодоления психологического дискомфорта перед и в ходе выступления.
19	Тема 19. В поисках счастья	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Развитие осознанности и понимания своего вклада в самореализацию и достижение своих целей.
20	Тема 20. Разговор о смысле	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Анализ способов наполнения своей жизни смыслом.
21	Тема 21. Доверие к себе и Миру- база для твоих побед	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Развитие доверия и уверенности в своих силах.

22	Тема 22. Уверенность в себе при прохождении собеседования	2	Групповая	Интерактивное занятие с элементами тренинга	Формирование навыков, необходимых для успешного прохождения собеседований.
23	Тема 23. Ты не один – мы вместе!	18	Групповая	Беседа с психологом	Информирование студентов 1 курса, проживающих в общежитиях ДГТУ, о работе ЦПП, создание благоприятных условий для знакомства и сплочения группы.
24	Тема 24. Сила в единстве	18	Групповая	Психологический тренинг	Сплочение актива Студенческого совета общежития и построение эффективного командного взаимодействия.
25	Тема 25. Как сохранить личное пространство и отношения с другими	18	Групповая	Психологический тренинг	Определение понятия «психологические границы личности» с целью осознания и понимания своих границ и формирования эффективного и доброжелательного взаимодействия с другими.
26	Тема 26. Любовь и влюбленность	18	Групповая	Психологический тренинг	Формирование у студентов сознательной и ответственной позиции взаимоотношений с противоположным полом.
27	Тема 27. Эмоциональный интеллект лидера	18	Групповая	Психологический тренинг	Развитие представления об эмоциональном интеллекте, формирование навыков саморегуляции для успешной работы актива Студенческого совета общежитий.
28	Тема 28. «Белая птица. Новое чудо»	4	Групповая	Кинолекторий	Осмысление и анализ жизненных ценностей
29	Тема 29. «Вам и не снилось»	4	Групповая	Кинолекторий	Обсуждение темы первой любви и взаимоотношений поколений
30	Тема 30. Игровая платформа «Дорога к...»	2	Групповая	Психологическая игра	Формирование стратегии достижения целей
31	Тема 31. Игра «Синдром самозванца»	2	Групповая	Психологическая игра	Преодоление внутренних страхов, сомнений, ограничивающих убеждений, неуверенности в себе.
32	Тема 32. Арт-терапия «Важное о себе»	2	Групповая	Мастер- класс	Гармонизация внутреннего психоэмоционального состояния и поиск скрытых внутренних ресурсов.

33	Тема 33. Как говорить, чтобы тебя слушали?	2	Групповая	Мастер-класс	Развитие умения взаимодействия с аудиторией. Совершенствование навыков участников четко и точно формулировать свои мысли и доносить их до слушателей.
34	Тема 34. Психологиум: найди свой ресурс	2	Групповая	Интерактивное занятие	Расширение знаний об особенностях адаптации, практические рекомендации для благополучной адаптации, информирование о возможностях получения психологической помощи в университете
35	Индивидуальная консультация по вопросам эмоционально-личностного развития	3	Индивидуальная	Психологическое консультирование	Определение личностного запроса и работа в соответствии с ним.
36	Психологическая консультация, направленная на развитие компетенций	5	Индивидуальная	Психологическое консультирование	Построение психологической работы, исходя из запроса обратившегося.
37	Психологическая консультация по результатам психодиагностики	3	Индивидуальная	Психологическое консультирование	Определение точек роста студента.
38	Интеграция в медиапространство Центра психологической поддержки	4	Индивидуальная	Индивидуальная работа с психологом	Подготовка просветительского контента для социальных сетей Центра психологической поддержки (посты, статьи, подкасты), оформление стенда.
39	Индивидуальная консультация по вопросам проведения тренинга в учебной группе	6	Индивидуальная	Индивидуальная работа с психологом	Формирование навыков работы с группой
40	Расширенная личностная диагностика	2	Индивидуальная	Диагностика	Исследование индивидуальных особенностей для построения успешной траектории профессионального и личностного развития

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1. Эмоциональная устойчивость**

**Цель:** развитие навыков стрессоустойчивости, саморегуляции, уверенности в себе.

**Оборудование:** стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки, флипчарт, маркеры, мяч, психологические карты «Сокровища жизненных сил» (Т.Зинкевич-Евстигнеева)

#### **Ход занятия:**

Приветствие. Представиться и поделиться своими способами сохранения спокойствия в сложных ситуациях (бросаем мяч друг другу и называем каждый по одному способу)

#### **Упражнение «Дерево».**

Работа с телом и воображением.

Займите удобное положение стоя. Ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты. Станьте так, чтобы вы стояли именно устойчиво. Почувствуйте опору под собой. Обратите внимание, как ваши стопы соприкасаются с полом. Представьте, сейчас, что вы стали деревом, которое растет в каком-то красивом месте. Может быть, это парк. Или место у реки. Или палисадник около дома... Можно закрыть глаза.

Увидьте, что это за дерево? Каков его возраст? Какой у него ствол, ветви?

Представьте сейчас, что из каждой вашей ноги вниз, в землю прорастают корни. Корни прорастают глубоко. Корни добывают из земли влагу и полезные вещества, которые необходимы дереву.

Представьте, что воды и питательных веществ достаточно. Если нет, земля сухая – представьте, что дерево поливают.

И вода, и питательные вещества поднимаются по корням к стволу, поднимаются по стволу дерева к ветвям, к листьям, к кроне. Рассмотрите, какая крона у дерева, какие листья, какой формы, какого они цвета?

Вы сильное и здоровое дерево. У вас крепкий ствол и сильные корни.

Вам достаточно воды и питательных веществ.

Никакой ветер не может свалить дерево. Оно сильное. И крепко укорено.

Почувствуйте себя этим сильным и крепким деревом.

Побудьте в образе столько, сколько вам хочется. И когда будете готовы, открывайте глаза, возвращайтесь в эту комнату.

А теперь, пожалуйста, нарисуйте то дерево, которое вы представили. И поделитесь с группой.

Каждый показывает свой рисунок и рассказывает о своем дереве.

Обсуждение.

Как вы себя чувствуете? Какой образ вам представился? Какой откликается?

## **Тема 2. Секреты дружбы**

**Цель:** разогрев к дискуссии о дружбе; формирование понятия о наиболее ценных человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

**Оборудование:** стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки.

**Ход занятия:**

Участники называют свое имя и продолжают фразу «Друг - это тот, кто...»  
Приветствие.

**Упражнение. «Ищу друга»**

Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то - множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

Сейчас я стану редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас поместит туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку - 7 минут.

Объявления подписывать не нужно.

- Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый молча читает их и на понравившихся 1-2 объявлениях, которые привлекли ваше внимание, и вы готовы связаться с его подателями, ставит галочку сбоку.

-Теперь посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество галочек на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру - количество доставшихся вам выборов.

- Теперь предлагаю обсудить, чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? -Там где перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу? Естественно, ведь не легко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами как «преданность» и т.д. И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским

взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Настоящая дружба построена на доверии, искренности и заботе. Не жди такого отношения от друзей, а действуй первым: проявляй заботу, поддерживай, восхищайся, интересуйся важным для твоего друга. И делай это от всего сердца. Настоящая дружба двусторонняя.

Знакомство с кодексом дружбы (правилами дружбы).

Ритуал прощания.

### **Тема 3. Информация под увеличительным стеклом: психологический аспект**

**Цель:** Формирование среди молодёжи навыков информационной безопасности, прежде всего распознавания и противодействия потенциальным экстремистским воздействиям в Интернете, в том числе в социальных сетях и мессенджерах; профилактика экстремистских настроений в студенческой среде.

**Оборудование:** листы А4, ручки, маркеры, флипчарты.

**Ход занятия:**

Приветствие.

Участники объединяются в группы, на основании заранее выданных номеров.

Встреча начинается с обсуждения следующих вопросов:

1. В чём заключаются основные риски распространения информации через социальные медиа?

2. Проанализируйте особенности социальных сетей, которые используются для распространения экстремистских идей и действий. Что, на ваш взгляд, находит наибольший отклик?

3. Что является основой позитивной профилактики в сети Интернет?

#### **Упражнение «Манипуляции в сети»**

Каждая группа участников изучает новостную ленту за последнюю неделю в сети-интернет. Участники первой группы анализируют 5 своих интернет-источников (на выбор: социальные сети, мессенджеры, электронная почта, блоги, форумы, сайты знакомств, онлайн-игры) на предмет наличия элементов, которые могут являться источником манипуляции, спровоцировать экстремистские проявления в молодёжной среде. Важно найденные элементы новостной повестки фиксировать на флипчарте.

Участники второй группы анализируют 5 своих интернет-источников (на выбор: социальные сети, мессенджеры, электронная почта, блоги, форумы, сайты знакомств, онлайн-игры) на предмет наличия информации, которая, наоборот, направлена на профилактику молодёжного экстремизма, формирование позитивного мышления, целостного мировоззрения. Важно найденные элементы новостной повестки фиксировать на флипчарте.

После, каждая группа делится количеством найденных новостей, и все вместе формулируют выводы:

- Какая из двух категорий новостей преобладает?

- О чём свидетельствует эта тенденция?
- Что можно сделать, чтобы усилить противодействие экстремистским проявлениям среди молодёжи?

#### **Тема 4. Ставь цели**

**Цель:** формирование навыков постановки целей

**Оборудование:** подготовленные «кирпичики» из картона с надписями, листы А4, ручки.

**Ход занятия:**

Приветствие.

#### **Упражнение «Постановка целей»**

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей. На стену вывешиваются «кирпичики» с надписями.

Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить самостоятельно отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2025 года».

Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сентябрю 2024 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите – просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь давайте потренируемся. Предлагаю каждому участнику неопределенную цель. Пожалуйста, переформулируйте ее в соответствии с вышеописанными принципами. Пример целей для переформулирования:

Написать отчет.

Повысить качество работы.  
Повысить дисциплину.  
Повысить эффективность.  
Написать план.  
Добиться высоких результатов.  
Установить благоприятную атмосферу в коллективе.  
Выйти на качественно новый уровень работы.  
Изменить отношение подчиненных к работе.  
Стать лучшим подразделением.  
Научиться печатать «вслепую».  
**Обсуждение:** Проведите опрос, пусть каждый озвучит то, что у него получилось.  
Ритуал прощания.

