



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Московский государственный юридический университет  
имени О.Е. Кутафина (МГЮА)»  
(Университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА))**

### **Номинация**

**«Программы по психологическому просвещению,  
направленные на охрану психического здоровья и обеспечение  
психического благополучия участников образовательного процесса  
в организации высшего образования»**

### **ПРОГРАММА ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ «ШКОЛА АКТИВА»**

**Автор:** Позднякова Ксения Сергеевна,  
руководитель Центра социальной и психологической поддержки  
Управления по молодежной политике и воспитательной деятельности

**Контакты:** +7 499 244 88 88 (доб. 0868)

**Москва, 2024.**

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Введение .....	5
Тематический план программы .....	9
Содержание программы.....	10
Блок № 1. Психологическая подготовка обучающихся-кураторов .....	10
1.1. Лекция «Мотивация и ответственность куратора» .....	11
1.2. Лекция «Эффективная самоорганизация: практики саморегуляции и планирования». ....	15
1.3. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия». ....	21
1.4. Лекция «Эмоциональное выгорание. Методы самопомощи».....	23
Блок № 2. Повышение психологических компетенций обучающихся-кураторов .....	26
2.1. Лекция «Адаптация: особенности, механизмы, группы риска» .....	26
2.2. Лекция «Психология группы: структура, этапы формирования, конфликты» .....	31
2.3. Лекция «Отклоняющееся поведение. Психологическая безопасность. Эмоциональная дезадаптация» .....	35
2.4. Лекция «Буллинг: признаки, механизмы, формы работы» .....	41
2.5. Тренинг «Оказание допсихологической помощи».....	47
Блок № 3. Организационный круглый стол по вопросам взаимодействия с Центром .....	54
Реализация программы .....	55
Список литературы.....	58
Приложения .....	64
Приложение 1. Анкета участника.....	64
Приложение 2. Анкета обратной связи первокурсника о работе куратора. ....	66

## Используемые понятия

**Психологическая компетентность** – совокупность психологических знаний и умений, осведомленность о социально-психологических явлениях, которые обеспечивают общепсихологическую подготовленность, формируют высокий уровень самосознания и умение управлять своими психическими состояниями как «признанная в качестве важнейшего условия успешности профессиональной деятельности личности и показателя ее возможностей, что является одной из составляющих психологического здоровья будущего поколения» [9].

**Кураторская деятельность** – форма внеучебной деятельности обучающихся, направленная на содействие процессу адаптации первокурсников и включения их в образовательную и социальную среду университета.

**Адаптация первокурсника** – «одновременно процесс (приспособление, погружение) и результат (приспособленность, адаптированность) субъекта в образовательное пространство» [14].

**Психологическая безопасность образовательной среды** – состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [3].

**Отклоняющееся поведение** – постоянно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям или имуществу [27].

**Эмоциональная дезадаптация** – состояние, которое возникает в результате длительного эмоционального напряжения, психического переутомления и сопровождается временным ухудшением психических функций (ухудшением концентрации внимания, снижением функций памяти, затрудненностью речи [20], что может отрицательно влиять на процесс обучения студентов [39].

**Психологическая саморегуляция** – совокупность психологических знаний и умений, направленных на самостоятельное управление и контроль над своим эмоциональным состоянием и деятельности [40].

**Психологическая самоорганизация** – совокупность психологических знаний и умений, направленная на обеспечение высокого уровня организации деятельностью [68].

**Допсихологическая помощь (первая психологическая помощь, экстренная допсихологическая помощь)** – это совокупность мер общечеловеческой поддержки, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с кризисом или катастрофой [55, 56].

## **Пояснительная записка**

В ФГАОУ ВО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)" (далее – МГЮА) функционирует орган самоуправления обучающихся – Ассоциация студентов. В его составе выделен Кураторский отдел, в который входят обучающиеся начиная со второго курса.

Целью деятельности Кураторского отдела Ассоциации Студентов является сопровождение процесса адаптации первокурсников к системе обучения в вузе, ориентирование в новой учебной среде, транслирование принятых в университете моделей поведения, традиций, помощь в выстраивании отношений внутри учебной группы, а также привлечение обучающихся к внеучебной, научной и иной деятельности на основе принципа равный равному.

Для подготовки будущих кураторов в МГЮА ежегодно проводится общеуниверситетский образовательный выезд-интенсив «Школа актива Ассоциации студентов МГЮА», где кураторы подробно изучают разные аспекты взаимодействия с первокурсниками, формируют горизонтальные социальные связи и развивают психологические компетенции.

Начиная с 2023 года в рамках выезда проводятся психологические мероприятия (лекции, тренинги, семинары) специалистами Центра социальной и психологической поддержки МГЮА (далее – Центр) для повышения качества работы обучающихся-кураторов.

## **Введение**

### **Актуальность**

Поступление в университет ознаменовывает переход молодого человека к новой социальной роли – студента, и неразрывно – к новым формам деятельности. Студенчество как период жизни молодого человека отличается динамичностью, интенсивностью, изменением и усложнением жизненных вызовов и задач. Адаптация к образовательному процессу предполагает включение в новую социальную среду, вступление в новые социальные отношения, смену форм учебно-познавательной деятельности. Вместе с тем, активные социальные, экономические, политические изменения, значительный уровень информационного стресса, ожидания быстрого профессионального и личного успеха отражаются на психическом состоянии обучающихся, оказывая воздействие на процесс адаптации обучающихся.

В дополнение к перечисленным трудностям, период адаптации может быть осложнен индивидуальными особенностями обучающегося – наличием особого социального статуса (обучающиеся с ОВЗ, из числа детей-сирот или оставшихся без попечения, т.д.), индивидуальных психических особенностей, сменой места жительства (иногородние обучающиеся и обучающиеся, относящиеся к категории иностранных граждан) и т.д. Процесс адаптации первокурсника к новой социальной ситуации требует дополнительного внимания со стороны университета [11] и обосновывает необходимость включения дополнительных мер поддержки адаптивных функций обучающегося.

На процесс адаптации влияют различные социальные, психологические, педагогические факторы, и при возникновении трудностей на начальном этапе включения в процесс высшего образования может возникнуть риск формирования отклоняющегося поведения у обучающегося. Помощь первокурснику в процессе адаптации становится более эффективной при задействовании в работе обучающихся-кураторов [53]. При качественной организации взаимодействия с сообществом кураторов возможно улучшение системы мониторинга психологического состояния обучающихся, в том числе за счет своевременного получения сигнала о возможных трудностях, а также оказание адресной социальной и психологической помощи студентам из более уязвимых социальных категорий или оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Вместе с тем, информирование обучающихся-кураторов о механизмах и причинах формирования отклоняющегося поведения, основных предикторах развития состояний социально-психологической дезадаптации, а также феномене буллинга позволит повысить адаптационные способности как самих кураторов, так и первокурсников, что становится в свою очередь мерой первичной профилактики [18]. Кроме того, развитие психологических компетенций позволит обучающимся быть успешными не только в кураторской, но и в дальнейшей профессиональной деятельности [19].

Данная программа направлена на развитие у обучающихся-кураторов компетенций, способствующих процессу адаптации первокурсников и повышающих качество образовательного процесса [50].

**Цель программы:** повышение психологической компетентности обучающихся-кураторов для их содействия успешной адаптации первокурсников к образовательной среде университета.

**Задачи программы:**

1. Психологическая подготовка обучающихся-кураторов к эффективному взаимодействию с первокурсниками;
2. Повышение психологической грамотности обучающихся-кураторов в сфере особенностей процесса адаптации;
3. Ознакомление обучающихся-кураторов с признаками социально-психологической дезадаптации и отклоняющегося поведения;
4. Ознакомление обучающихся-кураторов со способами оказания допсихологической помощи первокурсникам;
5. Выстраивание взаимодействия с кураторским сообществом для развития системы мониторинга психологического климата образовательной среды.

**Целевая аудитория участников программы:** к участию в программе привлекаются обучающиеся, осуществляющие кураторскую деятельность в отношении первокурсников. Кураторами являются обучающиеся 2 курса. Специфическими характеристиками участников программы являются высокий уровень развития коммуникативных навыков, высокий уровень развития организаторских навыков, экстравертированность, активность во внеучебной деятельности (согласно результатам проведённой психологической диагностики кандидатов в кураторы).

**Методологическими основами** программы выступает концепция психологической безопасности образовательной среды Бaeвой И.А., научные работы, посвященные вопросам адаптации (Слободчиков И.М., Пакулина С.А., Константинов В.В., др.), а также вопросам кураторства в образовательной среде вуза (Башкирова, О. А., Изосимов, А. Н., Преликова, Е. А., др.).

**Сроки реализации программы:** программа реализуется в рамках общеуниверситетского образовательного выезда-интенсива «Школа актива Ассоциации студентов МГЮА» продолжительностью 4 дня (вторая половина августа перед будущим учебным годом).

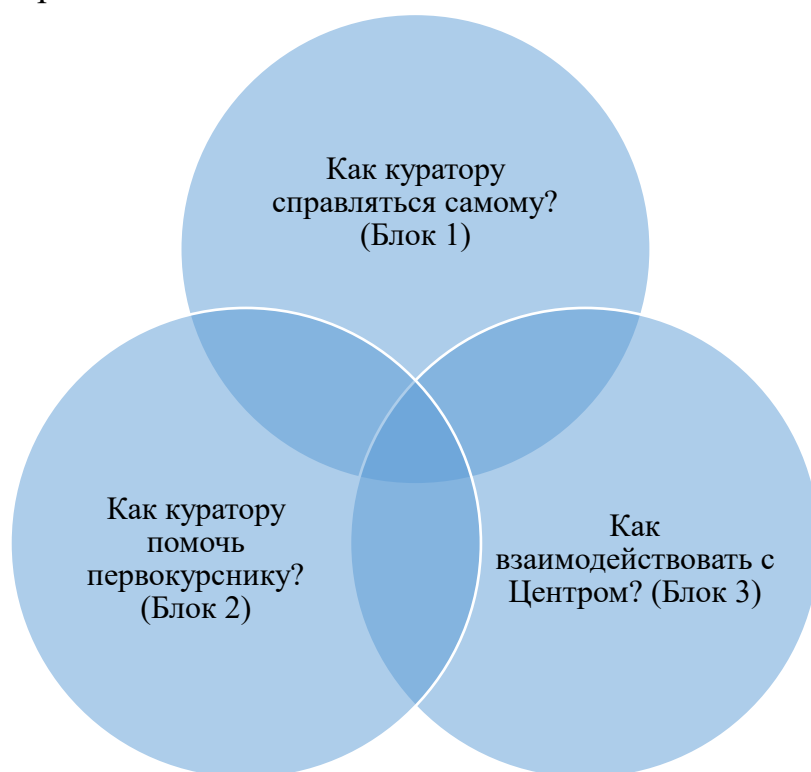
Программа является частью общего плана выезда и содержит следующие **этапы реализации:**

- Реализация блока мероприятий, направленных на психологическую подготовку обучающихся-кураторов к предстоящей работе, а именно

формирование и укрепление мотивации, развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия и эффективной самоорганизации, а также на профилактику эмоционального выгорания;

- Реализация блока мероприятий, направленных на повышение психологических компетенций обучающихся-кураторов в темах: особенности процесса адаптации, групповой динамики и сплочения, отклоняющееся поведение, способы оказания допсихологической помощи;

- Организационный блок, направленный на выработку формата дальнейшего взаимодействия с кураторским отделом в течение учебного года, в том числе информирование о возможности обращения в Центр, будущих совместных мероприятиях и т.д.



- Сбор обратной связи от участников программы (Приложение 1);
- Оценка эффективности проведенной работы (в т.ч. анкетирование первокурсников о качестве работы обучающихся-кураторов, Приложение 2).

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня психологических компетенций обучающихся-кураторов;
- Содействие благополучному процессу адаптации первокурсников;
- Повышение уровня психологической безопасности и благополучия образовательной среды университета;
- Оказание своевременной психологической помощи за счет адресной работы по запросам от обучающихся-кураторов;
- Развитие системы психологического мониторинга обучающихся;
- Повышение уровня осведомленности о работе и возможности обращения в Центр за психологической поддержкой;

- Повышение уровня доверия специалистам Центра за счет проведенной психологической работы.

**Критерии оценки планируемых результатов:**

Качественная оценка результатов осуществляется с помощью сбора обратной связи от обучающихся-кураторов, т.е. участников программы, о полезности, актуальности и применимости полученных знаний и навыков. Также, по результатам апробации программы в 2023 году, предложено ввести дополнительный критерий оценки – анкету обратной связи от первокурсников о качестве работы кураторов в течение учебного года.

