

Номинация 4. Программы по психологическому просвещению, направленные на охрану психического здоровья и обеспечение психического благополучия участников образовательного процесса в организации высшего образования.

**Название программы: «Программа психологического просвещения участников образовательного процесса в организации высшего образования»
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»**

ФИО:

1. Ширкунова Оксана Геннадьевна
2. Федорова Анна Викторовна
3. Шмакова Инна Николаевна

Место работы/учебы: ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

Должность:

1. заведующий психологической службой УМПивД
2. клинический психолог «Центр здоровья»
3. студент(ка) группы 22-ЗМППО

Контактная информация: Ширкунова Оксана Геннадьевна, megakcu@mail.ru, 89180019577.

«Программа психологического просвещения участников образовательного процесса в организации высшего образования» (далее- Программа) ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» (далее- ФГБОУ ВО «СГУ») разработана с *целью* популяризации психологических знаний, формирования психологической культуры и повышению психологической компетентности обучающихся, формированию позитивного самовосприятия и мышления, развитие навыков рефлексии у обучающихся в условиях современного образовательного учреждения, а также снижению барьеров препятствующих обращению студентов за своевременной психологической помощью.

Задачи психологического просвещения в СГУ:

- расширить поле достоверной информации о закономерностях развития и функционирования человеческой психики и о критериях психического здоровья у обучающихся;
- ознакомить обучающихся с информацией об этапах и особенностях развития личности, психологических аспектов событий и явлений современности;
- довести до обучающихся правила психологической безопасности личности в современном мире, иные вопросы, непосредственно связанными с психологической наукой и практикой;
- методически обеспечить и реализовать меры, направленные на развитие способностей студентов, формирование и развитие его личности в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями и требованиями законодательства Российской Федерации в рамках системы высшего образования;
- формировать у всех участников образовательной среды потребности в саморазвитии и самореализации на основе самопознания;
- создать условия для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций.

1. Нормативные ссылки

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие работу с обучающимися, в том числе несовершеннолетними, ППС, педагогическими работниками и АУП:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минтруда России от 24.07.2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (далее – Профессиональный стандарт);

- Указ Президента РФ от 29.05.2020 № 344 «Об утверждении Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2022 № 4356-р «Об утверждении Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023 - 2030 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021 - 2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»);
- Постановление Минтруда РФ от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 31.10.1996 № 1186);
- Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ;
- Федеральный закон от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ;
- Закон Краснодарского края от 21.07.2008 № 1539-КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»;
- Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотиносодержащей продукции»;
- Федеральный закон РФ от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;
- Федеральный закон РФ от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму»;

- Постановление Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации Краснодарского края от 27.12.2017 № 4/3 «Об утверждении порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по организации индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних и семей, находящихся в социально-опасном положении»;

- Правила внутреннего распорядка обучающихся ФГБОУ ВО «СГУ»;
- «Рабочая программа воспитания» ФГБОУ ВО «СГУ»;
- Локальные нормативные акты ФГБОУ ВО «СГУ».

2. Пояснительная записка.

Получение высшего образования – один из важнейших периодов жизни молодых людей, который во многом определяет траекторию их дальнейшего профессионального личностного развития, мировоззрение, эффективность реализации интеллектуального потенциала и достижения на всем протяжении жизненного пути.

Обучение в вузе предъявляет целый ряд требований к студентам, связанных с необходимостью: усвоения больших объемов учебного материала и выполнения разноплановых задач в сжатые сроки; соответствия критериям вузовских рейтингов академических достижений в жестких конкурентных условиях; адаптации к новому коллективу сверстников и большому числу преподавателей, по сравнению со школой, их стилям изложения учебного материала; самостоятельного планирования своей жизни, зачастую вместе с финансовым самообеспечением и т.п.

Эти требования, связанные с обучением в вузе, неизбежно влекут собой необходимость серьезной актуализации индивидуально-психологических ресурсов – стабильного когнитивного функционирования, сформированных навыков регуляции поведенческих реакций, умения контролировать свое эмоциональное состояние, устойчивой внутренней позиции. В противном случае – при неумении, невозможности или непонимании необходимости мобилизовать индивидуальные ресурсы – возникает состояние учебного стресса, в том числе хронического, обусловленного необходимостью постоянно соблюдать сроки предъявления работ, неудовлетворительной успеваемостью и низкой рейтинговой позицией, тревогой, напряжением и страхом быть отчисленным [1].

Таким образом проявляется необходимость мероприятий, в т.ч. просветительских, направленных на информирование студентов о различных вариантах адаптации к системе высшего и среднего профессионального образования.