### **Тема 5. Познакомься с собой – познакомься с другими.**

**Цель:** развитие самоосознания, навыков самопрезентации и коммуникации.

**Оборудование:** стулья, листы А4, бейджи, шариковые ручки, фломастеры флипчарт с ватманом, маркеры, «ладошки» и круг «солнышка», вырезанные из цветной бумаги

**Ход занятия:**

Приветствие. Упражнение на знакомство «Мое имя».

Каждый пишет на вкладке бейджа свое имя (так, как нравится, чтобы его называли). Прикалывают бейдж к одежде. Все представляются по кругу, называют свое имя. Рассказывают о том, что означает имя, нравится ли оно, свою историю получения этого имени - почему так назвали (в честь кого), кто предложил (если известно) и т.п..

**Упражнение. «Мой девиз».**

Написать на «ладошке» из цветной бумаги свой девиз (крылатое выражение, строчку из песни, стихотворения, мотивирующее пожелание для себя) прочитать его перед группой и приклеить на ватман вокруг «солнышка».

Все смотрят, читают.

**Обсуждение.** Какой девиз откликнулся, понравился больше всего? Каким стало солнышко группы со всеми девизами?

### **Тема 6. Ценности, которым нет цены**

**Цель:** Формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него; осознание значимости потери идентичности для человека.

**Оборудование:** набор карточек (каждая ценность написана на отдельной карточке 16 шт.), ручки, ножницы.

**Ход занятия:** Попросить каждого участника обратиться к списку ценностей и разрезать их на карточки.

Приветствие.

## **Упражнение «Иерархия ценностей»**

Индивидуальная работа участников.

1 этап. Прочитать карточки с ценностями

2 этап. Выполнив первое задание участнику необходимо разложить ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным.

3 этап. Участникам предлагается убрать в сторону 10 нижних ценностей (наименее важные) и еще раз просмотреть список.

4 этап. Далее они должны представить себе, что кто-то очень могущественный вошел в их жизнь и решил, что он должен чего-то лишиться в своей жизни. Необходимо убрать ценность, с которой ты на данный момент готов расстаться.

5 этап. Участник снова должны исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в их жизнь. На этот раз у них нет никакого выбора, и они должны отложить пункт, обозначенный словом «Друзья».

6 этап. С помощью образа «могущественного человека» убрать еще 1-2 ценности.

### **Обсуждение**

1. «Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой-либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?».

2. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека.

3. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.

4. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит? Это хорошо или плохо?

5. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?

6. Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?

7. Сообщите группе, что в их жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к ним. Можно взять отложенные карточки, соединить их с оставшимися.

8. Спросите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись. Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?». Как правило, все участники отмечают облегчение.

Вывод: ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

Ритуал прощания.

## **Тема 7. Курс на ресурс**

**Цель:** освоение многомерной модели стрессоустойчивости, развитие навыков саморегуляции, поиск ресурсов для создания положительного настроя в трудных, стрессовых ситуациях, профилактику эмоционального выгорания.

**Оборудование:** не требуется.

**Ход занятия:**

Приветствие.

**Упражнение "Объятие бабочки":**

Найдите комфортное положение в пространстве (стоя, сидя на стуле или лежа).

1. Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно.

2. Обнимите себя руками так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча.

3. Начните медленно двигать руками, как крыльями бабочки, поочередно простирая ими по плечам. Позвольте вашим рукам двигаться свободно.

4. Наблюдайте за тем, что происходит в вашем разуме и теле, не фокусируясь и не оценивая заметьте мысли, образы, звуки, запахи, чувства, которые к вам приходят. Вы можете представить, что то, что вы наблюдаете, похоже на проплывающие мимо облака.

5. Продолжайте простираять себя по плечам в течение несколько минут. Остановитесь, когда в теле появится ощущение расслабления и достаточности, опустите руки на бедра.

6. Сделайте глубокий вдох и выдох и обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние.

## **Тема 8. Эмоции: мир внутри тебя**

**Цель:** выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности.

**Оборудование:** метафорические ассоциативные карты «Огонь, мерцающий в сосуде», листы А4, ручки

**Ход занятия:**

Приветствие.

Выбрать из предложенных вариантов сосуд-трафарет, похожий на Вас и объяснить в чем заключается это сходство.

**Упражнение «Что во мне?»**

Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. Выберите наполнение для сосуда. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите. Задание выполняется письменно.

Каждый называет эти вещества, а психолог задает вопросы:

- Расскажите, как Вы себя чувствуете с таким наполнением?
- Какова их природа?
- Когда они родились?

- Какое из наполнений самое необходимое / ненужное?
  - Какие чувства данный наполненный сосуд вызывает у вас / у др. людей?
  - Чем еще Вы бы хотели наполнить свой сосуд? Какое новое содержание может поместиться в уже наполненный сосуд? Что для этого нужно сделать?
  - На что в Вашей жизни это похоже?
- Ритуал прощания.

### **Тема 9. Управление стрессом. Инструменты самопомощи.**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости.

**Оборудование:** стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки, флипчарт, маркеры, метафорические ассоциативные карты «Нугге».

**Ход занятия:**

Приветствие.

#### **Упражнение «Человек под дождем»**

Рисуночный тест, направленный на диагностику состояния переживания трудностей и способов их преодоления.

**Обсуждение:** рассматриваем, как изображена фигура человека, какие чувства он испытывает, есть ли способы укрыться (навесы, деревья и др.), средства защиты от дождя (зонт, плащ и др.). Как изображен дождь (слабый, сильный, гром, молнии), есть ли лужи и т.д. Что может сделать человек, чтобы защититься от дождя? И т.п.

### **Тема 10. МЕЧТАлогия**

**Цель:** формирование мотивации достижения поставленных целей и воплощения мечтаний в жизнь.

**Задачи:**

Подумать о своих мечтах. Перевести мечту в цель. Развить навыки планирования для достижения цели.

**Оборудование:** стулья, листы А4, шариковые ручки, флипчарт, маркеры, «Добро-карты» с пожеланиями

**Ход занятия:**

Приветствие. Представиться и рассказать о своих детских мечтах. Какие из них сбылись?

#### **Упражнение «Декартовы координаты»**

Рисую на флип-чарте систему координат «Хочу» и «Имею». Участники тренинга рисуют на бумаге.

Рассматриваем, заполняем и обсуждаем 4 получившихся квадрата от пересечения осей координат:

Квадрат 1 «хочу и имею»

Квадрат 2 «не хочу и имею»

Квадрат 3 «не хочу и не имею»

Квадрат 4 «хочу и не имею»

Заполняем квадраты своими примерами.

Квадраты 1 и 3 – это благодарности.

Квадраты 2 и 4 – это наши мечты и цели.

Работаем с мечтами и целями с помощью системы GROW.

Письменно нужно описать:

G - цель, мечту,

R – реальность, что есть сейчас,

O - возможности, ресурсы/ препятствия,

W - путь, план действий.

После рассмотрения и анализа всех четырех компонентов обычно наступает большая осознанность и ясность в понимании своих мечтаний, целей и путей их достижения.

### **Тема 11. Психологическая игротека «Жизнь, как дом»**

**Цель:** Анализ сфер жизни и поиск способов их гармонизации.

**Оборудование:** Психологическая игра «Жизнь, как дом» (Е. Баксан)

**Ход занятия:**

Приветствие.

Ведущий раздает бланки для записей – Колесо баланса и личный бланк игрока, во время игрового процесса участники ведут записи.

#### **Упражнение «Жизнь как дом»**

Игра представлена в виде метафоры – Дома. А каждая из комнат отображает какую-либо из сфер жизни (наиболее важные области):

- 1) Гостиная – «Окружение и общение».
- 2) Спальня – «Личные отношения».
- 3) Кабинет – «Личностный рост».
- 4) Мастерская – «Хобби и впечатления».
- 5) Ванная – «Здоровье и красота».
- 6) Кухня – «Быт и организация».
- 7) Кладовка – «Работа и финансы».

Игра проводится в соответствии с инструкцией к игре.

Ритуал прощания.

### **Тема 12. Он и Она: навстречу друг другу**

**Цель:** развитие навыков коммуникации, осознание различия и сходства в мужских и женских качествах, повышение ответственности за отношения с противоположным полом.

**Оборудование:** стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки, метафорические ассоциативные карты «Про Любовь» (автор Анна Геращенко), флипчарт, маркеры.

**Ход занятия:**

Приветствие. Во время знакомства каждый приводит вдохновляющий пример любовных отношений (из жизни, кино, литературы)

#### **Упражнение «Пары»**

Все разбиваются на пары. Задача – пройти по всей комнате 5 мин. Один – ведущий, с открытыми глазами. Второй – ведомый, закрывает глаза. Потом меняются. Всего – 10 мин.

**Обсуждение – 10 мин**

Как вы выбирали пару?

Выбирали вы или вас? Как удалось договориться? Как вы распределили роли?

Как вам было ходить с закрытыми глазами? Какие чувства вы испытали? А с открытыми?

Какое взаимодействие было в вашей паре?

Что вам нужно для того, чтобы чувствовать доверие к человеку?

Легче вам было быть ведущим или ведомым? А как в жизни?

О чём это упражнение было для вас? Что вы узнали о себе и о взаимоотношениях, которые вы создаете, благодаря ему?

**Тема 13. Формула любви-магия и реальность**

**Цель:** Проанализировать как стереотипы поведения и принятый образ влияют на восприятие нас окружающими.

**Оборудование:** МАК «Мужчина и женщина. Сила притяжения», короткометражный фильм «Знаки», экран, мультимедийный проектор.

**Ход занятия:**

Приветствие.

Просмотр и обсуждение короткометражки «Знаки»

Обсуждение фильма и ответы на вопросы:

– Какую «ошибку» совершал герой фильма, и к чему она могла бы привести? – Как вы считаете, кому должна принадлежать инициатива при завязывании отношений и почему?

– Что помогает наилучшим образом в установлении контакта между людьми?

– Что необходимо делать для того, чтобы отношения между влюблёнными постоянно развивались?

– Согласны ли вы с утверждением, что любовь – это риск? Почему?

– ВОПРОС, ответ на который подводит итог классного часа: «Для чего людям на Земле посылаются любовь, чувства, отношения

**Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи...»**

Из представленных МАК карт «Мужчина и женщина» следует выбрать одну карту, где изображенный сказочный герой максимально отражал бы Вас. У вас есть 5 мин, чтобы подумать что вас объединяет с данным персонажем.

После того, как все будут готовы, предлагаю разбиться на пары и рассказать друг другу о себе от лица сказочного персонажа. Каждый рассказывает о себе, с использованием выбранной карты: какой я, какой у меня характер, качества, преобладающие эмоции, отношения с противоположным полом, отношение к будущему...