Количественная оценка результатов:

- Количество участников, прошедших программу;
- Количество проведенных мероприятий в сотрудничестве с кураторским сообществом;
- Количество обращений от обучающихся-кураторов в Центр в течение года с информацией о возникающих трудностях у первокурсников или в их учебных группах.



## Тематический план программы

Мероприятие		Формат	Длительность
<b>Блок № 1. Психологическая подготовка обучающихся-кураторов</b>			
1.	Лекция «Мотивация и ответственность куратора»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
2.	Лекция «Эффективная самоорганизация: практики саморегуляции и планирования»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
3.	Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия»	Тренинговый	1,5 ак.ч.
4.	Лекция «Эмоциональное выгорание. Методы самопомощи»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
			6 ак.ч.
<b>Блок № 2. Повышение психологических компетенций обучающихся-кураторов</b>			
5.	Лекция «Адаптация: особенности, механизмы, группы риска».	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
6.	Лекция «Психология группы: структура, этапы формирования, конфликты»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
7.	Лекция «Отклоняющееся поведение. Психологическая безопасность. Эмоциональная дезадаптация»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	2 ак.ч.
8.	Лекция «Буллинг: признаки, механизмы, формы работы»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	2 ак.ч.
9.	Тренинг «Оказание допсихологической помощи»	Интерактивная лекция с элементами тренинга	1,5 ак.ч.
			8,5 ак. ч.
<b>Блок № 3. Организационный</b>			
10.	Круглый стол по вопросам взаимодействия с Центром социальной и психологической поддержки.	Круглый стол	1,5 ак.ч.
Общая длительность программы			16 ак. ч.

В случае дефицита времени и насыщенного плана внеучебных мероприятий для обучающихся, программа может быть реализована частично, занятия вписываются в общее расписание выездной программы с учетом других мероприятий, несколько тем могут быть объединены в одну встречу в зависимости от общего расписания.

## **Содержание программы**

### **Блок № 1. Психологическая подготовка обучающихся-кураторов**

Кураторская деятельность является дополнительной внеучебной нагрузкой для обучающегося, которая может быть достаточно энергозатратной: куратору необходимо выстроить и поддерживать взаимодействие с обучающимися курируемой группы, администрацией и работниками университета, помогать первокурсникам не только включиться в учебный процесс, но и поддерживать их в процессе вхождения в студенческое сообщество, интериоризации традиций и правил поведения в университете. Большое значение отводится информационной функции: куратор передает учебной группе информацию о проводимых учебных и внеучебных мероприятиях, объявлениях университета, и т.д [1].

Такая активная работа на протяжении учебного года требует личного ресурса от обучающегося. Для того, чтобы обучающийся-куратор мог выполнять свои функции эффективно, при этом без ухудшения качества собственного процесса обучения и сохраняя благополучное психологическое состояние, необходимо сформировать у него понимание собственной мотивации и ответственности за взятые обязанности [31], развить коммуникативные навыки [1], дать инструменты планирования, саморегуляции. Немаловажно осуществить профилактику эмоционального выгорания для сохранения психологического здоровья обучающегося и предотвращения отказа обучающегося от кураторской деятельности [49].

Таким образом, данный блок мероприятий позволит психологически подготовить обучающегося-куратора к эффективному выполнению своих функций и обеспечить его инструментами поддержания собственного психологического благополучия.

## **1.1. Лекция «Мотивация и ответственность куратора»**

Согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева, мотив побуждает человека к деятельности. Для того, чтобы обучающийся-куратор выполнял свои функции качественно на протяжении всего учебного года, необходимо сформировать и поддерживать у него мотивацию к кураторской деятельности. Вместе с тем, обучающийся-куратор выполняет важную социальную роль, информируя и обучая первокурсника правилам поведения в среде университета. Выполнение такой задачи по требует от куратора ответственного отношения, так как от качества ее выполнения отчасти будет зависеть безопасность образовательной среды.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** анализ/актуализация личной иерархии мотивов кураторства, формирование ответственного отношения к кураторской деятельности.

### **Вступительная часть.**

1. Знакомство, представление;
2. Установка на работу, целеполагание. Особенности совместной работы: обсуждение в трех плоскостях как с точки зрения организации сопровождения первокурсников (1), с позиции будущих кураторов (2), с позиции будущих первокурсников (3).
3. Обсуждение правил группы:
  - 3.1. Правило "здесь и теперь" – участнику следует быть активным и включенным в процессы, происходящие на тренинге;
  - 3.2. Конфиденциальность – личная информация, обсуждаемая на тренинге, не раскрывается за ее пределами;
  - 3.3. Персонификация высказываний – говорим о себе от своего лица;
  - 3.4. Правило "стоп" – участник всегда может отказаться от участия в каких-либо элементах тренинга;
  - 3.5. Уважение к говорящему – говорит только 1 человек;
  - 3.6. Безоценочность – не обсуждать слова и реакции участников в процессе проведения тренинга.

### **Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

### **Теоретическая часть.**

Мотив. Мотивация. Виды мотивации. [41]

Мотив — это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Под мотивом также часто понимают причину, лежащую в основе выбора действий и поступков, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта. Термин «мотивация» представляет собой более широкое понятие, чем термин «мотив».

Мотивация — это совокупность побуждений к деятельности. В основе мотивации всегда лежит потребность.

Вопрос о мотивации деятельности возникает каждый раз, когда необходимо объяснить причины поступков человека. Причем любая форма поведения может быть объяснена

- внутренними: психологические свойства субъекта, мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы;
- внешними причинами: внешние условия и обстоятельства его деятельности,

Виды мотивов:

1. Мотивы могут быть осознанными или неосознаваемыми;
2. Мотивация может быть внешняя и внутренняя;
3. Мотивация может быть направлена на достижение успеха или на избегание неудач, т.д.;

Также мотивация может быть тесно связана с ожиданиями. Когда человек находится в предвкушении каких-то событий/переживаний (*вопрос к аудитории: чего вы ждете от кураторства?*), у него может формироваться определенная мотивация. Например, при подготовке к экзаменам, вы ожидаете стрессовый период проверки знаний, поэтому у вас появляется мотивация (*вопрос к аудитории: какая? У каждого своя: заработать автомат, чтобы не нервничать; выучить билеты; сходить на тренинг про стресс, т.д.*). Важно, что если ваши ожидания не будут оправданы, то и мотивация может быть снижена. Например, будущий студент ожидает от студенчества множество мероприятий, общения и т.д., но не получает этого в университете, тогда его мотивация посещать занятия снижается или совсем пропадает.

Почему идет речь о мотивации, почему это важно и как может помочь дальше? Теперь вы понимаете, что мотивация – это сложный психологический феномен. Понимая свою мотивацию к деятельности, вы можете более критически и осознанно принимать решения. Но также вы можете и лучше понимать других людей, зная, что мотивация к деятельности – это многосоставное явление. Например, при поступлении студент может пользоваться внешней мотивацией – «родители сказали». Если такому студенту не интересна сфера, в которой он находится, обучение будет для него тягостно, может приводить к неприятным эмоциональным состояниям. Если же при поступлении студент руководствовался внутренней мотивацией, например, обучение будет приносить ему удовольствие.

Поэтому в вашей собственной повседневной деятельности (и для ваших подопечных) может быть важно определение и следование своей мотивации. То есть ответ на вопрос – «зачем я это делаю?».

Ответственность [32]

В психологии есть понятие «зрелая личность», которую в том числе отличает ответственность. Когда мы говорим об ответственности, рядом возникают такие феномены как: выбор, свобода, долг, вина, и т.д.

Итак, ответственность – это осуществляемый в различных формах контроль над деятельностью. Психологической предпосылкой ответственности является возможность выбора или сознательное предпочтение определенной линии поведения. Из этого тезиса происходит вывод, что кураторство когда-то стало вашим выбором, и теперь в определенных рамках вы должны соблюдать необходимую линию поведения – это будет являться ответственностью.

Ответственность также может быть различной: социальной (склонность личности придерживаться в своем поведении общепринятых в данном обществе социальных норм, исполнения ролевых обязанностей и ее готовности дать отчет за свои действия), правовой, профессиональной, коллективной, индивидуальной, т.д.

Также здесь важно упомянуть, что ответственность связана с таким феноменом как локус контроля. Локус контроля — устойчивая личностная характеристика, отражающая склонность человека приписывать ответственность за успехи и неудачи своей жизни внешним обстоятельствам (экстернальный, или внешний, локус контроля) или себе самому (интернальный, или внутренний, локус контроля).

3 компонента ответственности:

1. Ответственность как выполнение обязанностей, которые могут быть, как взяты на себя человеком самостоятельно, так и указаны извне, т.е. ответственность в этом смысле близка к *обязательности*, даже исполнительности (исполнение долга) и во временном отношении отнесена к *будущему*;

2. Ответственность как «авторство» уже совершенных деяний, за которые воздано либо вознаграждением, либо наказанием; в этом случае ответственность отнесена к *прошлому* и связана с понятиями «успех» и «вина»;

3. Ответственность как самостоятельность, способность по собственной инициативе принимать на себя решение трудных проблем; в данном случае в понятии отсутствует временной аспект, необходимо рассматривать в сочетании с понятием «свобода».

В контексте кураторства представляется важным два плана ответственности:

1. За ваших «подопечных» - ответственность за принятую вами на себя роль куратора и соответствие необходимым требованиям поведения, то есть совокупность вашего выбора и требованиями деятельности;

2. За самого себя.

### **Практическая часть.**

#### **Упражнение «Я -куратор»**

**Цель:** осознание мотивационных основ и формирование ответственного отношения к кураторской деятельности, осознание своей роли как субъекта процесса адаптации первокурсника;

**Реквизит:** бумага, карандаши на всех участников;

**Ход упражнения:** участникам предлагается нарисовать три образа себя как куратора: в начале кураторского пути (на настоящий момент), в начале учебного года, после знакомства с первокурсниками, и по завершению учебного года. При рисовании можно использовать образы, неодушевленные предметы, пейзажи, любую удобную визуализацию.

**Вопросы к шерингу:**

1 круг.

Как вам получившиеся рисунки?

Какой рисунок вам ближе?

Что нравится в этих рисунках?

Что хотелось бы изменить?

2 круг.

Как ваши образы отражают вашу мотивацию к кураторской работе?

Как вам кажется, какую роль кураторство играет для вас?

Какие ресурсы вы можете задействовать, чтобы прийти к своему желаемому образу/улучшить свой образ?

**Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?

2. Что было для вас полезного в этом занятии?

3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

## **1.2. Лекция «Эффективная самоорганизация: практики саморегуляции и планирования».**

При участии в кураторской деятельности в дополнение к основной учебной и социальной нагрузке обучающегося добавляется большое количество новых задач. Одним из важных этапов подготовки обучающегося-куратора к интенсивной нагрузке в течение учебного года является обучение его навыкам планирования и саморегуляции.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** формирование навыков планирования и изучение техник, направленных на саморегуляцию и снятие психологического напряжения, как ключевых компонентов эффективной самоорганизации.

### **Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

### **Теоретическая часть.**

Саморегуляция - это способность человека контролировать свои эмоции, поведение и мысли в различных ситуациях. Она позволяет нам сохранять эмоциональную стабильность, управлять своим поведением и принимать рациональные решения в сложных ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции [60]:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;

- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

В рамках мозгового штурма давайте обсудим, *какие помехи могут возникать для эффективной саморегуляции?*

1. Стресс – физиологическая реакция организма на внешние изменения среды.

При чем, на любое изменение внешней среды: так, различают «положительный» стресс – эустресс, и «отрицательный» – дистресс. Физиологические изменения: вырабатывается гормоны «стресса» – кортизол.

Постоянно высокий кортизол влечет за собой нарушения питания (постоянное чувство голода, нарушения пищеварения), головную боль, нарушение сна, нарушения памяти, мышления.

У стресса есть жизненно важная функция – мобилизация организма для изменения жизненного процесса в соответствии с произошедшими изменениями внешней среды. Отсутствие стресса также плохо: согласно исследованиям, наиболее агрессивные люди, способные причинять боль другим – люди со сниженным кортизолом, то есть эмоционально нечувствительные.

2. Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка – отрицательные эмоции». Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно.

- Физические барьеры: (причины) поломка машины на безлюдном шоссе.

- Биологические барьеры (болезнь, усталость)

- Психологические барьеры — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.

- Социокультурные барьеры — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.



## **Практическая часть.**

Практическая часть данной лекции включает в себя ознакомление участников с техниками саморегуляции и планирования. При наличии дополнительного времени, некоторые техники могут быть отработаны с обучающимися во время встречи.