В соответствии с пунктом 35 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» просветительская деятельность – это осуществляемая вне рамок образовательных программ деятельность,

направленная на распространение знаний, опыта, формирование умений, навыков, ценностных установок, компетенции в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов и затрагивающая отношения, регулируемые настоящим Федеральным законом и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Проблема адаптации первокурсников к системе высшего образования существует на протяжении многих лет. От успешности этого процесса во многом зависит дальнейшая профессиональная деятельность и личностное развитие будущего специалиста. В проведенном исследовании рассматривается адаптация в контексте социализации личности, приводятся данные социологического исследования и даются практические рекомендации, направленные на решение проблем, связанных с социальной адаптацией студентов первокурсников.

В просветительской работе, осуществляемой образовательной организацией высшего образования, у психологической службы имеется своя сфера профессиональной ответственности — это психологическое просвещение, которое решает следующие задачи:

- повышение психологической культуры и психологической компетентности педагогических работников и обучающихся;
- популяризация психологических знаний;
- преодоление психологических барьеров для обращения за психологической и психиатрической помощью;
- снижение общего уровня стресса и содействие формированию и поддержанию благоприятного психологического климата в учебных и преподавательских коллективах [1, стр.28, п.3.1].

Разрешить психологические проблемы студентов можно с помощью психологического просвещения — деятельности, способствующей формированию у субъекта положительных установок к психологической помощи и расширению его кругозора в области психологии.

В ФГБОУ ВО «СГУ» психологическое просвещение занимает одно из важнейших мест в системе психопрофилактической работы. Существует понимание необходимости в определении точек соприкосновения и сотрудничества всех участников педагогического процесса в «СГУ». Психолог «СГУ» осуществляет свою деятельность в тесном контакте с проректором по молодежной политике и воспитательной деятельности, с кураторами учебных групп, с заместителями деканов по воспитательной работе, с профессорско-преподавательским составом и педагогическими работниками.

Создание психолого-педагогических условий, наиболее благоприятных для психического и личностного развития студентов на протяжении всего периода их обучения — важная составляющая профессиональной деятельности педагогов высшей школы. Психолог (педагог-психолог) должен способствовать формированию участников

образовательного процесса самостоятельной, ответственной, социально-мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и к активной адаптации на рынке труда, определять необходимость широко использовать в системе сопровождения программ развития социальных навыков, способности к личностному самоопределению и саморазвитию.

Психологическое просвещение в «СГУ» имеет внушительный потенциал возможностей. Данный вид психологической помощи позволяет обучить студентов эффективному поведению в различных ситуациях, помогает им подготовиться к дальнейшей, «взрослой» жизни, научиться адекватно оценивать свою личность и в то же время принять и полюбить себя со всеми своими особенностями и недостатками.

В настоящей Программе используются следующие термины и определения:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»- ФГБОУ ВО «СГУ», «СГУ».

ПС – психологическая служба.

Обучающиеся – студенты Университета и Университетского экономико-технологического колледжа (далее- УЭТК, колледж).

ЗП– законные представители (родители, опекуны).

ППС- профессорско-преподавательский состав.

АУП- административно-управленческий персонал (работников, сотрудников).

Личность — особое качество, которое приобретается индивидом в обществе в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается (А. Н. Леонтьев).

Самореализация (от русского само- и лат. *realis* — вещественный, действительный) — это совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза.

Социальная адаптация (лат. *adapto* – приспособляю, *socialis* – общественный) — вид взаимодействия личности и социальной среды, заключающийся в приспособлении индивида к условиям, продиктованным конкретным социумом. В новой социальной среде индивид проходит три этапа адаптации. Начальная стадия представляет собой процесс осознания индивидом новых условий среды, однако при этом сохраняется тенденция к поддержанию своей прежней системы ценностей. Вторая стадия – стадия терпимости – характеризуется проявлением терпимости со стороны обеих сторон к устоявшимся ранее порядкам. Следующий этап – аккомодация – заключается в перестройке механизмов умственной деятельности для успешного усвоения информации. Завершающий этап, который называется "ассимиляция",

представляет собой процесс присвоения события, произошедшего извне, и преобразование его в мысленную сферу.

Психологическая зрелость – характеризуется интеграцией личности, когда поведенческие модели, мотивы и другие черты человека постепенно объединяются, чтобы эффективно содействовать с минимальным конфликтом между собой, как организованное целое, формируя цель человека в жизни.

3. Основные направления Программы:

С учетом методических рекомендаций министерства науки и высшего образования Российской Федерации за 2023 год определены следующие направления работы психологических служб: психологическое просвещение, психодиагностика, психологическое консультирование, психокоррекционная работа, психопрофилактика и методическая работа.