Про персонаж партнера можно говорить лишь следующими формулировками:

«Глядя на выбранный тобой персонаж, я чувствую то-то ...»,

«Для меня стало неожиданностью это...»

А теперь переверните карточки и прочтите описание того образа, персонажа, который вы выбрали.

**Обсуждение.**

- Что узнали о себе, выбрав свой сказочный персонаж? Друг о друге?

- Какую обратную связь о чувствах партнера по упражнению получили?

**Ритуал прощания.**

#### **Тема 14. Общение - путь к пониманию**

**Цель:** развитие навыков общения – установления контакта, активного слушания, окончания контакта.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, стулья, листы А4, шариковые ручки.

**Ход занятия:**

Приветствие.

**Упражнение «Земляне и инопланетяне».**

Группа делится пополам на 2 команды: «земляне» и «инопланетяне».

«Земляне» выходят за дверь. «Инопланетяне» остаются в аудитории.

Инструкция для «инопланетян»: «Вы живете на планете, где действуют 3 правила:

1. «Землянам» мужского пола могут отвечать только девушки, на все вопросы только «да»

2. «Землянам» женского пола отвечают только юноши и только «нет»

3. Контакты между лицами одного пола невозможны – без слов, но ярко демонстрировать отказ.»

Инструкция «землянам»: «Вы прилетели на планету, где действуют 3 правила общения. Вы можете любым способом вступать в контакт. Ваша задача – за 15 мин понять эти 3 правила (или раньше)

**Обсуждение:** что вам помогло понять правила?

Что нам помогает и мешает в общении?

#### **Тема 15. Говорим о чувствах**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта - умения понимать и правильно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей.

**Оборудование:** стулья, листы А4, шариковые ручки, стикеры с написанными на них названиями эмоций и чувств (радость, печаль, удивление, злость, страх, отвращение, стыд, восхищение, тревога, гнев и т.п.), флипчарт, ватман (бумага), маркеры.

**Ход занятия:**

Приветствие. Каждый участник берет 1-2 стикера, с написанными на них названиями эмоций и чувств. Задача – изобразить эмоцию или чувство

невербально с помощью мимики и позы перед группой, остальные должны отгадать.

### **Упражнение «Проговаривание чувств»**

Обращаю внимание, что нужно научиться говорить о своих чувствах словами, так как не всегда по нашему поведению, мимике, позе люди могут догадаться о наших переживаниях и не обязаны это делать. Как и мы не «экстрасенсы» и не можем точно увидеть то, что у человека внутри.

Используем четырехчастное высказывание –высказывание, которое состоит из 4 частей (записываю схему на флипчарте)

«Я – сообщение» – очень важно! Беру ответственность за свои чувства на себя. Я – автор эмоции, чувства

1. Я чувствую... (назвать чувство).
2. Когда ты ... говоришь, делаешь...
3. Потому, что для меня это означает ....
4. Я хотел(а) бы.... (просьба). Я прошу тебя...

Вспомните ситуации, в которых ваши чувства остались невыраженными.

Разбейтесь на пары.

Проговорите в парах свои чувства (1-2) с помощью 4-х-частных высказываний. Поменяйтесь.

### **Обсуждение.**

Легко ли у вас получилось говорить о своих чувствах?

Что было самое сложное?

Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

Будете ли вы использовать данную схему в жизни?

## **Тема 16. Тренинг публичных выступлений «Проявление»**

**Цель:** Развитие способности публичного произношения речей, определение ошибок при произношении публичной речи

**Оборудование:** Камера, книга

**Ход занятия:**

Приветствие.

Участниками тренинга по очереди открывается книга на любой странице и читается первое слово.

### **Упражнение «Поговорим»**

**Инструкция:** Участнику тренинга без подготовки необходимо произнести речь, посвященную теме, заданной «словом» в течение одной минуты. Если выступающий замолчал, использует слова паразиты, тянет звуки Э-Э-Э, ИИИ. Это считается нарушением правил и ход переходит следующему участнику, который вновь открывает случайным образом книгу и находит свою «тему», по первому слову.

Выступление участников записывается на видео.

**Обсуждение итогов упражнения:**

1.Легко ли Вам было выполнить задание?

2. С чем прежде всего были связаны сложности в выполнении задания?

3.Какие выводы Вы сделали, слушая выступления других участников?

4.Какое выступление Вам понравилось больше всего? Почему?

5. Какие недостатки Вы можете отметить в своей речи и речи остальных выступающих?

Ритуал прощания.

### **Тема 17. Секреты успешного спикера**

**Цель:** Знакомство с релаксационными техниками, формирование навыков позитивного мышления и уверенного поведения.

**Оборудование:** Расслабляющая, релаксационная музыка, пуфы, секундомер.

#### **Ход занятия:**

Приветствие. В течение 2 минут придумать устно текст о себе, который каждый участник будет произносить в течение 1 минуты. Выступает 1 участник в течении 1 минуты, а психолог строго фиксирует время начала и окончания выступления.

– Как ты себя чувствовал во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Из-за чего прекратили речь раньше, чем истекла минута?

Психолог знакомит ребят с техниками релаксации, проводит дыхательную гимнастику и мышечную релаксацию.

#### **Упражнение «Зеркала»**

Закройте глаза.

Представьте, что Вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова. Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущение страха, тревоги, мгновенности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала. Отметьте, как ваш образ становится все более тусклым, и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Мысленно медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале.

Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает самое яркое событие вашей жизни, когда вы были на коне.

Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваш момент успеха и чувства абсолютной уверенности в себе.

Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя!»

Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника, и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело.

Добавьте музыку уверенности. Запахи. Увидьте символы, образ вашей уверенности. Слейтесь с ним.

Представьте размашистую надпись золочеными буквами на зеркале: «Я уверен в себе!»

Представьте себе громадную аудиторию. Вы стоите на сцене. И вам аплодируют десятки тысяч человек.

Вот он, ваш успех! Почувствуйте его всем своим телом и внутренним состоянием!

Сделайте глубокий вдох и откройте глаза!

Обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Удалось ли представить себя?

Ритуал прощания.

### **Тема 18. Психологическая игротека «Твой ЧАС ИКС»**

**Цель:** выявление чувств, эмоций, реакций тела, которые появляются у участников во время публичного выступления.

**Оборудование:** Социальная игра Гюнтера Хорна «ЧАС ИКС. Псикрепты публичных выступлений».

**Ход занятия:**

Приветствие.

Участник берет одну из карточек и зачитывает ее вслух. Если он считает, что прочитанное ему подходит, он оставляет карточку себе, а если он считает, что карточка подходит кому-то другому, то передает эту карточку ему и обосновывает свою позицию. Когда все карточки распределены, у каждого получается что-то вроде рассказа о себе или «психологического портрета», и все зачитывают свои портреты вслух. Дальше важно обсудить все портреты, найти способы выхода из сложных ситуаций и создать «копилку» самоподдержки.

**Упражнение «ЧАС ИКС»**

Игра «Час ИКС» включает в себя 128 карточек с фразами, описывающими различные аспекты переживаний, связанных с самопредъявлением. Суть игры заключается в обсуждении написанных на карточках фраз, соотнесение их с образом себя и получением обратной связи по этому поводу. Игра позволяет увидеть сложности, которые могут стать препятствием для успешной самопрезентации.

Ритуал прощания.

### **Тема 19. В поисках счастья**

**Цель:** развитие навыков рефлексии и планирования.

**Оборудование:** стулья, листы А4, краски (акварель, гуашь), листы для рисования, кисти, стаканчики для воды, цветные карандаши, шариковые ручки, флипчарт, маркеры

**Ход занятия:**

Приветствие. Каждый рисует красками свою метафору (образ, символ, место) счастья. Представляется и показывает свой рисунок.

### **Упражнение «Пирог счастья».**

Круг («пирог») делится на ряд секторов – сколько составляющих счастья выделяет человек (например, это могут быть: здоровье, учеба, друзья, семья, любовь, творчество, работа, развитие и т.п.)

Каждый заполняет свои сектора. Затем каждый сектор оценивается по 10-балльной системе по степени удовлетворенности. Можно раскрасить сектора цветными карандашами.

Вопросы для размышления:

Что можно сделать, чтобы удовлетворенность в каждом секторе стала больше хотя бы на один балл?

Какие действия можно предпринять уже сейчас, чтобы повысить свой уровень счастья?

Напишите план действий по каждому сектору.

Что вы сделаете уже сегодня, завтра, послезавтра? Для чего нужно больше времени?

### **Упражнение «Благодарность».**

Подумайте о том, за что вы благодарны жизни, судьбе. Напишите все в свой список.

Проследите, чтобы вы отразили все сферы своей жизни, за которые вы благодарны (здоровье, семья, образование, жилье, друзья, финансы, возможность заниматься спортом, творчеством, путешествовать и др.)

## **Тема 20. Разговор о смысле**

**Цель:** размышление о смысле жизни, своих ценностях и целях.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, стулья, листы А4, карандаши цветные, шариковые ручки, тач-панель.

**Ход занятия:** рассматриваем иерархию целей, смотрим небольшой фильм о создателе логотерапии В. Франкле и обсуждаем категории ценностей, выделенные им.

Приветствие.

**Упражнение «Последний год жизни».** (Дж. Рейнвотер «Это в ваших силах»).

Представьте себе, что вы получили информацию о том, что вам остался последний год жизни.

Какие чувства Вы испытали при этом известии?

Как бы вы хотели прожить этот год? Где? С кем?

Напишите сейчас тот список дел, которые вы хотите успеть сделать за оставшееся время? (Пишут 10 мин.)

Важное замечание: у вас будет достаточно здоровья и денег для того, что вы хотите.

Прочитайте свой список.

Что из него стоит добавить в вашу жизнь уже сейчас? Что нужно сделать в ближайшее время?

А сейчас вы узнаете, что информация о том, что у вас остался последний год, ошибочная. И у вас впереди еще много лет жизни.

Только, пожалуйста, помните о том, что сегодня вы запланировали сделать.

### **Обсуждение.**

Что показало вам это упражнение? Поделитесь своими открытиями с группой.

## **Тема 21. Доверие к себе и миру- база для твоих побед**

**Цель:** Развитие навыков сотрудничества с другими людьми, осознание важности доверия

**Оборудование:** не требуется

**Ход занятия:**

Приветствие.

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом.

Упражнение «Фотоаппарат»

Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении.

Наиболее важные моменты следующие:

кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе.

Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему.

Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

Ритуал прощания.