### **Способы саморегуляции [57]**

#### **1. Телесные техники**

**1.1. Дыхание:** Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода, и наша нервная система получает сигнал, что всё хорошо.

Техники дыхания:

– **дыхание по квадрату**

Вы можете начертить квадрат, представить его в уме или сфокусироваться на плитке на полу. Начинайте технику с любого угла квадрата. Сделай медленный глубокий вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от выбранного угла по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта.

Таким образом у вас получается следующая схема: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выход на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета.

Повторите цикл несколько раз.

– **дыхание на счет 7-11**

Чтобы снизить частоту сердцебиения, нормализовать давление, включить парасимпатическую систему, подойдет следующее упражнение: Сделайте глубокий вдох носом на 7 счётов, а затем полный выдох на 11. Важно дышать медленно, глубоко и в течение не менее 5 минут. На вдохе важно вытягивать живот, а на выдохе – втягивать внутрь. Данная техника была разработана зарубежными учеными при работе с паническими атаками. Интересный факт: в состоянии покоя пропорция вдоха и выдоха составляет 7 к 11. Поэтому дыхание таким образом помогает привести в состояние спокойствия наш организм.

#### **1.2. Работа с мышцами**

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и опустите плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут. При необходимости, повторите технику, пока вы не почувствуете расслабление в теле и мышцах.

### **1.3. Работа с температурами**

– умыться холодной водой

– подержать руки под холодной водой. Подержи руки под струёй воды.

Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам. Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже. Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

– выпить горячий напиток. Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются, и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке.

## **2. Поведенческие техники**

**2.1.** Переключиться на другую деятельность: готовка, общение с домашними животными, уборка – любая деятельность, которая поможет переключить внимание и позволит снизить эмоциональное напряжение. Как только ты успокоишься, сможешь вернуться к первоначальной деятельности.

**2.2.** Физическая активность – прогулка, бег, физические упражнения, танцы – любая физическая активность расходует кортизол и адреналин, которые держат нас в состоянии стресса.

## **3. Эмоциональные и когнитивные техники:**

**3.1.** Рационализируй: задай вопросы о своем стрессе – чего я боюсь? Что самое страшное может произойти? Насколько реальны мои опасения? Насколько вероятен самый худший исход? Что на самом деле произойдет в реальности? Как я с этим справлюсь? Как я справлялся до этого?

Каждый из сдающих сессию уже поступил в университет. Каждый, из сдающих сессию в июне, уже сдавал сессию раньше. Что помогало вам во время ЕГЭ? Когда вы ждали конкурсные списки? Когда готовились к предыдущим экзаменам?

**3.2.** Тревога возникает, когда мы думаем о будущем. Нам необходимо вернуться в состояние «здесь и сейчас»:

– **Техника 5–4–3–2–1:** Глубоко вдохни и посмотри вокруг.

Назови 5 вещей, которые ты видишь прямо сейчас (например, небо, стена в аудитории, чашка, компьютер, нога соседа).

Назови 4 телесных ощущения, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука, опираюсь спиной на стул).

Назови 3 звука, которые слышишь прямо сейчас (например, капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул).

Назови 2 запаха, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе).

Назови 1 вкус, которые ты чувствуешь сейчас (например, вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене). Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох.

– **Техника 5\*5.**

Найдите вокруг себя пять разных предметов, каждому из них дайте пять характеристик.

Получится что-то вроде: «У меня в руках шариковая ручка, она из прозрачного пластика, пишет синими чернилами, на ее корпусе стерты буквы, она удобно лежит в руке».

## **Методы планирования.**

### **1. Метод 1–3 –5**

Пирамидальная структура дня. Идея в том, чтобы планировать на день только девять задач:

Одну очень важную (выполнять в первую очередь).

Три менее важных (выполнять во вторую очередь).

Пять второстепенных (выполнять по остаточному принципу).

Задачи, которые не влезли в этот список, отменяют или переносят на завтра.

### **2. Матрица Эйзенхауэра**

Важными называют задачи, которые направлены на достижение главных целей или имеют отношение к главным жизненным ценностям. Если задача не соответствует этим критериям, она не считается важной.

Срочными называют задачи, которые нежелательно откладывать. Если мы их откладываем, то навлекаем на себя неприятности или теряем возможность эти дела выполнить.

К каждой задаче задаем два вопроса:

Это важно? Это имеет отношение к моим целям или ценностям?

Это срочно? Можно ли это отложить?

	Срочно	Не срочно
Важно	Нельзя делегировать Делаем в первую очередь	Можно делегировать выборочно

		Потратить как можно больше времени
Не важно	Нужно делегировать Стараемся потратить как можно меньше времени	Делегировать или не делать Делать в последнюю очередь

### 3. Антирасписание

Антирасписание — это метод планирования дня, разработанный для борьбы с прокрастинацией. В основе метода лежит простая идея: планировать нужно не работу, а отдых и досуг. Что же касается работы, то ее следует выполнять по желанию и «в свободное от отдыха» время.

Пробелы в этой таблице предназначены для фиксации работы. Отработав 30 минут и более, мы заштриховываем соответствующие ячейки в антирасписании. Работа менее 30 минут не учитывается. В антирасписании за работой всегда следует награда: отдых или приятный досуг. Благодаря этому мы начинаем по-другому относиться к своим задачам и уже не пытаемся их избежать.

### 4. Метод Pomodoro

Составляем список задач и выполняем их с помощью таймера. Выглядит это так:

Выбираем задачу из списка.

Устанавливаем таймер на 25 минут для работы.

Занимаемся задачей, пока таймер не прозвенит.

Устанавливаем таймер на 5 минут для отдыха.

После четырех рабочих циклов делаем получасовой перерыв.

#### Итоговый шеринг.

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

### 1.3. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия».

Обучающийся-куратор в процессе своей деятельности включен в большое количество социальных контактов: курируемая учебная группа (часто численность первокурсников в учебной группе достигает 30 человек), администрация университета, института/факультета, профессорско-преподавательский состав и т.д. Данный тренинг направлен на развитие коммуникативных навыков участников, в том числе умения выстраивать свои границы во взаимодействии с другими людьми, проявлять заинтересованность и эмпатию, уметь конструктивно выстроить коммуникацию.

**Формат:** тренинговый.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** формирование навыков конструктивного взаимодействия посредством проигрывания различных сюжетов совместной деятельности.

**Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие у вас ожидания от тренинга?

#### 1. Упражнение «Часы»

**Цель:** формирование навыков командного взаимодействия у обучающихся-кураторов, создания чувства единства и доверия между членами группы, налаживание коммуникации.

**Реквизит:** бумага, ручка;

**Ход упражнения:** каждый участник рисует на листке бумаги циферблат. Затем ставит для себя 12 «встреч» - на каждый «час» договаривается с другим участком тренинга о «встрече» (желательно, наименее знакомым). Затем проходит 12 кругов общения между участниками согласно их «расписанию». Общаясь по 1 минуте друг с другом, участники продолжают фразы:

1. Кураторство для меня – это ...
2. Я решил стать куратором потому, что ...
3. Я думаю, у меня получится...
4. Я боюсь, что первокурсники...
5. Если бы я снова оказался на первом курсе...
6. Когда у меня трудности, я обычно...
7. Легче всего мне работается...
8. Самое сложное, с чем я справлялся ...
9. Я думаю, что мне очень повезло, когда...
10. Я надеюсь, что через год...
11. Я готовлюсь...
12. Я мечтаю о...

**Вопросы к шерингу:** Было ли для вас полезно это упражнение? Что нового вы узнали о себе и о других?

## **2. Упражнение «Отказ/согласие»**

**Цель:** изучение собственных личностных границ;

**Ход упражнения:** Разбейтесь на тройки и выберите удобное для вас пространство. Вспомните ситуацию, в которой Вам необходимо было получить что-то для вас важное/попросить человека о помощи. Сформулируйте вашу просьбу, представив, что этот человек находится перед вами. Один человек снова откажет Вам в просьбе, второй - удовлетворит ее. Поменяйтесь ролями внутри группы, таким образом, чтобы каждый по разу разыграл подобную ситуацию.

**Вопросы к шерингу:** Что вы узнали о себе? Какой опыт вы приобрели? Какие чувства вызвали в вас отказ и согласие?

## **3. Упражнение «Перестановка ролей»**

**Цель:** отработка навыков эмпатического общения и взаимодействия, развитие социальной перцепции;

**Ход упражнения:** разделитесь по парам. Представьте, что Вы - это Ваш партнер. Попробуйте представить, какой он человек и ответьте на следующие вопросы:

- 1) Как Вас зовут?
- 2) Каков Ваш возраст?
- 3) Какие Ваши любимые книги?
- 4) Куда Вы ездили в отпуск?
- 5) Что вы больше всего любите?
- 6) Что Вас больше всего печалит?
- 7) Что Вас приводит в восторг?
- 8) Чего Вы боитесь?

Спросите у партнера, правильны ли Ваши догадки о нем?

**Вопросы к шерингу:** какие чувства вы испытывали, исполняя роль разных людей? Как вы отвечали на вопросы о вашем партнере?

## **Итоговый шерринг**

1. Какая у вас фигура настроения?
2. Что полезного для вас сегодня было?

#### **1.4. Лекция «Эмоциональное выгорание. Методы самопомощи»**

Включенность в активное социальное взаимодействие, высокий уровень ответственности и разнонаправленных задач может отражаться на психологическом состоянии обучающихся-кураторов. Данная лекция направлена на формирование у участников представления о феномене эмоционального выгорания и способах его профилактики.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** профилактика состояний эмоционального выгорания; формирование навыков совладания с нежелательными психологическими состояниями.

**Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

#### **Теоретическая часть.**

Эмоциональное выгорание.

Итак, вы еще не видели первокурсников, а мы уже говорим о выгорании – почему? Главное правило оказанию первой помощи – не увеличить количество жертв. Поэтому важно уметь сохранять мотивацию и силы выполнять свои обязательства по кураторству и при этом оставаться в функциональном состоянии.

Эмоциональное выгорание – ответная реакция на длительные стрессы, включающая в себя 3 компонента:

1. Эмоциональное истощение: ощущение эмоционального перенапряжения, чувство опустошенности, истощенности эмоциональных ресурсов.

2. Деперсонализация: негативное, бездушное отношение к благополучателям. Негативные установки могут выливаться в раздражение, конфликты.

3. Редукция личных достижений: снижение чувства компетентности, недовольство собой, снижение ценности своей деятельности [13].

Дополнительные симптомы ЭВ:

4. аффективные симптомы: угрюмость, плаксивость, пониженность и нестабильность настроения, истощение эмоциональных ресурсов, «выгоревший» бывает раним, обидчив, раздражителен, или избегает общения, или становится плаксив и/или у него повышается тревога. А бывает и так, что в эмоциональном плане «выгоревший» становится похожим на робота [24].

5. когнитивные симптомы — ощущение безысходности и безнадежности, ригидность мышления, циничность, отстраненность в общении с коллегами и клиентами, стереотипное отношение, при обучении может

снижаться внимание, затрудняется восприятие информации, ее обработка, даже если это касается хорошо знакомой и увлекательной темы [24].

6. Все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошнота, головокружение, беспокойство и бессонница, частые болезни или обострение хронических заболеваний, изменения в весе, режиме сна, снижается ощущение бодрости [24].

7. К мотивационным симптомам относится исчезновение присущих человеку мотиваций: старания, энтузиазма, заинтересованности и идеализма; и напротив, появление разочарования, не удовлетворенности, возможен отказ от должности [24].

8. На поведенческом уровне: в деятельности эмоциональное выгорание может проявляться через сопротивление, откладывание начала и/или завершения дела, через неудовлетворенность своей деятельностью, ее качеством и результатами, снижением продуктивности.

На формирование выгорания может влиять:

1. Сильная мотивация - обращается внимание на решающую роль первоначально сильной мотивации, далеко идущих планов, ожиданий, стремлений, а также идеализма и включенности в работу;

2. Неблагоприятная рабочая обстановка - столкновение сильной мотивации профессионала и условий конкретной профессиональной среды. В связи с тем, что эти профессии привлекают так называемый «чувствующий тип» людей, которые хотят «всех вылечить, всем помочь», а реальные условия работы очень тяжелы и насыщены стрессом, это неизбежно приводит к выгоранию.

3. Использование человеком неадекватных копинговых стратегий.

### Общие рекомендации.

В групповом процессе:

- Поддержка: поощрение куратора, выражение ему благодарности, важно дать понять человеку, что, оказывая помощь другим, он может обратиться за помощью к старшему куратору, другим кураторам, к друзьям, близким.

- Неформальное общение за рамками кураторской деятельности;

- Понятные и четкие требования к поведению и выполнению задач.