## **Тема 22. Уверенность в себе при прохождении собеседования**

**Цель:** отработка навыков прохождения собеседований при приеме на работу, развитие активности и уверенности в себе.

**Оборудование:** стулья, листы А4, шариковые ручки. листочки (стикеры), мешочек (коробка), список вопросов для «работодателя», бланки для наблюдателей.

**Ход занятия:**

Приветствие.

**Упражнение на знакомство «Восточный базар».**

Ведущий обращается к участникам с вопросом: "Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как "восточный рынок"? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, бойкая торговля). После совместного обсуждения ответов каждый участник получает восемь небольших листочеков (стикеров). На каждом из листочеков участники разборчиво пишут свое имя и каждую записку складывают текстом внутрь несколько раз, чтобы имени не было видно. Подготовленные записки участники складывают в мешочек (коробку). Ведущий перемешивает записки. Далее ребятам предлагается представить, что все участники оказываются на восточном рынке. Каждый участник по очереди вытягивает из мешочка (коробки) 8 записок в случайном порядке. В течение следующих 5 минут участникам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все 8 листочеков со своим именем.

**Вопросы для обсуждения:**

Какие ваши качества помогли справиться с заданием?

Какую тактику вы использовали во время торга? (активный поиск, ожидание, сотрудничество, компромисс, активный обмен и др.)

Какие из проявленных в этой игре ваших качеств и тактик поведения могут помочь вам при собеседовании, трудоустройстве? (активность, настойчивость, целеустремленность и т.д.)

### **Тема 23. Ты не один – мы вместе**

**Цель:** информирование студентов о работе ЦПП, создание благоприятных условий для знакомства и сплочения группы.

**Время:** 1 час 20 мин.

**Оборудование:**

Ноутбук;

Презентация ЦПП в эл. виде;

Малярная лента;

Фломастеры/маркеры/цветные карандаши;

Листы А4;

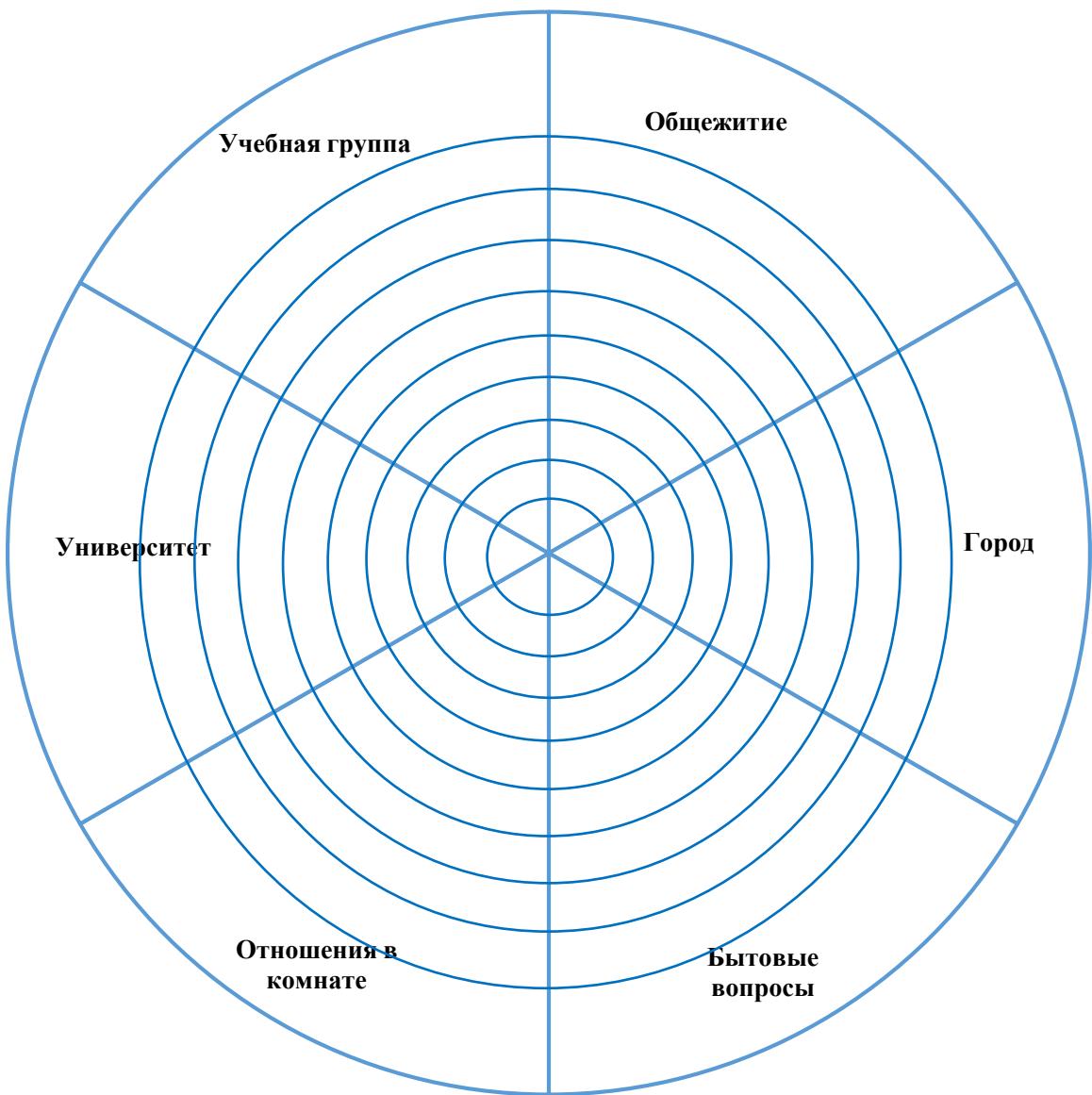
Диагностика «Колесо»

**Инструкция:**

Оцените на сколько вы удовлетворены каждой сферой по шкале от 1 до 10 баллов. Закрасьте подходящее количество делений в каждом секторе: 1 не удовлетворен, 10 превосходно.

**Вопросы:**

1. Напишите одно действие, которое поможет улучшить ваше состояние.
2. Есть в вашем окружении человек, который может вам помочь или к которому вы могли бы обратиться?



## **Тема 24. Сила в единстве**

**Цель:** сплочение актива и построение эффективного командного взаимодействия

### **Оборудование и материалы:**

Малярная лента;

Заготовки лото;

Заготовки мозаики(две мозаики с разным уровнем сложности);

Сундучок;

таблица чувств.

### **Упражнение «Мозаика»**

Время: 20 минут.

Описание: 1-й этап: ведущий предлагает участникам собрать картину из фрагментов. Каждый участник может держать только свои детали.

2-й этап: ведущий предлагает участникам собрать картинку сложнее.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете?

2. В чем были трудности?
3. Что помогло вам взаимодействовать с другими участниками?
4. Если бы упражнение повторились, что бы вы сделали по-другому?

### **Тема 25. Как сохранить личное пространство и отношения с другими**

**Цель:** определить понятие «психологической границы» с целью выявления своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Правила группы:

Конфиденциальность

Говорить по одному

Уважать мнение друг друга

О мыслях и чувствах говорить от первого лица

Безоценочность суждений

«Здесь и сейчас»

Активность

Отключить звук на телефоне

#### **Упражнение: «Исследование личного пространства»**

Цель – научиться определять границы личного пространства при взаимодействии с другими.

Описание:

Участники берутся за руки, далее им необходимо:

- подойти друг к другу поближе, уменьшив диаметр круга;
- отойти друг от друга подальше, развести руки, увеличив диаметр круга;
- сделать шаг в центр круга;
- сделать 2 шага из центра круга.

Повторить все действия с закрытыми глазами.

#### **Упражнение «Да/нет»**

Цель – работа с границами, осознание своих чувств в ситуации давления.

Описание:

Группа разделяется на пары и садятся напротив друг друга. Задача первого участника в течение минуты говорить: «Да», а второго отвечать ему: «Нет». После этого участники меняются местами и ролями. Второй участник в течение минуты говорит: «Да», а первый отвечает ему: «Нет». Затем происходит обсуждение в общем кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Что для вас было комфортнее, говорить: «Да» или «Нет»?
- Что с вами происходило (что чувствовали) в первом и во втором случае?
- Какие чувства вызывал другой участник?

### **Тема 26. Любовь и влюбленность**

**Цель:** формирование у студентов сознательной и ответственной позиции взаимоотношений с противоположным полом.

**Задачи:**

1. Формирование навыка рефлексии при выборе партнера;
2. Получение информации относительно половых различий в поведении.

### **Упражнение «Идеал»**

«Портрет твоего идеала настоящего мужчины»

Задание для мужчин: нарисовать групповой портрет настоящего мужчины в вашем представлении. Составить своеобразный «кодекс мужской чести».

Задание для женщин: Попробовать мысленно нарисовать портрет настоящей женщины. Составить перечень черт, составляющих «женское достоинство».

Что вы ожидаете от мужчин/от женщин?

Обсуждение:

Предложить девушкам дополнить кодекс мужской чести, а мужчинам дополнить перечень черт, составляющих женское достоинство?

- какие ожидания друг от друга вы наблюдаете?

- какие стереотипы, установки друг у друга вы заметили?

### **Тема 27. Эмоциональный интеллект лидера.**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта активистов Студенческого совета, формирование навыков эмпатии и эффективной коммуникации с целью улучшения их взаимодействия с проживающими.

#### **Материалы:**

Ватман/флипчарт;

Листы бумаги;

Цветные стикеры;

Цветная бумага;

Ножницы;

Маркеры

### **Упражнение «Палитра эмоций»**

Время: 25 минут

Описание. На флипчарте нарисовать большой круг и разделить его на сектора, обозначив на каждом эмоцию (радость, грусть, гнев, страх, интерес, вина, тревога).

Каждому участнику необходимо вырезать фигуры из разных листов цветной бумаги и соотнести их с определенной эмоцией так, чтобы каждое эмоциональное состояние соответствовало цвету на усмотрение участника тренинга – распределить эмоции по цветам самостоятельно.

Приклеить на сектора стик со своей эмоцией и обсудить, почему именно такие цвета соответствуют заданным эмоциям.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции преобладают на занятии?

Что вызвало у вас эти эмоции?

Как ваши эмоции влияют на взаимодействие с другими?

Как вы можете управлять своими эмоциями в разных ситуациях?

Что важно для вас в общении с людьми, когда они испытывают сильные эмоции?

### **Тема 28. Кинолекторий «Белая птица. Новое чудо» режиссера Марка Форстера**

**Цель:** Повышение толерантности и эмпатии, анализ жизненных ценностей.

**Оборудование:** Touch-панель, стулья, военная драма Марка Форстера «Белая птица. Новое чудо»

**Ход занятия:**

Приветствие.