Самостоятельно:

- Понимание своей мотивации – «зачем я сюда пришел?». Необходима опора – «я здесь, чтобы...»

- Понимание своей зоны ответственности и функционала – не пытаться всегда и во всем быть лучшими, не вваливать на себя больше, чем нужно;

- Куратор должен знать и помнить, что у него есть право отдыха или перерыва, не забывать о соблюдении простых правил: правильное питание, физическая активность, хороший сон и отдых.

- Планирование.



– Работа на «плюс». Старайтесь акцентировать внимание на плюсах, положительных эффектах от работы, которых удастся достигнуть. Минусы нужно анализировать, принимать к сведению и идти дальше, не концентрироваться на них.

– Получать радость от самой работы, от процесса, а не только от результата.

### **Практическая часть.**

#### **Упражнение «Дерево ресурсов».**

**Цель:** актуализация личностных ресурсов для формирования психологической устойчивости как фактора профилактики эмоционального выгорания.

**Реквизит:** бумага, карандаши на всех участников;

**Ход упражнения:**

Ваша студенческая жизнь в сочетании кураторской нагрузкой может быть насыщена ситуациями, которые несут в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

1 этап: Изобразите, пожалуйста, на листе бумаги дерево с листочками. На листочках напишите ваши качества или потенциальные ситуации, все то, что может способствовать эмоциональному выгоранию.

Промежуточное обсуждение: проверка на реальность, способы решения, поиск положительных сторон.

2 этап: напишите, пожалуйста, на корнях дерева те ресурсы, которые у вас есть, чтобы справляться с теми трудностями, которые мы обсудили выше.

**Вопросы к шерингу:**

1. Если бы вы оценивали устойчивость своего дерева, какую бурю оно бы смогло выдержать по шкале от 0 до 10 баллов?
2. Как вы можете увеличить свою устойчивость?
3. Какая метафора у этого упражнения?

**Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

## **Блок № 2. Повышение психологических компетенций обучающихся-кураторов**

Процесс адаптации первокурсника сложен и многогранен [61]. Поступление в вуз и начало получения высшего образования требует от молодого человека перестройки его привычного образа жизни: необходимо встроиться в новую учебную систему, учиться по-новому выстраивать социальные связи в ранее незнакомых обстоятельствах (есть существенная разница в специфике взаимоотношений классный руководитель – ученик – учитель и институт/факультет – студент – преподаватель), значительной части обучающихся необходимо обустроиваться на новом месте жительства.

Данный блок мероприятий направлен на информирование обучающихся-кураторов о тех нормативных процессах, из которых состоит период адаптации: что влияет на успешность приспособления первокурсника к новым условиям жизни и обучения, как выстраивается взаимодействие между членами группы.

Вместе с тем, куратору необходимо уметь своевременно выявить и оценить риски появления нежелательных явлений, например, буллинга в группе или развития отклоняющегося поведения у обучающихся. Информирование обучающихся-кураторов о факторах риска способствует развитию системы психологического мониторинга образовательной среды, что в свою очередь помогает создавать и поддерживать безопасную атмосферу в университете.

Немаловажно куратору быть готовым оказать допсихологическую помощь, так как часто именно он становится первым человеком, к которому обращается первокурсник со своими трудностями.

Таким образом, мероприятия данного блока позволяют развивать психологическую компетентность обучающихся-кураторов для качественного взаимодействия с первокурсниками.

### **2.1. Лекция «Адаптация: особенности, механизмы, группы риска»**

Деятельность куратора связана с обучающимися, только начинающими свой образовательный путь в системе высшего образования. Знания о процессе адаптации первокурсников к новой социальной и учебной среде помогут обучающему – куратору лучше сопровождать учебную группу в этот период, в том числе учитывая особенности разных уязвимых социальных групп.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** повышение информированности обучающихся-кураторов об особенностях процесса адаптации, получение знаний и навыков для помощи первокурсникам в период их включения в социальную и учебную деятельность в университете.

### **Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

### **Теоретическая часть.**

Адаптация - преодоление трудностей вхождения в новую социальную среду, установление внутригрупповых отношений, приспособление к новым формам обучения.

Исследователи различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза [67]:

- адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям, к своим обязанностям;

- общественная адаптация, т. е. процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

- дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе

Факторы, способствующие адаптации, условно разделяются на три блока:

- социологический (возраст, социальное происхождение, тип довузовского образования студента),

- педагогический (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавательского состава),

- психологический блок, который содержит индивидуально-психологические и социально-психологические факторы (интеллект, направленность, мотивация, личностный адаптационный потенциал).

Основные психологические проблемы студента в этот момент — недостаток информации (непонимание механизмов функционирования вуза) и неготовность принять ценности (нормы поведения), присущие новому социуму.

Чтобы начать учиться сознательно, студент должен усвоить правила и ценности нового социума, принять их. Должна произойти интериоризация ценностей, принятых в вузе. Чтобы выполнять требования, студент должен иметь доступ к информации — должен знать, как функционирует вуз, должен иметь возможность задать вопрос и получить ответ.

Процесс адаптации проходят все обучающиеся, но следует помнить, что с особыми трудностями могут сталкиваться студенты с ОВЗ; иногородние студенты; иностранные студенты; лица с присоединенных территорий.

### **Иностранные студенты. [66]**

Адаптационные трудности:

1. Языковая адаптация и преодоление языкового барьера. Это проблемы, связанные с незнанием студентом русского языка и незнанием

какого-либо другого международного языка-посредника подавляющим большинством населения. В первое время своего пребывания в стране иностранные граждане практически не имеют возможности изложить кому-либо свои проблемы и задать вопросы.

2. Влияние климатического фактора и географических условий. Многие иностранные учащиеся прибывают из стран с совершенно иными климатическими условиями. Некоторые из них оказываются совершенно не готовыми к жизни в более холодном климате. Но влияние климата связано не только со сменой климатических зон, но и со сменой часовых поясов, которая может повлечь сбой биоритмов.

3. Иностранные студенты в России нередко испытывают кулинарные трудности, им бывает непривычно питаться так, как привыкли многие россияне. Кроме того, большая проблема состоит в том, что не все ингредиенты к своим национальным блюдам они могут найти в магазинах и на рынках РФ, а специально привозить или заказывать с родины – это долго и дорого.

4. Коммуникативные трудности при адаптации иностранных студентов возникают как по вертикали (с администрацией факультета, с преподавателями и сотрудниками), так и по горизонтали (в процессе межличностного общения внутри межнациональной малой учебной группы, учебного потока, в общежитии, на улице, в магазинах и т.д.).

5. Иностранные студенты испытывают трудности при организации повседневного быта и планировании своего свободного времени. Им приходится отказываться от некоторых элементов национальной культуры быта и приобретать навыки иного поведения, обеспечивающего успешное включение в новую жизнь.

6. Бытовые трудности. И, наконец, иностранные студенты, прибывающие на обучение в другую страну, в большинстве случаев, не имеют опыта самостоятельной жизни. Так, бытовые условия резко отличаются от тех, к которым они привыкли у себя дома (в лучшую или худшую для различных студентов сторону). Им необходимо самостоятельно решать целый комплекс важных вопросов, связанных с проблемами различного характера: медицинские и экономические проблемы, оформление необходимых документов миграционного учёта, вопросы безопасности и т.д. При этом в ряде случаев, они не могут обойтись без посторонней помощи. И в перечисленных случаях неоценимую помощь может оказать куратор.

### **Студенты, прибывшие с вновь присоединенных территорий. [21]**

По прибытии в Россию обучающиеся могут столкнуться с различными проблемами, связанными со сложностями адаптации в постмиграционной среде. Эти события могут спровоцировать чувство горя, отчаяния, гнева, вины, привести к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), тревожным расстройствам, нарушению сна или депрессии. Исследования показывают, что, по сравнению с населением принимающей страны, среди прибывающих более распространены психические заболевания, при этом показатели посттравматического стрессового расстройства особенно высоки по сравнению

с популяционными нормами. Травматический и стрессовый опыт, который, возможно, пережили молодые люди из ДНР и ЛНР, может оказать долгосрочное влияние на их развитие в отсутствии адекватной психосоциальной поддержки.

### **Студенты с ОВЗ**

Суть социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ – это постепенное преодоление ими «барьеров», снятие запретов и расширение предписаний, которые сформировались до обучения в вузе, включая главный запрет и предписание – «не быть субъектом своей жизни» [64].

Трудности, с которыми могут столкнуться обучающиеся с ОВЗ, условно можно поделить на 3 основных категории:

- Коммуникативные, связанные с затруднением установления социальных контактов. Могут возникать в связи с специфическими особенностями формирования «Я», повышенным чувством тревожности, ощущением враждебности социума, потерянностью, неприспособленностью [54]. Коммуникативные трудности также могут быть связаны с особенностями процесса социализации: это может быть опыт сиротства и интернатов, самостоятельного, трудного совладания с проблемами, либо опыт гиперопеки, ограждения от трудностей, сверхтребований, поведения, ждущего и требующего послаблений, преференций [64];

- Образовательные – необходимость адаптации к новым образовательным условиям;

- Пространственные – освоение пространства вуза с учетом ОВЗ.

Важно обратить внимание на процесс формирования отношений в учебной группе между обучающимся с ОВЗ и условно здоровыми обучающимися. Среда вуза может «способствовать увеличению социальной дистанции между студентами ... посредством различных пространственных, организационных и социальных барьеров» [63]. Однако, с другой стороны, «сами студенты с ограниченными возможностями могут не обладать теми характеристиками, которые необходимы им для включения в среду здоровых сверстников» [63].

Таким образом, адаптация обучающихся с ОВЗ – разноплановый процесс, включающий в себя как особенности среды вуза, так и индивидуальные особенности самого обучающегося.

Вместе с тем необходимо акцентировать внимание на «здоровой» части личности обучающегося с ОВЗ, выстраивать отношения с ним без стигматизации его «особого статуса». Необходимо уважать границы человека с ОВЗ, не делать его беспомощным – не нужно спешить ему на помощь – спросите, нужна ли ему помощь и какая именно.

## **Практическая часть.**

### **Упражнение «Полоса препятствий»**

**Цель:** осознание условий, влияющих на процесс адаптации, анализ роли и необходимых личностных качеств куратора, необходимых для сопровождения процесса адаптации первокурсника.

**Реквизит:** подручные средства (если занятие проходит на улице, можно взять скотч, веревки, спортивный инвентарь);

**Ход упражнения:** все участники делятся на две команды (условные команды «кураторов» и «первокурсников»). Команде «первокурсников» завязываются глаза и во время подготовки они могут находиться в стороне, обсуждая отвлеченные темы с одним из организаторов. Команде «кураторов» дается поручение: на протяжении 10 минут подготовить безопасную полосу препятствий для другой команды, которую они пройдут с закрытыми глазами. Затем каждый «куратор» забирает по одному «первокурснику» и в полной тишине проводит его через полосу препятствий.

### **Вопросы к шерингу:**

1. Как чувствовали себя участники группы «первокурсников»? Было ли комфортно или страшно? Что помогало справляться с препятствиями?
2. Какая идея была при построении полосы препятствий у «кураторов»? Каково было сопровождать «первокурсников»?
3. Какая метафора этого упражнения? Что было полезно?

### **Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

## **2.2. Лекция «Психология группы: структура, этапы формирования, конфликты»**

Учебный процесс в вузе организован в малой группе, которая является совокупностью молодых людей, объединенных общей образовательной и профессиональной деятельностью, но при этом имеющих различные социально-психологические особенности. Информирование кураторов о процессе развития группы, а также механизмах формирования конфликтов может способствовать более уверенному и благополучному сопровождению процесса адаптации обучающихся.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** информирование кураторов об особенностях психологии группы, получение знаний и практических навыков для помощи первокурсникам в установлении отношений в группе.

**Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

### **Теоретическая часть.**

Под малой группой понимается «немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов» [Г. М. Андреева.]

Структура межличностных отношений – положения каждого участника:

- Статус, позиция – место в системе;
- Роль – динамический аспект;
- Система групповых ожиданий – оценка участника другими, качество выполнения функций:

Групповые нормы – выработанные группой правила, которым должно подчиняться поведение.

Групповые санкции – механизмы, которые возвращают к соблюдению норм.

Разными авторами выделяются схожие стадии развития группы: 1) псевдообщность или формирование, 2) хаос или буря, шторм, 3) опустошение или нормализация, 4) сформированная общность или начало действия [28].

Рассмотрим их подробнее [26]:

1. Формирование группы: этап, когда ранее незнакомых людей объединяют в формальную группу. На этом этапе большинство людей как правильно осторожны, внимательны к поведению окружающих, в группе существует неопределенность, нет структуры и понимания ролей.