**Просмотр и обсуждение фильма.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Понравился ли фильм или нет? Почему? Что конкретно понравилось, что не понравилось, что зацепило внимание?
2. О чём по-вашему данный фильм?
3. Какие важные жизненные ценности были освещены в данном фильме?
4. Что (кто), по вашему, помогло главной героине справиться с жизненными трудностями?
5. Кто из героев вам наиболее симпатичен/антипатичен и почему? Кому сочувствуете и почему? На кого из героев вы похожи или кто-то из ваших знакомых? На кого хотели бы походить?
6. Как изменилась система ценностей героев данной картины в связи с прожитыми испытаниями?
7. Какое влияние оказали пережитые трудности главных героев на их дальнейшую жизнь? Выбор профессии? Характер? Их мировоззрение?
8. Были ли в Вашей жизни испытания, которые повлияли коренным образом на Вашу жизненную позицию? Возможно изменили ее?

**Завершение. Рефлексия**

### **Тема 29. Кинолекторий по фильму режиссера И.Фреза «Вам и не снилось»**

**Цель:** размышления обучающихся о важности чувства любви в жизни, о взаимоотношениях «отцов и детей».

Просмотр фильма и обсуждение. Время – 2,5 часа.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства вызвал у вас этот фильм? Какие возникли мысли?
2. Можно ли назвать чувство Ромы и Кати любовью или нет?
3. Как бы вы ответили на вопрос: что такое любовь?

4. Имеют ли право родители и учителя вмешиваться в отношения детей, когда хотят уберечь их от «ошибок молодости»?
5. Как защищать и сохранять свои чувства?

### **Тема 30. Психологическая игра «Дорога к...» с использованием игровой платформы (автор Ушакова Т.О.)**

**Цель:** определение стратегии в достижении цели, а также осознание препятствий на пути к цели и ресурсов, которые могут помочь достичь желаемое.

**Материалы и оборудование:**

- игровое поле «Дорога к...» размером 70 X100 см,
- 2 кубика («большой» на его гранях точки – от одной до шести и «малый» - от одной до трех точек),
- метафорические карты с изображениями 70X100 мм и карточки со словами 35X100,
- листочки бумаги с клеевым краем(стикеры) по числу участников.

**Ход игры:**

1. Подготовка – обсуждение запроса происходит до начала игры. Запрос записывается на стикер и прикрепляется на игровом поле на финише
2. Участники должны пройти свой путь от старта до финиша, двигаясь по одной из нарисованных на поле дорог, преодолевая препятствия и получая поддержку и ресурсы. Когда игрок сделал ход, его задача вытащить одну карту и положить ее на тот участок дороги, на котором он оказался. Здесь начинается собственно психологическая работа, в основе которой лежит работа с метафорическими картами. Карта (независимо от того, изображение это или слово) становится предметом для диалога игрока/группы игроков и ведущего. Основной вопрос для обсуждения: как эта карта отражает твоё движение к финишу(цели, мечте)
3. Важным этапом работы является этап обсуждения по завершении самой игры. Важно сопоставить выводы, идеи и смыслы, которые были обнаружены в игровом процессе, с реальной жизнью.

**Вопросы для обсуждения на завершающем этапе игры:**

Является цель по-прежнему такой, как она виделась в начале игры? Или ,может быть, она изменилась? Каким образом цель может быть достигнута? Что необходимо для ее достижения? И т.д.

### **Тема 31. Психологическая игра «Синдром самозванца» (О. Зубарева)**

**Цель:** Трансформация внутренних страхов, сомнений, ограничивающих убеждений, формирование уверенности в себе для достижения успеха.

**Оборудование:** настольная психологическая игра «Синдром самозванца» (О. Зубарева), стулья, стол, бумага формата А4, ручки, универсальные и ресурсные метафорические ассоциативные карты («Крылья мельниц», «Ресурсы и мотивация»).

## **Ход игры:**

Приветствие.

Анализ и обсуждение фактов о «синдроме самозванца»

*Этап 1.* Диагностика «синдрома самозванца» (в комплекте авторской игры), интерпретация и анализ результатов для каждого участника.

*Этап 2.* Формулирование запроса на игру опираясь на четкие критерии (конкретика, измеримость, реалистичность, экологичность, срок реализации).

*Этап 3.* Переформулирование деструктивных мыслей.

### **Упражнение «Мысли»**

1. Берите в работу 1 мысль, в которую верите больше всего. Впишите ее в центр листа бумаги, укажите на сколько баллов вы в нее верите?

2. Какие чувства у вас вызывает мысль?

3. Лист разделите на 2 колонки, в одной колонке вы выписываете факты «ЗА» эту мысль, в другой- какие факты опровергают ее «ПРОТИВ»

4. Что самое плохое может произойти, если вы не измените свою мысль?

5. Какой сценарий самый лучший?

6. Какой вариант развития событий самый реалистичный?

7. Что бы вы сказали другу в аналогичной ситуации?

8. Что чувствуете сейчас, глядя на мысль?

9. На сколько баллов теперь вы верите в свою мысль?

10. Далее, напротив мысли, которую вы изначально написали, напишите новую, желательно, чтобы новая мысль вам нравилась.

11. Как вы можете теперь действовать из состояния новой мысли?

*Этап 4.* Препятствия

*Этап 5.* Чек-ап достижений

*Этап 6.* Шкала уверенности

*Этап 7.* Взгляд в будущее

*Этап 8.* Завершение игры (подробное описание всех игровых этапов содержится в инструкции к игре О. Зубаревой «Синдром самозванца»).

## **Тема 32. Мастер-класс «Как говорить, чтобы тебя слушали»**

**Цель:** развитие навыков публичных выступлений

**Упражнение. «Говорим ярко и убедительно»**

Каждый участник выбирает свою тему, которая ему интересна. Даётся время для подготовки 7-10 мин.

Затем каждый произносит перед группой речь на эту тему в течение 5 мин. Речь записывается на видео.

**Обсуждение.**

Наблюдатели обращают внимание на следующие параметры:

1. Насколько раскрыта тема, было ли интересно слушать?

2. Как звучал голос: достаточно ли было громкости, четкости, какая была скорость речи?

3. Правильно ли расставлялись акценты в речи (смысловые ударения)?

4. Были ли эмоционально выделены некоторые мысли? Менялась ли интонация? Не была ли речь монотонной?

5. Какие особенности дикции и произношения вы заметили?

6. Как оратор управлял своим дыханием? Хватало ли ему воздуха?

Замечали ли вы паузы для дыхания?

7. Сохранялся ли зрительный контакт с аудиторией?

8. Каково было выражение лица у говорящего?

9. Обратите внимание на позу и жесты говорящего. Насколько они были уместные и уверенные?

10. Передвигался ли говорящий по сцене? Интересно ли вам было за ним наблюдать?

11. Было ли взаимодействие с аудиторией? Насколько успешным?

12. Какое впечатление в целом вы получили от выступления? Можно ли сказать, что оратор говорил ярко и убедительно?

После устного обсуждения идет просмотр видео. Ведущий обращает внимания на некоторые моменты выступления. Выступающий резюмирует: что ему удалось хорошо, а над чем еще нужно поработать.

### **Тема 33. Мастер-класс «Арттерапия. Важное о себе»**

**Цель:** развитие самоосознания через технику арт-терапии. Гармонизация внутреннего психоэмоционального состояния и поиск скрытых внутренних ресурсов

**Упражнение: «Мой внутренний мир как государство».**

Оборудование: листы формата А1 или А2, краски, кисти, цветные карандаши, фломастеры, мелки пастель

Участникам группы предлагается нарисовать свой внутренний мир в виде карты государства. Важно отразить в нем свои эмоции, чувства, мысли, желания, ценности, успехи в виде ландшафта – рек, озер, морей, равнин, гор, лесов, полей, пустынь, а также городов, деревень, дорог, мостов, заводов и т.п.

Время выполнения – 30 мин.

**Обсуждение.**

1. Есть ли границы у вашего государства. Какие они?

2. Какие соседи у вашего государства? Каковы отношения с соседями?

3. Какова политика вашего государства?

4. Что самое главное на карте вашего государства? Что занимает больше всего места?

5. Какие ресурсы есть у вашего государства? Чем оно богато?

6. Какие чувства у вас вызывает ваш рисунок? Нравится ли вам изображение вашего государства?

7. Что бы вы изменили в данном рисунке сейчас? Что бы добавили? Что бы убрали?

Затем проводится шеринг: другие участники группы делятся своими мыслями и чувствами при рассмотрении карты государства каждого.

Вопросы к автору рисунка: «Что вам откликается из того, что сказали члены группы? Что запомнилось из того, что увидели другие ребята в вашем рисунке? На что еще вы обратили внимание? Что хочется изменить?»

### **Тема 34. Интерактивное занятие «Психологикум: найди свой ресурс»**

**Цель:** расширение знаний о процессе адаптации, механизмах самопомощи и саморегуляции в новых условиях, способах сохранения психологического здоровья.

**Форма проведения:** квиз

**Вопросы для проведения квиза:**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1	ОН - чудо матери природы, вкуснейшее из блюд на земном пиру. (В. Шекспир).  Если долго нет встречи с НИМ, считаем овец и баранов.	сон
2	Начинаешь ЭТО ДЕЛАТЬ, чтобы доказать, что ты мужчина.  Потом пытаешься бросить ЭТО ДЕЛАТЬ, чтобы доказать, что ты мужчина.  (Ж. Сименон)  ОН гораздо больше причиняет горя, чем радости всему человечеству, хотя ЕГО употребляют ради радости.  (И.П. Павлов)	курить/ алкоголь
3	Врач будущего больше не будет лечить человеческий организм лекарствами, а будет лечить и предотвращать болезни с помощью ЭТОГО. (Т. Эдисон)  ОНО – не подсчет граммов жира, не диеты, не очищение организма и не антиоксиданты; это сбалансированное употребление пищи. (П. Моттл)	питание

**Заботьтесь о своем организме.** Здоровье и хорошее физическое самочувствие – это база для продуктивного обучения и развития. Поэтому важно уделять внимание своему телу, особенно – в период стресса. Чтобы хорошо себя чувствовать рекомендуется:

- соблюдать правильный режим сна – ложиться не позднее 10 часов ночи и спать не менее 7-8 часов;
- вовремя, регулярно и качественно питаться,
- заниматься физической активностью.

<b>4</b>	Обычные люди думают, как потратить ЕГО, великие люди думают, как ЕГО использовать. (А. Шопенгауэр)  Все потерянное, кроме НЕГО можно найти. (Китайская мудрость)	<b>время</b>
<b>5</b>	Если нет ЕЁ, не делаешь ничего, и не делаешь ничего, если ОНА ничтожна. (Д. Дидро)	<b>цель</b>

**Равномерно распределяйте учебную нагрузку и обязательно отдыхайте.**

Студенты, которые учатся и делают задания в течение всего семестра, лучше подготовлены к сессии и легче с нейправляются. Это не значит, что нужно выполнять абсолютно все задания идеально, особенно, если вам это очень тяжело дается. Но и бездействовать и оставлять все на последний момент не нужно. Потом «разгрести» накопившийся ком дел бывает очень сложно, и многие студенты от этого страдают.

Если что-то непонятно, обращайтесь за помощью к одногруппникам, наставникам, куратору, преподавателям. Просить о помощи – это нормально.

Обязательно ежедневно отдыхайте. У каждого человека свои личные способы восполнить энергию. Прислушивайтесь к себе, что по-настоящему дает вам отдых и восстановление.

6	<p>ОН формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.            (А. Луначарский)</p> <p>Если с детства найти себя в НЁМ, участвовать в соревнованиях, то и в жизни все будет даваться проще.            (В. Жириновский)</p>	спорт

### **Чередуйте умственную и физическую активность.**

Студенты потребляют большое количество учебной информации на занятиях, а после занятий много времени проводят в интернете. Нервная система перегружается – она постоянно находится под действием стимулов, которые нужно обрабатывать и «переваривать». От этого возникает стресс, перенапряжение и усталость. Кроме того, во время длительной умственной работы тело находится в пассивном состоянии, в нем возникает дискомфорт и мышечные зажимы.

Поэтому важно:

- дозировать умственную работу и время пользования гаджетами,
- делать перерывы в работе с информацией, например, через каждые 40 минут умственной активности давать себе передышку на 15-20 мин.

Во время перерывов рекомендуется заняться физической активностью – подвигаться, прогуляться, сделать гимнастику, убраться в комнате и т.д. Это поможет снять напряжение с тела, позволит мозгу отдохнуть.

Также рекомендуется ежедневно выделять время, когда вы можете побывать в тишине (минимум 20 мин).

7	<p>ОНА увеличивает счастье и уменьшает страдания, умножает нашу радость и разделяет горе. (Цицерон)</p> <p>Если ОНА крепкая, то не сломается, не расклеится от дождей и вьюг. (М. Пляцковский)</p>	дружба

8	<p>ОНА спасательный жилет в бурном море жизни. (Д. Роулинг)</p> <p>Называйте это кланом, называйте это сетью, называйте это племенем, называйте это ЕЮ: как бы вы это ни называли, кем бы вы ни были, оно вам необходимо. (Д. Ховард)</p>	<b>семья</b>
---	---	--------------

### **Развивайте связи с другими людьми. Обращайтесь за поддержкой.**

Первокурсники, попадая в новый коллектив, могут чувствовать дискомфорт, тревогу и страх. Поэтому на первом этапе важно наладить новые контакты с одногруппниками, познакомиться с ребятами, с которыми вы живете в общежитии, найти новых друзей.

Новые знакомства можно завести не только в учебной группе. В ДГТУ есть множество студенческих объединений, отрядов, проводятся различные мероприятия, где можно познакомиться с близкими вам по духу людьми.

Важной может быть поддержка вашей семьи, близких, друзей вне вуза, когда вы можете с кем-то поговорить и разделить свои переживания.

Если вам тяжело, но не с кем поделиться своими чувствами, если вам необходима психологическая поддержка, то вы имеете возможность обратиться к психологам нашего Центра.

9	<p>ОНО – это работа, которая вам нравится. (Д. Робинсон)</p> <p>Пережить можно все – даже самую страшную боль. Только тебе нужно что-то, что будет тебя отвлекать. Попробуйте вышивать. Или мастерить абажуры из цветного стекла.</p> <p>(Ч. Паланик)</p>	<b>хобби или творчество</b>
---	---	-----------------------------

**Занимайтесь тем, что вас увлекает, радует, приносит удовольствие и дает силы.**

Любимые занятия, хобби, увлечения – это источники положительных эмоций и жизненных сил.

Университет открывает для вас много возможностей найти занятие по душе. В ДГТУ есть много направлений активности: студенческие отряды, творчество, спорт, волонтерство, проектная деятельность, студенческое самоуправление, профсоюз и т.д. Более подробно о направлениях внеучебной активности вы можете узнать в группе «Молодежь ДГТУ» вконтакте.

<b>10</b>	ОНА ничего не стоит, но много дает.  Ключ, который подходит к замку любого сердца.  ОНА – самое короткое расстояние между двумя людьми.  (Д. Карнеги)	<b>улыбка</b>
-----------	---	---------------

#### **Позаботьтесь о своем эмоциональном состоянии.**

Волнения и переживания могут выбивать нас из колеи, мешают ясно и спокойно воспринимать ситуацию. Под влиянием эмоций мы порой принимаем неверные решения и совершаем необдуманные поступки. Поэтому важно уметь регулировать свое состояние и настраивать себя на спокойный лад. Прежде чем принимать решения – утихомирить волну эмоций и успокоить свой разум.

<b>11</b>	<b>Черный ящик</b>  Что сближает тех, кто далеко и отдаляет тех, кто рядом?	<b>телефон</b>
-----------	---	----------------

Завершение КВИЗА. Подсчет результатов. Победила команда «...».

Поздравляем победителей! Награждение победителей.

## **РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Специалисты, занимающиеся реализацией данной программы должны обладать высшим психологическим образованием, иметь опыт проведения групповых и индивидуальных психологических мероприятий.

В рамках реализации данной программы необходимы:

- помещение (учебная аудитория, коворкинг, актовый зал или комната самоподготовки в общежитии), оснащенное мебелью (кресла-мешки, пуфы, стол, складные стулья);
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, тач-панель с выходом в сеть «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации);
- флипчарт/ доска аудиторная;
- технические средства обучения (ПК/ноутбук с выходом в сеть «Интернет» и доступом в Электронную информационно-образовательную среду организации);
- канцелярия (белая бумага А1 и А4, цветная бумага, картон, стикеры – белые и цветные, ножницы, краски (акварель и гуашь), кисти, маркеры цветные, ручки шариковые, цветные карандаши, клей-карандаш);
- заготовки для игр (мозаика, сундучок, мелкие фигурки, мяч, бейджи, секундомер);
- аудио- и видеоматериалы;
- метафорические ассоциативные карты, настольные психологические игры и психологические игровые платформы.
- Образовательные сайты и электронные библиотеки  
<https://nsportal.ru>, <https://infourok.ru>, <http://bookap.info>, <http://flogiston.ru>,  
<https://www.b17.ru/article>, <https://azps.ru/>, <https://psyjournals.ru/>,  
<https://macards.ru/>

## **СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Допускается использование Программы «Зачетка здоровья» с ссылкой на авторство.

## **СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Данная Программа прошла частичную апробацию в 2023-2024 учебном году на базе Донского государственного технического университета.

В 2023-2024 учебном году сотрудниками Центра психологической поддержки при участии факультета ««Психология, педагогика и дефектология» создана база «Психологических профайлов (паспортов)» 18 122 обучающихся Донского государственного технического университета из 29 структурных подразделений.

5693 первокурсников и 3944 обучающихся, проживающих в общежитиях университета приняли участие в ежегодном психологическом онлайн-тестировании личностных особенностей и эмоционального состояния.

Психологическое тестирование обучающихся в 2023-2024 учебном году выполнено средствами информационной системы «Информационные технологии в образовании», разработанной Учебно-научной лабораторией «Компьютерные методы психологической и педагогической диагностики» Научного центра Российской академии образования Донского государственного технического университета.

Новая система позволяет вводить много дополнительных параметров оценки. Например, возможно лонгитюдное исследование динамики психологических показателей обучающихся как по групповым выборкам, так и по отдельным обучающимся, ведение психологических паспортов (за весь период обучения) и др.

29 структурных подразделений проинформированы о результатах психологического тестирования.

Кураторам 205 групп 1 курса даны рекомендации по взаимодействию с группой на основании психоdiagностики.

235 обучающихся обратились в Центр психологической поддержки за результатами психологического тестирования.

Обучающиеся 14 факультетов вуза приняли участие в профилактических и просветительских мероприятиях Центра психологической поддержки.

372 обучающихся, проживающих в общежитиях университета, в том числе первокурсники, получили психологическую помощь.

37 групповых тренинговых занятий для обучающихся, в том числе для проживающих в общежитиях, проведено в рамках Психологического клуба. В психологических тренингах приняли участие 301 обучающихся, в том числе первокурсники. Занятия способствуют развитию самосознания студентов, знаний и умений в сфере общения и решения конфликтов, эмоциональной саморегуляции, преодоления стресса и др.

64 первокурсника приняли участие в адаптационных мастер-классах на тему «Психологикум: найди свой ресурс», 73 первокурсника – в мероприятии «Информация под увеличительным стеклом: психологический аспект».

162 обучающихся приняли участие в психологических встречах со студенческими активами групп с целью обучения навыкам эффективного взаимодействия со студентами.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

**«ЗАЧЕТКА ЗДОРОВЬЯ»**

<b>Студент</b> _____
_____

Группа	Факультет	ФИО Старосты контакт	ФИО Куратора контакт	<b>Содержание:</b>  <b>7 правил успешной адаптации.</b>  <b>Чек-лист первокурсника.</b>  <b>Трекер привычек.</b>  <b>Активности студентов на максимальном уровне</b> <b>Программы.</b>

## **7 правил успешной адаптации.**

Добрый день!

Если Вы открыли этот файл, скорее всего, сейчас в Вашей жизни начинается новый этап: знакомство с университетом, учеба, встреча с одногруппниками.

Большинству людей знакомы волнение и тревога перед занятием новой деятельностью, общением с незнакомыми людьми и задачами. Важно понимать, что адаптация занимает время, и это процесс, который нужно прожить.

Мы надеемся, что эти материалы станут дополнительным ресурсом для Вас в организации студенческой жизни!

### **Первое правило:**

*Всё пройдет, пройдет и это.*

**Адаптация** – это неотъемлемая часть жизни любого человека. И она может занимать от нескольких недель до 6 месяцев, в зависимости от состояния человека.

*Дайте себе время* на то, чтобы Ваш организм привык к новым условиям учебы, труда. В это время важно бережно относиться к себе и другим.