2. «Стадия брожения»: на этом этапе происходит интенсивное формирование структуры группы, распределение форм деятельности, определение лидера. Эта стадия может сопровождаться конфликтами.

3. Нормализация – этап «формирования в группе близких взаимосвязей и общности норм и ценностных ориентаций». На этом этапе члены группы лучше знают друг друга, определены роли каждого участника, атмосфера в группе становится менее напряженной.

4. Стадия деятельность: этап интеграции, на котором участники переключаются на общую цель деятельности, переносят свою энергию с выстраивания отношений в группе на выполнение задач.

1. Конфликт – наличие противоположных тенденций у субъектов взаимодействия.

2. Стадия конфликта является неотъемлемой частью развития любого коллектива и только в случае ее преодоления становится истинно сплоченной.

3. Конфликт может возникать на разных уровнях: внутриличностный, межличностный, личностно-групповой (человек и группа), межгрупповой.

4. Типы конфликта: продуктивный (порождается различие точек зрения, способствует формированию всестороннего понимания проблемы), деструктивный (рассогласованность действий, «переход на личности», расширение количества вовлечённых участников, эскалация конфликта)

5. Структура:

- Конфликтная ситуация
- Позиции участников
- Объект
- Инцидент (пусковой механизм)
- Развитие и разрешение [Г. М. Андреева.]



## Стратегии поведения в конфликте [22]:



1. **Принуждение:** стратегия подразумевает борьбу, соперничество, при котором участник оценивает свои интересы как высокие, а интересы второй стороны как низкие. Данная стратегия не способствует установлению добродетельных отношений, однако может быть полезна в ситуациях при нападении на личные интересы и необходимости отстаивания себя.

2. **Уход:** в данной стратегии участник не принимает активных действий для решения конфликта, уход от его разрешения.

3. **Уступка:** при использовании данной стратегии участник конфликта ориентируется на интересы второй стороны, не придавая значения своим интересам, жертвуя ими.

4. **Компромисс:** стратегия, при которой каждый участник реализует свои интересы в определенной мере. Это такое способ сохранить отношения при балансе интересов сторон.

5. **Сотрудничество** выражается в разрешении конфликта с учетом интересов обеих сторон.

\*пример про апельсин: если двум людям нужен апельсин, а он один, можно поделить его напополам и тогда каждый получит половину – компромисс. Если уточнить, что одну нужна цедра, а другому мякоть – можно поделить апельсин соответственно – сотрудничество.

## Практическая часть.

### Упражнение «Алфавит»

**Цель:** формирование навыков бесконфликтного межличностного взаимодействия в группе, создания в группе благоприятной психологической атмосферы;

**Ход упражнения:** участники садятся по кругу спиной в круг так, чтобы не видеть остальных. Группе необходимо произнести весь алфавит, каждый участник говорит по одной букве. Нельзя договариваться, нельзя произносить буквы по очереди или через одного. Как только кто-то ошибается или произносит букву одновременно – начинается перечисление сначала.

**Вопросы к шерингу:** как у вас получилось справиться? Как вы договорились?

### **Упражнение «Фруктовая корзина»**

**Цель:** создание благоприятной психологической среды с помощью знакомства, сближения и взаимного интереса участников друг к другу;

**Ход упражнения:** Участники сидят в кругу, ведущий в центре. Ведущий говорит: «меняются местами те, кто ...» Первые круги могут быть направлены на внешние признаки (меняются местами те, кто в очках; одет в джинсы; у кого длинные волосы), затем можно переходить к более личным вопросам. Задача ведущего – занять свободное место, пока меняются участники. Тот, кто останется без места становится ведущим.

### **Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

### **2.3. Лекция «Отклоняющееся поведение. Психологическая безопасность. Эмоциональная дезадаптация»**

Для обеспечения психологически безопасной и благополучной образовательной среды необходим мониторинг и своевременное осуществление мер поддержки обучающимся, имеющим признаки отклоняющегося поведения. К проведению такой работы могут быть привлечены обучающиеся-кураторы, владеющие знаниями о признаках отклоняющегося поведения и навыками первичной оценки риска.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 2 ак.ч.

**Цель:** сформировать представление у обучающихся-кураторов о видах и признаках отклоняющегося поведения, развить навык оценки риска и ответственного принятия решения в случае его выявления.

**Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

#### **Теоретическая часть.**

Отклоняющееся поведение – постоянно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям или имуществу [27].

Особенности отклоняющегося поведения:

- Особенность личности, склонной к отклоняющемуся поведению, заключается в расхождении индивидуальных отношений и групповых норм;
- Проявляется в устойчивом отклонении развития личности от доминирующих культурных идеалов и культурных тенденций общества в целом;
- Обозначается обществом как негативное и требующее устранения явление;
- Препятствует развитию самой личности и общества, в которую она включена;
- Обязательно порицается обществом;
- Деструктивность – нанесение реального ущерба себе или окружающим – разрушительный характер деятельности;
- Отклоняющееся поведение характеризуется многократностью и длительностью;
- Является медицинской нормой. Не является психопатологическим отклонением.

1. Отклоняющееся поведение:

1.1. Зависимое поведение- одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- нарушения пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
- гэмблинг — игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- сексуальные аддикции;
- религиозное отклоняющееся поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

1.2. Агрессивное поведение- внешнее проявление агрессии как тенденции (стремления), проявляющейся в реальном поведении или фантазировании, с целью подчинить себе других, доминировать над ними, причинить вред, боль.

Агрессивное поведение может быть направлено на других людей и непосредственно на самого человека (аутоагрессивное поведение).

Формы проявления агрессивного поведения: физическая/вербальная агрессия, активная/пассивная агрессия, прямая/косвенная.

1.3. Делинквентное поведение- действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время законов, угрожающие благополучию других людей или социальному порядку и уголовно наказуемые в крайних своих проявлениях.

В том числе:

- нарушение правовых, политических, организационных (правила внутреннего распорядка в университете), морально-этических норм;
- участие (членство) в запрещенных в РФ движениях и группировках экстремисткой / террористической направленности;
- группировках фашистской направленности;
- сектах;
- асоциально настроенных субкультурах.

1.4. Суицидальное поведение – действия, направленные на умышленное лишение себя жизни. В том числе суицидальное поведение может проявляться в высказывании суицидальных мыслей, намерений, идей о смерти, шуток.

## 2. Психологическая безопасность [4].

Психологическая безопасность - состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном

общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

К наблюдаемым формам проявления психологической небезопасности может относиться:

- Высказывание идей о мести кому-либо в образовательной среде;
- Социальная изоляция, переживание одиночества;
- Выключенность из социальных процессов, например, процесса принятия групповых решений или участия во внеучебной жизни;
- Демонстрация нетерпимости и приверженности крайним мерам. Это проявляется в презрении и недоверии в отношении окружающих, во мнении, что другие люди не достойны права на жизнь;
- Дегуманизация окружающих;
- Декларирование чувства превосходства Личность ставит себя выше других в интеллектуальном и моральном плане, что приводит к отчужденности.
- Отсутствие учебной мотивации;
- Прямой активный буллинг: проявления физической (толчки, удары, пинки, др.) и вербальной агрессии;
- Материальная форма буллинга: порча личных вещей, мелкие кражи, вымогательство, причинение вреда здоровью;
- Кибербуллинг;
- Активное агрессивное (в том числе, вербальное) поведение на фоне этнопсихологических различий;
- Сообщения о:
  - Публичных унижениях;
  - Угрозах;
  - Оскорблениях, высмеивании;
  - Попытках заставить сделать что-либо против желания;
  - Игнорировании;
  - Неуважительное/недоброжелательное отношение.
- Информационный буллинг – сплетни, дезинформация, бойкот;

3. Эмоциональная дезадаптация – состояние, которое возникает в результате длительного эмоционального напряжения, психического переутомления и сопровождается временным ухудшением психических функций (ухудшением концентрации внимания, снижением функций памяти, затрудненностью речи [20], что может отрицательно влиять на процесс обучения студентов [39]. Современные исследования к основным признакам эмоциональной дезадаптации относят: повышенный уровень стресса, тревоги, депрессии [15].

Состояния эмоциональной дезадаптации могут возникать в период начала обучения и бывают связаны с освоением новой социальной роли студента, разрушением старых социальных связей и необходимостью встраивания в новую организационную структуру. Высокие учебные нагрузки, а также период сдачи сессии также могут становиться дополнительным фактором эмоциональной

дезадаптации [44]. Среди индивидуальных факторов риска исследователи выделяют перфекционизм, а также враждебность, «как антагонистическое отношение к людям, включающее когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты» [44].

К наблюдаемым формам эмоциональной дезадаптации можно отнести:

- Снижение работоспособности;
- Заторможенность;
- Устойчивое снижение настроения;
- Потеря интереса к привычной деятельности;
- Резкое снижение успеваемости;
- Вялость, частая усталость;
- Повышенная чувствительность;
- Повышенная раздражительность, т.д.

Дополнительно кураторов необходимо проинформировать о том, что изолированное единичное проявление какого-либо признака еще не говорит о дезадаптации. Условно можно выделить следующие уровни реагирования для удобства анализа ситуации:

Низкий уровень риска – уровень проявления интереса, высказываний, знания;

Средний уровень риска – уровень направленности личности, например, наличие мотивов, определенного сочетания личностных особенностей или сообщения о единовременном факте.

Высокий уровень – деятельностный уровень, например, демонстрация активной вовлеченности, обдумывание деятельности, планирование процесса и обеспечения его ресурсами.

## **Практическая часть.**

### **Упражнение «Рискованное поведение» по методу «4 угла»**

**Цель:** расширение репертуара и способа анализа коммуникативных ситуаций, формирование у участников тренинга представления о рисках отклоняющегося поведения.

**Ход упражнения:** в трех углах расположены варианты «Есть риск», «Риска нет», «50:50 %», а четвёртый угол должен быть свободным – для тех, у кого имеется свой вариант ответа. Участникам зачитываются ситуации, им необходимо оценить степень риска и «проголосовать ногами», то есть пойти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

Рискованная ситуация или нет и почему?

Что в ситуации может говорить о риске?

Что нужно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?

**Ситуации:**

1. Студент вам говорит, что играет в компьютер каждый день после учебы, иногда заигрывается до ночи, из-за чего опаздывает на занятия.

2. Студент постоянно высказывает недовольство своим телом, не ходит ни с кем на обед.

3. В группе говорят, что у студента странные шутки, он ведёт себя вызывающе, не соблюдает правила поведения, высказывает интерес к оружию, враждебно настроен к одноклассникам.

4. Студент шутит, что нет смысла жизни, ходит в закрытой мешковатой одежде, тревожится больше обычного, воспринимает любые ситуации близко к сердцу.

5. Студент демонстрирует активный политический интерес, приглашает одноклассников к участию в митингах.

6. Студенты группы рассказывают, что преподаватель ведет себя неэтично, позволяет себе грубые шутки, комментарии в адрес студентов.

7. Студент все время держится «особняком», ни с кем не общается, выглядит уставшим и понурым.

**Вопросы к шерингу:**

1. О чем было это упражнение? (метафора);

2. Что было для вас полезного?

**Ролевая игра «Воля – разум - любопытство».**

**Цель:** формирование навыков ответственного принятия решений.

**Ход упражнения:** Тренер приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое –любопытство и воля». Любопытство говорит: «Попробуй», а воля шепчет «Не стоит!». Но решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое – это один человек, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – любопытство или воля. Итак, послушайте ситуацию...»

Тренер зачитывает участникам ситуацию: «Представьте себе, что вы организуете выезд для студентов, у которых вы являетесь куратором. Перед выездом вы узнаете, что некоторые участники выезда планируют взять с собой алкоголь. Запретив этим студентам ехать с вами, вы испортите с ними отношения, разрешив им взять алкоголь, вы нарушите правила университета.»

(«Студенты вашей группы жалуются на преподавателя, однако вы знаете, что обычно этот преподаватель очень добрый и отзывчивый. Если вы откажете студентам в помощи, они могут обидеться на вас, однако также вы можете безосновательно оклеветать хорошего педагога»)

Затем тренер предлагает группеделиться и выбрать позицию в пользу любопытства и воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача любопытства – убедить разрешить взять алкоголь. Задача воли – убедить запретить. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение.

### **Вопросы к шерингу:**

Чьи аргументы были более весомыми – воли или любопытства?

В чью пользу было легче подобрать аргументы?

Кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации?

Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.

Какой вывод вы сделали из этой ролевой игры?

### **Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?



## **2.4. Лекция «Буллинг: признаки, механизмы, формы работы»**

В силу активного формирования личности молодых людей, сложных социальных, экономических и политических процессов, которые накладывают свой отпечаток на формирование студенческих коллективов, предлагается к проведению лекция с целью повышения результативности предупреждения и раннего выявления травли.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 2 ак.ч.

**Цель:** информирование кураторов об особенностях процесса травли, получение знаний и практических навыков для помощи студентам для недопущения или преодоления травли, в том числе с помощью формирования представления о групповом механизме формирования травли, освоения навыков поиска альтернативных решений и сообщения конструктивной обратной связи.

**Входной шеринг:**

1. Как себя чувствуете перед началом встречи?
2. Какие ожидания от сегодняшней встречи?

**Теоретическая часть.**

[51]

Буллинг (травля) – это повторяющаяся агрессия по отношению к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание.

Особенности буллинга:

1. буллинг асимметричен - с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой - пострадавший, такой силой не обладающий и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
2. буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
3. буллинг подрывает уверенность пострадавшего в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;
4. буллинг - это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;
5. буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

### **Специфика протекания буллинга в ООВО**

Как и любое социально-психологическое явление, буллинг имеет этапы развития и проявления, которые обладают своей спецификой в ООВО.

Образование буллинг-группировки. Сначала выделяется лидер со склонностью к жестокости. Вокруг него собирается команда подражателей, которым необходима защита более сильного товарища, или они также желают доминировать над сверстниками. Буллинг начинается с того момента, когда лидер впервые понимает, что его действия остались безнаказанными.

Жертва выбирается по признаку непохожести. Исследования показывают, что форма отличия может быть абсолютно любой: под раздачу попадают новички, иностранцы, отличающиеся физически люди или "студенты, задающие слишком много вопросов". У преследуемого подрывается уверенность в себе, ему кажется, что во всем виноват он сам и что бы он ни делал, все неправильно. Из-за стыда он не может ни с кем поделиться своей проблемой.

Кульминация: закрепляется статус жертвы, которая больше не в силах сопротивляться. Стресс жертвы прогрессирует. Одна из жертв рассказывала: "Четверг для меня стал адом. Одно и то же каждую неделю - что бы я ни сказала, преподаватель смеялся в голос, называя криворукой, алкоголичкой (как только он подходил ко мне, у меня начинали потеть и трястись руки, пробирки выскальзывали и разбивались) и т.п. В результате я перестала ходить к нему на занятия, а в летнюю сессию пошла сдавать практику на комиссию. Как хорошо, что это все в прошлом!"

Симптомы стресса у жертвы перерастают в симптомы болезни, которые проявляются в свободное от занятий время. Весь организм восстает против посещения нелюбимого места. Появляются суицидальные мысли.

## **Виды буллинга**

1. Физический буллинг - применение физической силы по отношению к личности, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). Подвидом физического буллинга является сексуальный буллинг (домогательства, насилие).

2. Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

1.1 вербальный буллинг - обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации студента;

1.2 невербальный буллинг - обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в направлении жертвы, демонстрация неприличных жестов);

1.3 запугивание - постоянное использование угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;

1.4 изоляция - жертва умышленно изолируется или игнорируется. Это может сопровождаться распространением записок, оскорблений, унижительными надписями на доске или в общественных местах, которые могут быть замечены жертвой;

3. вымогательство - от жертвы требуют деньги, ценные вещи путем угроз, шантажа, запугивания;

4. действия с имуществом - намеренное повреждение, воровство, грабеж;

5. кибербуллинг - оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или другие устройства (распространение неоднозначных изображений, телефонные звонки).

### **Специфика участников буллинга студентов в ООВО**

1. **Буллер** - это человек с лидерскими качествами, склонностью к жестокости, не склонен анализировать свое поведение и состояние, но обладает высоким эмоциональным интеллектом, помогающим в манипуляции, не принимает ответственности, результаты своих действий приписывает внешним обстоятельствам, а не принимает вину на себя, активен, открыт и позитивно относится к себе. Они значимо более авторитарны, чем все остальные участники буллинга. Эта особенность помогает им подчинять помощников, является внутренним оправданием при травле жертв и создает ощущение субъективной правоты.

2. **Последователи** буллера, подражатели и помощники применяют в травле прямую агрессию - вербальную или физическую, равняются на лидера, удовлетворяют с помощью него свою жажду к насилию. Помощники очень зависимы, благодаря чему их подчиняют преследователи, но одновременно они и достаточно авторитарны, что создает у них внутренний дискомфорт. По активному прямому буллингу самые высокие показатели именно у помощников, т.к. часто именно они обзывают, бьют и т.д., а преследователи лишь выбирают цель и продумывают план.

3. **Одобряющие** могут быть активными или пассивными, но обязательно присутствуют при травле, часто во время буллинга хлопают в ладоши, снимают происходящее на камеру, они не столь агрессивны и сильны духом, чтобы участвовать в травле, но демонстрируют заинтересованность в продолжении;

4. **Равнодушные** никак не оценивают происходящее, встречаются крайне редко. Нейтральные участники наименее зависимы, что позволяет вообще не вмешиваться в конфликты. Они просто смотрят со стороны, но это далеко не всегда хорошо, т.к. нейтральные участники - те самые зрители, для которых играется спектакль - буллинг.

5. **Потенциальные защитники** пассивно не одобряют травлю, но из страха оказаться на месте жертвы бездействуют, они понимают, что чувствует жертва, и склонны поддерживать ее на начальных стадиях, если поблизости нет преследователя, могут переходить в ранг "вторичных" жертв или активных защитников;

6. **Активные защитники** – авторитетные представители группы, обладающие лидерскими качествами, у них развитая система ценностей и высокий эмоциональный интеллект, способны противостоять буллингу, защищать преследуемых, они редко становятся буллерами и никогда – жертвами, без опасений неодобрения они могут даже привлечь к разрешению ситуации взрослых или старших сверстников.

7. **Жертва** – это отличный по какому-либо критерию человек: другой национальности, другого роста, других интересов, отличник, любимчик и т.д.; другая категория жертв – активно провоцирующие: это ябеды, капризные, плаксы, выскочки; характер преследуемых тревожный, слабый, самооценка низкая; боязливы, молчаливы, могут испытывать трудности в общении, теряются при необходимости решить проблемную ситуацию. Жертвы наиболее зависимы, слабы по сравнению с другими участниками буллинга. Самооценка у жертв самая низкая по сравнению с другими группами, а уровень притязаний довольно высокий, они очень недовольны собой, не принимают сами себя и, возможно, хотят меняться. Уровни тревожности, трудностей в общении и конфликтности также самые высокие у жертв.

### **Что нужно знать для преодоления буллинга**

1. Единого алгоритма урегулирования конфликтов, в том числе буллинга со стороны преподавателя, нет – в этом случае многое решает человеческий фактор и административный ресурс. Однако есть некоторые рекомендации по выходу из такой ситуации.

В первую очередь, оценив ситуацию, спокойно и объективно поговорить с преподавателем и выяснить причину конфликта. Следите, чтобы разговор строился на конкретных фактах, а не на личных впечатлениях преподавателя. Не бойтесь того, что преподаватель "испортит жизнь", ведь если педагог злоупотребляет властью, на него всегда можно воздействовать через администрацию ООВО.

Если у преподавателя есть определенные претензии к вам, внимательно выслушайте их и, если они объективны, признайте, что были не правы. При этом не выражайте агрессии в адрес буллера. Выработайте план выхода из создавшейся ситуации.

К сожалению, не всегда возможно урегулировать конфликт внутренними силами, поэтому для его решения необходимо подключать психолога и администрацию ООВО. Помощь психолога может способствовать проработке психологической травмы, снизить негативные последствия и актуализировать мотивацию к обучению.

2. Понятие буллинга (травли) не определено в законодательстве Российской Федерации; вместе с тем действующие правовые нормы закрепляют различные права, а также нормы об ответственности, в том числе участников образовательных отношений, на защиту в ситуации буллинга и дают основу для организации деятельности по его профилактике и преодолению. В зависимости от характера совершенных действий, нарушителей, в том числе несовершеннолетних, могут привлечь к административной, уголовной или

гражданско-правовой ответственности. (Конституция, ФЗ об образовании, ГК, УК, ЛНА Университета)

3. Действия с точки зрения психологической безопасности:

3.1. формирование чувства неприятия насилия в любом проявлении в учебной среде;

3.2. развитие навыков позитивного мышления, раскрытия потенциалов и жизненной энергии, развитие навыков целеполагания;

3.3. создание экологичной социокультурной среды, доверительной атмосферы в учебной группе;

3.4. организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению;

3.5. организация внеучебной деятельности как возможности для позитивного, конструктивного самовыражения, самоутверждения и реализации интересов обучающихся в соответствии с их хобби и склонностями.

### **Практическая часть.**

#### **Упражнение «Растяпа»**

**Цель:** активизация участников, вхождение в работу, отработка представления о жертве в игровой безопасной среде;

**Ход упражнения:** участники ходят в хаотичном порядке, их должно быть нечетное количество человек. По хлопку каждый быстро находит себе пару. Кто остался один, тот – «Растяпа». Пары встают по кругу, «Растяпа» - в центре круга.

Оставшемуся участнику говорят: «Раз, два, три, растяпа будешь ты!»; повторно - «1,2,3,4,5 - растяпа ты опять!», в третий раз - «1,2,3,4,5,6,7 – растяпа ты совсем!». Музыкальным фоном служит любая задорная подвижная музыка.

#### **Вопросы к шерингу:**

1. Те, кто был «растяпой», поделитесь своими ощущениями и переживаниями? Что помогло справиться, если было трудно?

2. Вопрос ко всем: как чувствовали себя во время игры? Какая метафора в этом упражнении?

#### **Упражнение "Я - высказывание. Ты - высказывание".**

**Цель:** отработка навыка конструктивного выражения своего мнения, самочувствия.

**Ход упражнения:** психолог объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства ("Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера"), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека ("Ты опять пришел домой в 10 часов вечера!"). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Алгоритм Я – высказывания:

1. Ситуация, которая вызвала переживания.
2. Описание переживаний, которые вы испытываете.
3. Причина переживаний.
4. Просьба или предложение как можно решить ситуацию.

Перед упражнением участники должны вспомнить ситуациях, которые они пережили в рамках кураторства (трудных, сложных, конфликтных). Участники в парах: сначала один участник описывается ситуацию и говорит «я-высказывание», затем они меняются.

**Вопросы к шерингу:**

1. Сложно ли было формулировать Я-высказывания?
2. Кажется ли вам полезным этот навык?
3. Каково было второму участнику слышать Я-высказывание?

**Упражнение "Одна ситуация – три выхода"**

**Цель:** развитие навыка поиска альтернативных способов разрешения трудных ситуаций.

**Ход упражнения:** "Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее "подготовиться" к подобным ситуациям в будущем?"

Участники делятся на группы по 2-3 человека. В группах вспоминают и выбирают ситуацию, которую недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт, реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

**Вопросы к шерингу:**

1. Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?
2. В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?
3. Что было для вас полезного в этом упражнении?
4. Какая метафора в этом упражнении?

**Итоговый шеринг.**

1. Как вы себя чувствуете?
2. Что было для вас полезного в этом занятии?
3. С какими знаниями и опытом уходите? Что сможете использовать в своей работе?

## 2.5. Тренинг «Оказание допсихологической помощи»

Особенности социально-политической повестки в настоящее время в большой или меньшей степени неизбежно влияют на каждого гражданина страны. Частота и масштабность происходящих кризисных ситуаций, и, как следствие, насыщенность новостных каналов, информационный стресс, могут оказывать значительное влияние на психологическое благополучие обучающихся. Проведение тренинга по оказанию допсихологической помощи позволит развить у кураторов навыки помощи себе и окружающим, в том числе первокурсникам, в кризисных ситуациях.

**Формат:** интерактивная лекция с элементами тренинга.

**Длительность:** 1,5 ак.ч.

**Цель:** развитие у обучающихся-кураторов навыков оказания допсихологической помощи, в том числе изучение видов реакций и способов поведения в них, а также приобретение опыта переживания безопасного, ресурсного состояния для создания личной опоры и психологической устойчивости.

### Теоретическая часть.

[48]

В мире в целом и в жизни каждого отдельного человека время от времени происходят разного рода трагические или просто трудные события: стихийные бедствия, смерть близких, ситуации насилия, т.д. Когда происходит какое-то громкое ужасающее событие в современном мире, информация моментально разлетается по новостным каналам, погружая человека в дополнительный информационный стресс. Однако разные люди справляются и реагируют на происходящие события или информацию о них по-разному. Это может зависеть от следующих факторов:

- характер и тяжесть переживаемого события;
- перенесенные травмирующие события в прошлом;
- в какой степени человек опирается на постороннюю поддержку в жизни;
- физическое здоровье;
- наличие у человека или в его семье расстройств психического здоровья (в том числе в прошлом);
- культурные корни и традиции;
- возраст (например, дети разных возрастных групп реагируют по-разному).