**Адаптация** — это процесс, который имеет начало и конец, и состоит из нескольких этапов.

#### **1. Ориентация.**

Вы знакомитесь с новой для себя обстановкой, людьми, процессами и культурой.

#### **2. Социализация.**

Вы взаимодействуете с одногруппниками, коллегами, участвуете в общих делах и мероприятиях.

#### **3. Интеграция.**

Вы начинаете чувствовать себя частью команды, полностью осваиваете свои учебные или рабочие задачи.

**Упражнение:** Вспомните свой позитивный, предыдущий опыт адаптации. Какие приемы и лайфхаки работают именно у Вас? Освежите их в памяти, выпишите их на лист. И зафиксируйте в конце списка фразу.

**«Мне это по силам».**

## **Второе правило:**

*Внимание к своему здоровью.*

Здоровье и хорошее физическое самочувствие – это база для продуктивного обучения и развития. На этапе адаптации организм подвергается стрессу.

Вам нужно знать, что в данный период тело может выдавать различные симптомы: апатию (нежелание что-либо делать), снижение настроения, неприятные ощущения в желудке, головные боли, раздражительность, перепады настроения и обострение хронических заболеваний.

Для того, чтобы восполнить силы и энергию, ресурсы организма, важно делать следующее:

1. Качественный сон – это основа!
2. Добавлять в свой день 30 минут физической активности (прогулка, разминка, спорт, растяжка).
3. Здоровое питание, богатое витаминами и минералами (фрукты, овощи, орехи, рыба).
4. Проводите время на свежем воздухе.

## **Третье правило:**

*Старайтесь находиться в моменте «здесь и сейчас».*

Волнения и переживания могут выбивать нас из колеи, мешают ясно и спокойно воспринимать ситуацию. Под влиянием эмоций мы порой принимаем неверные решения и совершаём необдуманные поступки. Поэтому важно уметь регулировать свое состояние и настраивать себя на спокойный лад. Прежде чем принимать решения – утихомирить волну эмоций и успокоить свой разум.

Мы хотим поделиться с Вами упражнением, которое поможет вам:

- меньше тревожиться,
- меньше беспокоиться о прошлом и будущем,
- возвращаться в реальность, в настоящий момент *«здесь и сейчас»*.

### **Упражнение «Жить в настоящем».**

Для начала соедините Ваши стопы с полом, почувствуйте опору под ногами. Сконцентрируйте свое внимание на теле.

<p>У тела есть 5 органов чувств, которые отвечают за ощущения: зрение, вкус, осязание, слух, обоняние.</p> <p>В ходе упражнения нужно будет поочередно охватывать своим вниманием разные ощущения. Все внимание будет сконцентрировано не на мыслях, а на телесных ощущениях.</p> <p>Начнем!</p> <p>1) <b>Зрение.</b> Что Вы сейчас видите?</p> <p>(Обратите внимание, на какие предметы Вы смотрите, какие цвета Вас окружают. Можно взглядом поискать предметы определенного цвета – например, зеленого).</p> <p>2) <b>Обоняние.</b> Сконцентрируйтесь на запахе. Какой аромат Вы сейчас чувствуете?</p> <p>3) <b>Вкус.</b> Какой вкус Вы сейчас ощущаете на своем языке?</p> <p>(Можно кончиком языка облизать внутреннюю сторону губ, внешнюю сторону губ, ощутить их вкус).</p> <p>4) <b>Осязание</b> (телесные ощущения). С чем соприкасается ваша кожа? (Возможно Вы ощущаете ткань одежды, давление стула на котором сидите, возможно в каких-то частях тела Вы ощущаете тепло...)</p>	<p>5) <b>Слух.</b> Что Вы слышите сейчас? Сконцентрируйтесь только на звуках.</p> <p>Обратите внимание, как Вы чувствуете себя сейчас, после выполнения упражнения. Это упражнение простое, но эффективное. Вы можете применять его в любое удобное время, чтобы снизить стресс, почувствовать устойчивость и спокойствие. Возвращение в настоящий момент, обращение к себе помогает обрести баланс и принимать взвешенные решения.</p> <p><b>Четвертое правило:</b></p> <p><i>Берите в работу не более 3 – 5 задач в день</i>, причем 1 из них должна быть глобальная (стратегическая), остальные вспомогательные (тактические).</p> <p><b>Упражнение.</b></p> <p>Выпишите все дела, которые планируете осуществить в течение дня/недели/месяца. Создайте таблицу с четырьмя квадратами:</p> <p>- <b>Срочные и Важные</b> (делать незамедлительно);</p>
--	--

- **Несрочные и Важные** (планировать и делать в первую очередь);
- **Срочные и Неважные** (делегировать – попросить кого-то помочь с выполнением дела или отложить);
- **Несрочные и Неважные** (исключить или отложить на неопределенный срок).

Разместите все свои дела, распределив их в соответствующий квадрат таблицы. Сфокусируйтесь на выполнении задач из квадрата «**Срочные и Важные**». Планируйте задачи из квадрата «**Несрочный и Важный**», чтобы успеть их сделать до того, как они станут срочными.

#### **Пятое правило:**

*Ты не один.*

Трудно втянуться? Все это решаемо. Первые дни всегда тяжелые, но скоро Вы войдете в обычный учебный ритм.

На этапе адаптации очень важна поддержка извне. Проводите время с семьей, друзьями, любимыми людьми, делитесь эмоциями и впечатлениями. Порой нужно разделить с кем-то свои страхи, раздражение или недовольство.

Напоминаем, что юмор – лучшее лекарство! Постарайтесь поддерживать доброжелательные отношения с окружающими, смотрите комедии, шутите с друзьями.

#### **Шестое правило:**

*Вноси в свою жизнь режим.*

Все в нашем мире имеет свой ритм. Нобелевскую премию по медицине в 2017 году дали за открытие циркадных (суточных) ритмов, которые управляют множеством функций нашего организма и активностью многих генов. Но у нас есть и ряд более мелких ритмов. Их важно учитывать, чтобы оптимально построить свой день. Выполнение следующего упражнения позволит Вам упорядочить свой день наилучшим образом.

#### **Упражнение «Мой идеальный день».**

**1) Найдите спокойное место и время** (около 30 минут, чтобы погрузиться в свои мысли);

**2) Закройте глаза, расслабьтесь и представьте идеальный день** (С чего начинается Ваш день? Что помогает проснуться и зарядиться энергией? Как Вы проводите свой

идеальный учебный/рабочий день? Какие задачи Вы делаете с удовольствием и легко? Как чередуете учебу и отдых в течение дня? Как выглядит Ваш идеальный вечер? Как Вы готовитесь ко сну?);

**3) Запишите Ваши представления** (детализируйте свои идеальные действия. Например: «Я просыпаюсь в 7:00, пью чашку зеленого чая, делаю зарядку, принимаю освежающий душ, готовлю вкусный завтрак...» Постарайтесь описать все свои действия, ощущения, эмоции);

**4) Проанализируйте свои записи** (Какие элементы из идеального дня Вы готовы привнести в реальный режим уже сейчас?)

**5) Составьте план действий** (выберите 1-2 пункта из своего «идеального дня», которые Вы можете добавить в реальную жизнь уже сейчас, запланируйте время для их выполнения. Начните с малого и постепенно внедряйте новые привычки в свой режим дня.)

#### **Седьмое правило:**

*Фокусируем внимание на позитиве дня.*

Мысли человека отчасти влияют на качество жизни, причём как в одну, так и в другую сторону. Поэтому так важно научиться мыслить позитивно. Этот навык поможет освободиться от терзающих сомнений и переживаний, позволит чувствовать себя спокойней и счастливо.

Сохранить позитивный настрой также поможет небольшой сюрприз или подарок, сделанный самому себе, а также практика благодарности.

- **Ведите дневник благодарности** (записывайте каждый день 3-5 благодарностей себе, другим людям и самой Жизни. Это может быть что угодно – от чашки кофе и улыбки одногруппника, до солнечного дня);

- **Уделяйте внимание положительный моментам** (обращайте внимание на приятные мелочи – красивое небо, вкусный обед, приятная музыка, теплый разговор, интересная лекция);

- **Создайте «банк позитива»** (фиксируйте приятные события в жизни, чтобы в трудные моменты возвращаться к ним и вспоминать хорошее).

### #учеба

- Ознакомиться с расписанием
- Зарегистрироваться в личном кабинете на сайте [edu.donstu.ru](http://edu.donstu.ru)
- Узнать, где находится деканат факультета
- Познакомиться с куратором
- Записаться в библиотеку, получить доступ к электронным ресурсам
- Приобрести необходимые учебные материалы
- Познакомиться с преподавателями, проявлять доброжелательность
- Посещать занятия
- Задавать интересующие вопросы
- Развивать свою дисциплину – выполнять домашние задания, соблюдать сроки
- Изучать материал систематически (определить для себя частоту/количество/время занятий)
- Заниматься самообразованием

### #университет

- Экскурсия по университету
- Вступить в Профсоюз
- Узнать, где находятся спортивные объекты
- Посетить Творческий центр/ Центр истории/ Центр инновационно-технологического развития «Промышленный коворкинг «Гараж» ДГТУ
- Найти читальные залы в корпусах

### **#психологическое благополучие**

- Прийти в Центр психологической поддержки на Дни навигации в а. 8-628
- Пройти психологическое онлайн тестирование
- Забрать результаты психологического онлайн тестирования в а. 8-628
- Подписаться на Центр психологической поддержки в VK (ссылка)
- Найти свои способы самовосстановления
- Обеспечить себе физическую активность
- Посетить психологический тренинг в Психологическом клубе а. 8-628 или в общежитии
- Записаться в психологический отряд СоДействие
- Определить для себя цели на 1 месяц, на 3 месяца, на 6 месяцев, на 1 год
- Соблюдать баланс между учебой и личной жизнью
- Уделять время своим увлечениям, найти хобби

### **#социальная жизнь**

- Познакомиться с одногруппниками
- Найти 10 друзей
- Расширить круг общения – участвовать в активностях университета
- Искать подработку, если в этом есть необходимость (Управление по реализации молодежных и общественных программ, 8-634)
- Помнить о балансе между учебой и личной жизнью
- Определить границы своей активности
- Быть смелым и инициативным, действовать, не бояться делать ошибки и учиться на них
- Наслаждаться учебой! Вуз – твой новый этап, а студенчество – яркие воспоминания на всю жизнь, пора возможностей и приключений.

### #здравые

- Составить режим дня
- Позаботиться о питании
- Заниматься физической активностью
- Следить за психическим состоянием
- Узнать, где находится студенческая поликлиника «АвеВита ДГТУ»
- Узнать, где находится санаторий-профилакторий «Заря»
- Осознанно использовать гаджеты, грамотно распоряжаться временем в интернете

### #общежитие

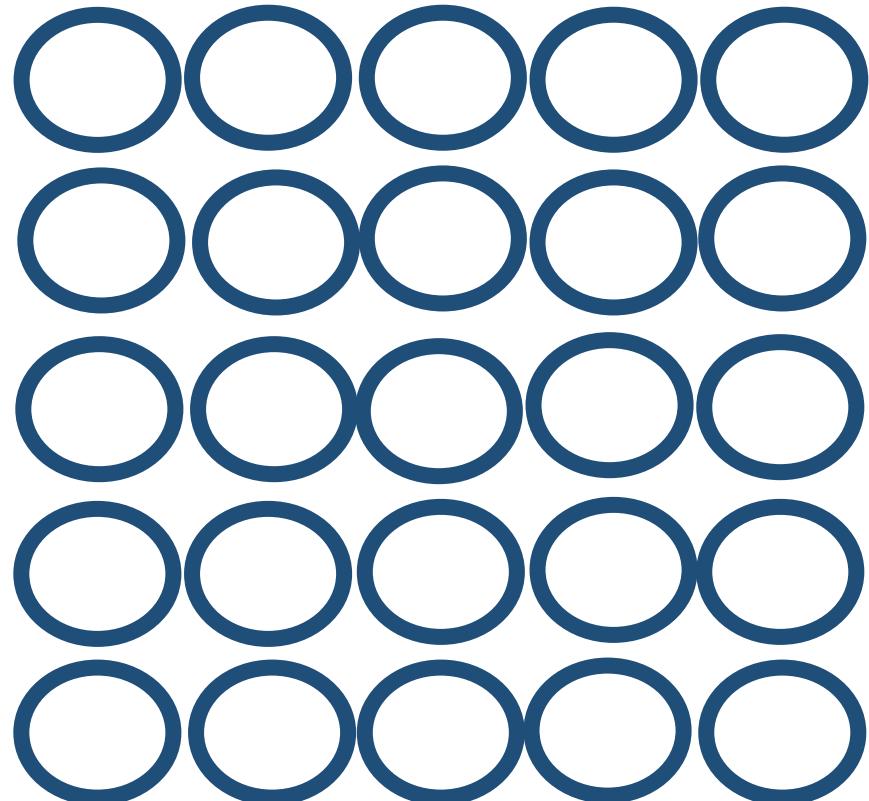
- Решить вопрос с проживанием в общежитии или снять квартиру, если ты иногородний студент
- Изучить инфраструктуру города (расположение магазинов, остановок, парикмахерских и т.д.)
- Познакомиться с администрацией общежития
- Ознакомиться с правилами проживания в общежитии
- Познакомиться с соседями, старостой этажа и Студсоветом общежития
- Распределить ответственность (обсудить с соседями вопрос уборки жилья, покупки бытовой химии, правил для комфортного проживания всех)
- Организовать свое пространство – создай удобную и уютную атмосферу вокруг себя
- Уважай соседей, бережно относись к общему имуществу
- Не оставлять ценные вещи без присмотра
- Соблюдать гигиену, чистоту вещей
- Участвовать в мероприятиях общежития

### **#быт**

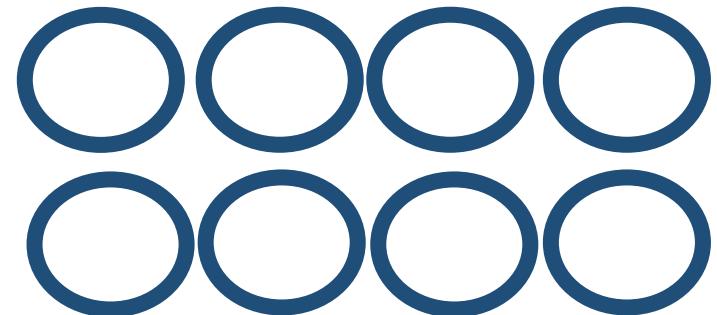
- Определить зону ответственности в выполнении семейных обязанностей
- Соблюдать гигиену, чистоту вещей
- Поддерживать уважительное общение с близкими
- Поддерживать уют и чистоту своего пространства
- Научись готовить 5 разных блюд
- Изучи новые маршруты по городу

### Трекер привычек

#### Психологический клуб



#### Тренинги в общежитии



#### Индивидуальные консультации (важные мысли и наблюдения)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Как работать с трекером привычек:**

1. Выбрать в каком формате удобнее заполнять трекер (онлайн в заметках или бумажном)
2. Посещать занятия в Психологическом клубе, отмечая их в трекере.
3. Если ты проживаешь в общежитии, то можешь посещать и тренинги в общежитии, и занятия в Психологическом клубе.
4. Записывать важные мысли/чувства/состояния после консультации.
5. Замечать свой прогресс, раз в неделю проверять трекер.
6. Радовать себя в процессе саморазвития.

## **Активности студентов на максимальном уровне Программы**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Кинолекторий		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Занятия в группе личностного роста (игровые платформы)	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Мастер-классы		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Разработать и провести тренинг в своей учебной группе/общежитии совместно с психологом	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Написать пост/подкаст/видео для группы Центра психологической поддержки в ВК; Подготовить информацию для стенда Центра психологической поддержки
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Расширенная личностная диагностика психологическим инструментарием		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который соответствует Вашему состоянию (обведите в кружок, поставьте галочку). После этого просуммируйте баллы в каждом столбце.

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе 3 - все время 2 - часто 1 - время от времени, иногда 0 - совсем не испытываю	1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - это совсем не так
2. Я испытываю страх, кажется, что что-то ужасное может вот-вот случиться 3 - определенно это так, и страх очень велик 2 - да, это так, но страх не очень велик 1 - иногда, но это меня не беспокоит 0 - совсем не испытываю	2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени, это так 3 - совсем не способен
3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове 3 - постоянно 2 - большую часть времени 1 - время от времени и не так часто 0 - только иногда	3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически все время
4. Я легко могу присесть и расслабиться 0 - определенно, это так 1 - наверно, это так 2 - лишь изредка, это так 3 - совсем не могу	4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно 3 - практически все время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет
5. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь 0 - совсем не испытываю 1 - иногда 2 - часто 3 - очень часто	5. Я не слежу за своей внешностью 3 - определенно, это так 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 - может быть, я стал меньше уделять этому времени 0 - я слежу за собой так же, как и раньше
6. Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться 3 - определенно, это так 2 - наверно, это так 1 - лишь в некоторой степени, это так 0 - совсем не испытываю	6. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения 0 - точно так же, как и обычно 1 - да, но не в той степени, как раньше 2 - значительно меньше, чем обычно 3 - совсем так не считаю
7. У меня бывает внезапное чувство паники 3 - очень часто 2 - довольно часто 1 - не так уж часто 0 - совсем не бывает	7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы 0 - часто 1 - иногда 2 - редко 3 - очень редко

Сумма баллов в столбце \_\_\_\_\_

Сумма баллов в столбце \_\_\_\_\_

## **Анкета «Удовлетворенность работой психолога в общежитии».**

Возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ № общежития, в котором Вы проживаете \_\_\_\_\_

### **1. Какие запросы в обращении к психологу для вас актуальны?**

- самооценка;
- эмоциональное состояние (тревога, агрессия, аутоагрессия, сниженный эмоциональный фон);
- неудовлетворенность выбором профессии;
- трудности с освоением учебного материала;
- напряженные отношения с преподавателем;
- отношения с противоположным полом;
- психические травмы;
- эмоциональное выгорание;
- адаптация к условиям проживания в общежитии;
- разрешение конфликтов в комнате;
- взаимодействие с администрацией общежития;
- бессонница, нарушение пищевого поведения;
- отношения с родителями;
- другое \_\_\_\_\_

### **2. С какими психологическими трудностями вы сталкиваетесь во время адаптации к условиям проживания в общежитии?**

---

---

### **3. Какие формы психологической работы в общежитии Вам подходят?**

- индивидуальное консультирование;
- психологический тренинг;
- диагностика (психологическое тестирование);
- посещение психологом комнат;
- другое (свой вариант) \_\_\_\_\_

### **4. Было ли Вам оказано результативное содействие психологом в разрешении проблемной ситуации?**

- да;
- нет;
- не обращался \_\_\_\_\_

### **5. Ваши предложения по улучшению взаимодействия психолога с проживающими в общежитии \_\_\_\_\_**

---

---

## **Анкета обратной связи**

1. Общее впечатление о тренинге:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Насколько материал тренинга обладает для вас практической ценностью

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Насколько комфортно вы чувствовали себя на тренинге

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для Вас? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Что на Ваш взгляд необходимо изменить или добавить в тренинг? \_\_\_\_\_

---

---

---

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко О. Н., Малюкова Е. В. Психологическая культура личности, ее формирование в вузе //Педагогика: традиции и инновации. – 2012. – С. 154-155.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль. - 1988
3. Васильева С. В. Структурные и динамические особенности студенческого адаптационного синдрома. – 2000.
4. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3.
5. Голубева М. Г. Психологические факторы преодоления кризисов профессионального становления юношей и девушек : дис. – Астраханский государственный университет, 2006.
6. Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы //Проблемы развития территории. – 2009. – Т. 2. – С. 98-105.
7. Идобраева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развийтый и психолого-педагогический аспекты //Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №. 351. – С. 128-134.
8. Кабанченко Е. А., Холодкова О. Г. Психологическое благополучие в студенческом возрасте //Молодежный научный форум: гуманитарные науки. – 2017. – №. 1. – С. 185-189.
9. Куликов Л. В. Психогигиена личности //Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие/ЛВ Куликов.–СПб.: Питер. – 2004.
10. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью //Общество и политика/под ред. ВЮ Большакова.–СПб.: Изд–во С.–Петербургского ун–та. – 2000. – С. 476-510.
11. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография //Волгоград: Издательство Волгоградского института управления–филиала РАНХиГС. – 2016. – Т. 1.
12. Самохвалова А. Г. и др. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи //Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – №. 1. – С. 29-48.
13. Худякова Т. Л., Клепач Ю. В., Бородовицына Т. О. Особенности развития Я-концепции студентов-психологов в процессе обучения в вузе //Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2019. – №. 3. – С. 76-79.
14. Шамионов Р. М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – №. 3 (15). – С. 213-219.

15. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) //Психологическая диагностика. – 2005. – Т. 3. – С. 95-129.

16. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис М.: Флинта: МПСИ: Прогресс. – 2006.