Часто люди в таких ситуациях нуждаются в помощи, которую может оказать каждый, и куратор в том числе. **Первая психологическая помощь (ППП)** – это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи, которые испытывают страдания и нужду.

**Экстренная допсихологическая помощь** – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с кризисом или катастрофой.

ППП заключается в следующем:

- ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- оценка потребностей и проблем;
- умение выслушивать людей, но не принуждая их говорить;
- умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- оказание помощи в удовлетворении насущных нужд (например, таких как пища, вода), в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки;
- защита от дальнейшего вреда.

Важно отметить, что ППП не является профессиональной помощью и ее могут оказывать не специалисты.

### **Процесс оказания ППП:**

1. Помощь оказывается только по желанию, не все люди нуждаются в ней. Поэтому можно только осторожно ее предложить.

2. Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь и помогите человеку обратиться за помощью к специалистам.

3. Первое правило оказания любой помощи – не множить жертвы. Вы должны убедиться, что вам ничего не угрожает и попытка оказать помощь будет для вас безопасной. Например, человек в агрессивном состоянии может представлять для вас опасность. Подумайте также о собственном здоровье, а также о личных или семейных обстоятельствах, которые могут создать дополнительный сильный стресс, если вы решите помогать другим;

4. Примите честное решение о том, готовы ли вы помогать в данной кризисной ситуации и в данное время.

5. ППП не обязательно предполагает подробное обсуждение событий, которые вызвали состояние дистресса.

6. ППП – не просьба к пострадавшему проанализировать, что с ним произошло, и установить точную хронологию и суть событий.

7. ППП подразумевает необходимость выслушивать людей, однако не принуждая их рассказывать о своих чувствах и реакциях на событие.

8. Вы можете использовать техники активного слушания: паузы, «поддакивания». Не используйте обесценивания и не приводите в пример негативный свой опыт («у меня еще не такое было»).

9. Обеспечьте человеку возможную безопасность – отведите в другую комнату, помогите закрыть базовые потребности в тепле, вода (чае), т.д.



10. Не используйте недостоверную информацию или общие фразы – «все будет хорошо», «все изменится».

### **Виды реакций [55, 56].**

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась. Разные реакции на стресс представляют собой нормальные реакции человека на ненормальные для него события.

1. **Истероидная реакция** – активная энергозатратная поведенческая реакция человека, при которой он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей и может «заражать» остальных.

#### Что делать:

- Ограничить круг «зрителей», увести человека в уединенное место;
- Говорить четко, коротко, простыми фразами.
- К концу истерики можно предложить умыться ледяной водой.

#### Что не делать:

- Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину человеку, облить водой, потрясти человека).
- Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.
- Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.
- Не говорите шаблонных фраз: «успокойся», «возьми в себя в руки», «так нельзя».

2. **Агрессивная реакция, гнев** – активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

**Реакция гнева может быть опасной для самого человека, для вас и для окружающих – убедитесь в безопасности и примите меры, чтобы ее обеспечить.**

#### Что делать:

- Говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, постепенно снижая темп и громкость.
- Обращайтесь по имени и постарайтесь помочь сформулировать требования к ситуации
- Можно предложить физическую активность (попросите принести что-то тяжелое, что-то подвинуть, куда-то пройти, т.д.)

#### Что не делать:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.

- Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он не прав.
- Не угрожайте и не запугивайте.

3. **Страх** – эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

Что делать:

– Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносится в одиночестве.

– Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых упражнений. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.

– Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им.

Что не делать:

– Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

4. **Тревога.** Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле, состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто являются недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации.

Что делать:

– Не оставляйте человека одного.

– Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так.

– Можно предложить человеку практики саморегуляции, рассмотренные выше.

Что не делать:

– Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если, с вашей точки зрения, это может его расстроить.

5. **Плач** – эта та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Что делать:

– Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

– Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах. Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды – это известное и широко используемое средство.

– Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Что не делать:

– Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.

– Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

6. **Паническая атака** – четко ограниченное по времени, лавинообразно возникающее состояние, проявляющееся нарастающей немотивированной тревогой, страхом в сочетании с вегетативными симптомами (учащение сердцебиения, дрожь, затруднение дыхания, головокружение т.д.)

Что делать:

1. Осознать или сказать человеку, что происходит – «у тебя сейчас паническая атака»;

2. Напомнить (себе), что это пройдет – «она побудет немного и уйдет. Она не будет длиться всегда»;

3. Вспомнить, что это не опасно для жизни, не пытаться бороться с симптомами;

4. Использовать техники саморегуляции, приведенные выше.

\*необходимо с осторожностью использовать дыхательные техники.

## **Практическая часть.**

### **Упражнение «Создание безопасного места» [35].**

**Цель:** сформировать внутренний образ безопасного пространства для эффективного совладания со стрессовыми, кризисными ситуациями.

**Реквизит:** бумага для рисования, карандаши разных цветов.

#### **Ход упражнения:**

Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя безопасно и комфортно. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В таком случае можно воспользоваться силой

воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности.

### *Подготовка*

1. Вспомните разные места – как реальные, так и воображаемые, – находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.

2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым либо сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, какими захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т. д.

### *Основная часть*

1. Нарисуйте безопасное место, которое вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места сверху или сбоку, в виде схемы или более детализированного реалистического рисунка и т. д.

2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например, закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т. д.

### *Описание и самоанализ*

1. Представьте, будто вы перенеслись в изображенное место, и попытайтесь увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от вас, над вами и под вами. При этом вы можете при желании создать несколько дополнительных зарисовок.

2. Составьте список визуальных признаков безопасного места, которое вы изобразили. Опишите, почему каждое из них для вас имеет значение.

3. Представьте изображенное место в натуральную величину, рассмотрите детали. Подумайте, в каких ситуациях воображение такого места может быть для вас полезно. Можете ли вы хотя бы на несколько минут представлять его себе, находясь в публичном месте, либо на более длительное время, когда находитесь в уединенном месте?

4. Запишите последовательность действий, в том числе совершаемых в воображении, которые помогут вам внутренне посещать такое безопасное место в будущем. Например, вы можете записать примерно следующее: «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я открываю дверь внутренней комнаты...» или «Отправляясь в безопасное и комфортное для себя место, я ступаю на лестницу, ведущую...».

*Примечание.* В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя в деталях изображенное место. Вы можете также повесить свой рисунок на стенку или даже поместить его в рамку и поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать его, когда захотите.

Кроме того, вы можете попытаться создать такое место в реальности. Оно может представлять собой помещение или его часть с необходимыми предметами, которые организованы в соответствии с вашими потребностями в безопасности и комфорте.

### **Блок № 3. Организационный круглый стол по вопросам взаимодействия с Центром**

В качестве завершающего этапа программы предлагается проведение круглого стола с обучающимися-кураторами, который позволит в формате обсуждения выработать совместные формы работы на будущий учебный год, а также проанализировать результаты проведенных психологических мероприятий за время реализации программы.

**Цель круглого стола** – обобщение проведенной работы и планирование совместных форм взаимодействия для эффективной организации процесса сопровождения кураторской деятельности и процесса адаптации первокурсников со стороны Центра.

#### **Задачи:**

1. Обозначить и зафиксировать способы и основания для обращения в Центр;
2. Организовать взаимодействие с кураторским сообществом: согласовать формы совместной деятельности, темы мероприятий, т.д.
3. Информирование кураторов о направлениях работы Центра, в т.ч. о будущих проводимых мероприятиях для первокурсников;
4. Подведение итогов совместной работы, сбор обратной связи.

**Вопросы для обсуждения** в формате круглого стола с сообществом обучающихся - кураторов:

1. Способы взаимодействия с Центром по трудным случаям или при выявлении первокурсников с признаками дезадаптации;
2. Каналы и способы информирования первокурсников о возможности обращения в Центр;
3. Выработка дальнейших совместных форм деятельности (супервизионные группы, группы поддержки, запросы на работу с кураторами и группами в течение учебного года, т.д.);
4. Выработка планов по работе с первокурсниками, обсуждение тем для адаптационных встреч, обсуждение проведения социально-психологического тестирования;
5. Сбор обратной связи, запросов, обсуждение предложений по прошедшей программе и дальнейшему взаимодействию.

## **Реализация программы**

**Практическая значимость:** разработанная программа является комплексным планом мероприятий, согласно которому может быть реализована всесторонняя подготовка обучающихся-кураторов по сопровождению первокурсников в образовательных организациях высшего образования.

### **Сведения о практической апробации программы**

Вышеописанная программа была апробирована дважды – в рамках общеуниверситетского образовательного выезда-интенсива «Школа актива Ассоциации студентов МГЮА» в августе 2023 и в августе 2024 года.

В 2023 году участниками программы стали более 120 обучающихся-кураторов, проведено 10 занятий по темам программы. В течение 2023- 2024 учебного года получено 11 обращений от прошедших программу с запросами на помощь в адаптации первокурсников и сигналами о признаках дезадаптации у обучающихся 1 курса.

В 2024 году в программе приняли участие более 120 обучающихся-кураторов, проведено 7 занятий по темам программы (несколько тем были сгруппированы в рамках двух встреч). Результаты обратной связи от первокурсников, а также информация о количестве обращений в Центр будут получены позже.

С помощью анкет обратной связи 2023-2024 годов получена следующая информация:

- можно заключить, что участникам программы была полезна как теоретическая составляющая программы: «теоретическая информация в легкой, игровой форме», «занятия помогли мне разобраться в сложных ситуациях, связанных с работой куратора», «новые знания, которые можно применить в работе с первокурсниками»,

- так и ее практическая часть: «узнала, с чем могу столкнуться в результате своей кураторской деятельности, как справляться с возникающими трудностями», «приятное ощущение, знаю, что буду готова к критическим ситуациям, если они вдруг случатся»;

- Эмоциональная готовность к кураторству повысилась: «пропало чувство тревоги», «стал гораздо спокойнее в работе», «я стала чуть больше уверена в себе как в кураторе»;

- Кураторы сообщают о появившемся чувстве единения и сплоченности с другими участниками программы: «интерактивы помогли нас сплотить», «тренинги помогают понять, что мы не одни, что тебя не оставят с проблемой один на одни», «было неожиданно узнать, что у всех похожие проблемы, и все мы можем ими друг с другом делиться»;

- Кураторы отмечают, что им было бы важно продолжить совместную работу с психологами на протяжении года.









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

Для проведения вышеописанной программы необходимы следующие ресурсы:

- требования к специалистам: программа проводится психологами, владеющими навыками проведения групповых мероприятий, тренинговой работы.
- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы: программа может быть проведена как в помещении, так и на улице (в нашем случае на улицу были вынесены мягкие кресла-мешки и флипчарт). Для проведения программы необходимы сидячие места для всех участников (кресла, стулья, расставленные в круг). При проведении программы в помещении может понадобиться компьютер, проектор (в нашем случае были подготовлены презентации по темам семинаров и тренингов). Флипчарт может быть использован как при проведении программы на улице, так и в помещении. Необходимы также следующие материалы: бумага А4, ручки по количеству участников, принадлежности для рисования (в нашем случае карандаши, фломастеры); подручные средства (если занятие проходит на улице, можно взять скотч, веревки, спортивный инвентарь) для полосы препятствий, напечатанные анкеты по количеству участников.

## Список литературы

1. Алексеева О. С., Баурова Ю. В., Славнецкова Л. В., Уманская М. В. Кураторская деятельность как системообразующий компонент воспитательного процесса вуза // «Молодёжь Сибири - науке России». - Красноярск: АНО ВО СИБУП, 2023. - С. 26-37.
2. Андреева Г. М. Социальная психология. - 5-е изд. - М.: Аспект Пресс, 2006. - 363 с.
3. Баева И. А., Семикин В. В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - СПб.: Известия РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. - С. 7-19.
4. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2012. - Том 17. № 4. С. 11–17.
5. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2012. - С. Том 17. № 3.
6. Байковский, Ю.В. Экстремальная психология: словарь терминов. - М.,: АГСПА, 2018. - 155 с.
7. Башкирова О. А. Роль куратора в адаптации первокурсников в вузе // Омские социально-гуманитарные чтения - 2016: материалы IX Международной научно-практической конференции, Омск, 19–21 апреля 2016 года. - Омск: 2016. - С. 145-149.
8. Богомягкова О. Н. Психологическая безопасность образовательного пространства вуза // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Сер. № 1. Психологические и педагогические науки. - Пермь: 2013. - С. 60-67.
9. Бусыгина А.Л. Психологическая компетентность (грамотность) студентов педагогических вузов как основа психологического здоровья будущего педагога // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - Самара: ФГБОУ ВО «СамГТУ», 2014
10. Буховцева О. В., Шкляр Н. В., Карынбаева О. В. К вопросу о педагогическом сопровождении социализации первокурсников в условиях вуза // Проблемы современного педагогического образования. - Симферополь: ФГАОУ ВО КФУ им. В.И. Вернадского, 2021. - С. 71-74.
11. Василенко О. В. Деятельность куратора студенческой группы как фактор адаптации студентов младших курсов к условиям вуза // Инновационные технологии и технические средства для АПК. - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2016. - С. 210-213.

12. Власов Н. А. Руководство по EMDR/ДПДГ. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. - 528 с.
13. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. - 3-е изд. - СПб.: Издательство Юрайт, 2024. - 299 с.
14. Гаранина Р.М. Адаптация первокурсника в образовательном пространстве вуза как один из факторов формирования его субъектной позиции // Профессиональное образование в России и за рубежом. - Кемерово: Кузбасский региональный институт развития профессионального образования, 2023. - С. 75-88.
15. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. – М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2009. - С. 72-81.
16. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Консультативная психология и психотерапия. – М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2001. - С. 18-48.
17. Гаранян Н.Г., Щукин Д.А. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов // Консультативная психология и психотерапия. – М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2014. - С. 182-206.
18. Гарнаева Г.И., Шишова Е.О. Особенности психологических защит и копинг-стратегий несовершеннолетних правонарушителей // Психология и право. - М.,: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2023. - С. 107-118.
19. Гончарова Н.А., Жидкова О.А. Эмоциональный интеллект и эмпатия в саморегуляции деятельности сотрудников органов внутренних дел // Психология и право. - М.,: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2024. - С. 107-120.
20. Горчакова В.А., Ланда Л.А., Матыцына В.А., Краснова-Гольева В.В., Клименкова Е.Н., Холмогорова А.Б. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования: сравнительный анализ // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2013. - Том 18. № 4. С. 5–14.
21. Гребенюк И.Ю. Поддержка социального и эмоционального благополучия студентов-беженцев // Инновационная наука. - Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2023. - С. 94-98.
22. Гришина Н. В. Психология конфликта. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 544 с.
23. Евдокимова Я.Г., Рихмаер Е.А. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов младших курсов // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2007. - Том 12. № 5. С. 71–81.

24. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2010. - С. 27-38.
25. Ерофеева Е. В. Групповая идентичность и ее отражение во внутреннем лексиконе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Язык и литература. - СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2011. - С. 91-96.
26. Занковский А.Н. Психология деловых отношений. - М.: Центр ЕОАИ, 2008. - 384 с.
27. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). - 5-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 288 с.
28. Иващенко Н. С. Этапы формирования команд // Международный научно-исследовательский журнал. - Екатеринбург: ООО "Цифра", 2018. - С. 123-126.
29. Изосимов А. Н. Адаптация студентов в высшем учебном заведении // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. - М.: 2022. - С. 10-13.
30. Кадыров Р.В., Капустина Т.В., Садон Е.В., Эльзесер А.С. Психологическая диагностика и профилактика экстремистских тенденций в образовательной среде. - Ульяновск: Зебра, 2021. - 89 с.
31. Каленникова Т. Г. Актуальные вопросы воспитания студенческой молодежи // Труды БГТУ. № 5. История, философия, филология. - Минск: Белорусский государственный технологический университет, 2016. - С. 85-88.
32. Кашапова Г. И. Ответственность как социально-психологический феномен и уровни ее развития // Казанский педагогический журнал. - Казань: 2012
33. Ключникова Е.В. Проблемы адаптации иностранных студентов в России // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - Тверь: 2018. - С. 133-140.
34. Константинов В.В. К вопросу о понятии "адаптация" // Проблемы социальной психологии личности. - Саратов: Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 2008
35. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014. - 208 с.
36. Краснова-Гольева В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2011
37. Куликова Т.И. Риски и угрозы психологической безопасности школьников в условиях поликультурной образовательной среды // The Scientific Heritage. - Global Science Center LP, 2020. - С. 52-54.
38. Кустов А. С. Роль куратора в адаптации первокурсника к условиям вуза // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. - Пермь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"Пермский национальный исследовательский политехнический университет", 2022. - С. 44-51.

39. Летфуллина Х.Р., Луковцева З.В. Эмоциональная дезадаптация и суицидальный риск у старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации // Психология и право. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2016. - С. 35-50.

40. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. - СПб.: Издательство Скифия-принт, 2020. - 144 с.

41. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 592 с.

42. Мещерякова Н. Н., Роготнева Е. Н. Социальная и психологическая адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к системе профессионального образования: опыт социологических исследований // Векторы благополучия: экономика и социум. - Томск: 2018. - С. 25-41.

43. Михалкин Н.В., Аверюшкин А.Н. Содержание и виды безопасности образовательной среды // Язык и текст. - М.: «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ)», 2021. - С. 82–96.

44. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2007. - С. 82–91.

45. Навигатор профилактики. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся / Богданович Н.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., М.Г., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г.: - МГППУ, - 2022 г.

46. Назаров В. Л. Профилактика экстремизма в молодежной среде. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018. - 204 с.

47. Пакулина С.А. Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития. - М.: НУ "Издательство СГУ", 2008. - 201 с.

48. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/europe/ru/publications/i/item/9789241548205> (дата обращения: 15.05.2023).

49. Пилипенко Е. А., Бондарь Е. А. Содействие психологической службы в рамках профилактической работы кураторов студенческих групп // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XX Международной научной конференции, посвященной 70-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2024. - С. 363-368.

50. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по



организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования")

51. Письмо Минобрнауки России от 13.12.2022 N МН-6/1873 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями для сотрудников образовательных организаций высшего образования, курирующих воспитательную работу с молодежью, по профилактике буллинга (травли) среди обучающихся. Методическое пособие")

52. Порхачева Л. В., Джус К.Я. Особенности развития личности в период ранней взрослости // Современные проблемы психологии личности: теория и практика. - М.: Психологический институт РАО, 2008

53. Преликова Е. А. Роль куратора в образовательном процессе студентов вуза // Alma Mater (Вестник высшей школы). - 2022. - С. 59-64.

54. Пронина Н. А. Адаптация студентов с ОВЗ к обучению в вузе // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых: Материалы IV Международной научно-практической конференции. - ООО "Издательский дом "Среда", 2024. - С. 123-125.

55. Психологическая поддержка. Практическое пособие 2023 // Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России URL: <https://psi.mchs.gov.ru/deyatelnost/metodicheskie-rekomendacii-dlya-naseleniya/psihologicheskaya-podderzhka-prakticheskoe-posobie-2023> (дата обращения: 16.07.2023).

56. Психологическая поддержка. Практическое пособие МЧС России, 2019 // Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России URL: <https://psi.mchs.gov.ru/deyatelnost/metodicheskie-rekomendacii-dlya-naseleniya> (дата обращения: 16.07.2023).

57. Сборник сценариев профилактических мероприятий // Национальный центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет URL: <https://ncpti.su/> (дата обращения: 08.04.2023).

58. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. - М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2005. - С. 71-77.

59. Сокольская, М. В. Психологическая безопасность образовательной среды как фактор мотивационной готовности к деятельности студентов вуза // Мир науки. Педагогика и психология. - М.: ООО «Издательство «Мир науки», 2020

60. Сочнев В. Н., Сочнева И. В. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы // Вестник российских университетов. Математика. - М.: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2011. - С. 332-335.

61. Степенко В. А., Кищенко В. А., Николаева И. И. Повышение уровня адаптации первокурсников в вузе по проекту "Адаптационный лагерь

первокурсника" // Международный журнал экспериментального образования. - М.: ООО Научно-издательский центр Академия Естествознания, 2015. - С. 329-331.

62. Стратегия развития молодежной политики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА) на период 2023 – 2027 годы

63. Таскина И. А., Чертолыс В. Н. Социальная адаптация студентов с ОВЗ в условиях высшего образования // Добровольчество как ресурс и механизм повышения социальной активности молодежи в современном российском обществе, сборник статей по материалам I Международного научно-практического форума. - Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2018. - С. 117-122.

64. Тащева А. И., Гриднева С. В., Арпентьева М. Р. Социально-психологическая адаптация и проблемы инклюзивного сопровождения студентов с ОВЗ в вузе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - Нижний Новгород: ГОУ ВПО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского», 2021. - С. 136-145.

65. Чушикина Е. Ю. Психологические особенности адаптации к ситуации обучения в вузе студентов с ОВЗ // Ярославский психологический вестник. - Ярославль: 2020. - С. 64-67.

66. Шевченко А. В., Соболева И. В. Адаптация иностранных студентов: проблемы и возможные пути их решения // Проблемы и перспективы развития образования в России. - Новосибирск: ООО «ЦРНС», 2012

67. Шолохова Г. П., Чикова И. В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности // Вестник Оренбургского государственного университета. - Оренбург: ОГУ, 2014. - С. 103-107.

68. Яновская Т.Э. К вопросу о понятии «Самоорганизация» в психолого-педагогических исследованиях // Естественно-гуманитарные исследования. - Краснодар: Академия знаний, 2013

## Приложения

### Приложение 1. Анкета участника

**\*Анкета печатается на двух сторонах одного листа. Первая часть заполняется до проведения программы, вторая часть – после.**

**Заполняя данную анкету, Вы добровольно даете свое информированное согласие на участие в психологических мероприятиях, подтверждаете, что перед заполнением теста были проинформированы о принципах психологической работы, целях, порядке и условиях проведения тренингов.**

1. Имя, фамилия \_\_\_\_\_

2. Институт, курс \_\_\_\_\_

3. Напишите пожалуйста Ваши ожидания от предстоящих тренингов \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

4. Напишите пожалуйста, какую информацию Вы хотели бы получить на предстоящих тренингах \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

5. Оцените пожалуйста свою готовность к кураторской работе в будущем учебном году по 10 балльной шкале. Хотелось бы Вам чувствовать себя более уверенно и что может в этом помочь? \_\_\_\_\_

---

---

---

---



1. Что для Вас было полезно в прошедших тренингах? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Оцените пожалуйста свою готовность к кураторской работе в будущем учебном году по 10 балльной шкале. Изменилось ли что-то в вашем состоянии по прошествии тренингов? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Произошло ли что-то неожиданное для Вас в результате участия в тренингах? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Напишите пожалуйста Ваше мнение о необходимости и пользе таких тренингов, если они существуют на Ваш взгляд? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Что, на Ваш взгляд, нужно изменить, дополнить, устранить для эффективности занятий? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Напишите пожалуйста, есть ли у Вас предложения или пожелания к дальнейшему взаимодействию с психологами (форматы, темы, потребность)? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Свободное поле для обратной связи (по желанию) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение 2. Анкета обратной связи первокурсника о работе куратора.

**Опрос первокурсников с помощью анкеты может быть проведен в онлайн-формате с использованием средств дистанционного сбора информации.**

1. Имя, фамилия \_\_\_\_\_

2. Институт, курс \_\_\_\_\_

<b>Оцените свой уровень удовлетворенности работой куратора</b>			
		<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1.	Я знаю своего куратора		
2.	У меня есть контакты моего куратора		
Оцените от 0 до 10 (где 0 – это минимальная степень удовлетворенности, 10 – максимальная)			
3.	Возможность обратиться за помощью («я могу обратиться к куратору, и мне это комфортно»)		
4.	Готовность помочь («Мой куратор отзывчив и готов прийти на помощь»)		
5.	Результативность работы куратора («Мой куратор действительно помог решить проблему»)		
6.	Уровень эмоционального комфорта при взаимодействии («Мне комфортно общаться с куратором»)		
7.	Степень вовлеченности куратора в жизнь группы («Куратор принимает активное участие в жизни группы»)		
8.	Регулярность работы куратора («Куратор сопровождал группу на протяжении всего учебного года, не пропадал»)		
9.	Эффективность решения конфликтов («Куратор умеет решать конфликты»)		
10.	Умение оказать эмоциональную поддержку («Куратор может помочь и поддержать»)		
11.	Навык планирования («Куратор умеет планировать свою работу и взаимодействие группы, выполняет свои задачи в срок»)		
12.	Навык самоконтроля («Куратор умеет справляться со своими эмоциями»)		

3. Дайте, пожалуйста, общую оценку компетенций и работы вашего куратора за учебный год \_\_\_\_\_

---

---

4. Свободное поле для обратной связи (по желанию) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---