В рамках реализации данной Программы по психологическому просвещению предлагаем следующее:

- Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Психологическое просвещение в контексте охраны психического здоровья и обеспечения психологического благополучия всех участников образовательного процесса;
- Психологическое просвещение в контексте содействия реализации государственной молодежной политики;
- Психологическое просвещение в целях преодоления психологических барьеров для обращения за психологической помощью;
- Психологическое просвещение эффективного поведения в стрессовой ситуации, в ситуации неопределенности;
- Психологическое просвещение проблемы коммуникативного взаимодействия и выстраивания конструктивных отношений;
- Психологическое просвещение с целью адаптации первокурсников к новым условиям в вузе и формирование нового коллектива. (академической группы).

Научные, методологические и методические основания программы:

- Теоретический материал и практический опыт работ Савченко М. Ю., Фопеля К. Используются приемы, которые являются авторскими модификациями методик известных авторов: Вачковой И.В., Хухлаевой О.В., Дубровиной И.В., Копытина А.И.
- «Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет». Н.Н. Толстых.
- «Программа психологического сопровождения подростков» (10-11 классы), Александровская Э.М.
- «Взаимодействие школьного психолога с подростками и старшеклассниками», И.В. Дубровина.

- Научные подходы к определению содержания понятия «ассертивность», структуры ассертивности С. Бишоп, В. Каппони, И.В. Григорьевская, Т. Новак.
- «Возможности коррекционного воздействия в области формирования ассертивности и ассертивного поведения» М. Дж. Смит, И.В. Лебедева, В.Г. Ромек и др.
- Теория социального научения А. Бандуры.
- Психологические подходы и концепции (деятельностный подход А. Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна).
- Теория ассертивности А. Солтера.
- Методологический подход Р.М.Грановской, И.М.Никольской в практике психологического сопровождения обучающихся.
- Идеи становления личности с позиции формирования здорового образа жизни (Ю.В. Репин, Р.Б.Стеркина).
- Концепция преодоления Р.Лазаруса, теория стресса Г.Селье.
- Педагогическая концепция психопластики Е.А. Левановой.

Основные принципы Программы:

- *превентивность*: в области психологии, педагогики овладение необходимыми знаниями и коммуникативными умениями, которые помогут в сложной жизненной ситуации (снятие стрессовых состояний, саморегуляция).
- *креативность*: умение человека находить пути решения ситуаций нестандартным способом;
- *полезность*: формирование знаний и умений, актуальных для практического понимания участниками группы других людей, самого себя, для самовоспитания, самоуправления деятельностью и самоопределения в целом.

Целевая группа: программа рассчитана на обучающихся (с 16 лет), особое внимание будет уделено именно первокурсникам. Группы (по 10-12 чел.) формируются из обучающихся одной академической группы или из обучающихся разных академических групп. Важно создать атмосферу доверия и открытости, возможность каждому быть активным участником мероприятия и получить продуктивную обратную связь (рефлексию).

В Программу включен блок по психологическому просвещению педагогических работников, включающий семинары - практикумы, круглый стол и мастер-классы, диспуты. Предусмотрены методические рекомендации для педагогических работников с учетом методических рекомендации министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Российской академии наук.

Формы и режим занятий

Просветительские занятия с элементами тренинга (тренинги) проходят 2 раза в месяц во внеурочное время, продолжительностью от 1.30 – 3.00 часов. В «группу общения» студенты включаются по желанию. Важным условием для успешной работы группы является принцип добровольности. Члены группы должны быть заинтересованы в своих собственных изменениях. Желательно участие каждого студента во всем цикле занятий.

Место проведения: аудитории с мультимедиа возможностями, расположенными в корпусах «СГУ».

Продолжительность: Программа рассчитана на весь 2024-2025 учебный год.

Тренинг укрепления психологического здоровья путем формирования приёмов и метанавыков психической саморегуляции субъекта (в Приложении № 2).

Апробация тренинга проведена с обучающимися социально-педагогического факультета в 2023-2024 уч.г. в группах численностью 15-20 человек, продолжительность занятия 1.30 часа.

Правила работы в группе (тренинг, занятие с элементами тренинга):

Для реализации основных принципов Программы перед обучающимися озвучиваются правила работы в группе и предлагается их принять или дополнить.

- Правило «здесь и сейчас»: самое главное «полностью отвлечься» от всего за дверью, что будет происходить прямо здесь и сейчас-в данное время;
- Правило круга: каждый участник группы может видеть всех, находящихся в аудитории;
- Правило включенности: каждый является «активным» участником мероприятия;
- Правило эмоциональной открытости: если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта;
- Правило «СТОП»: каждый имеет право сказать- «СТОП», если он не готов что-то сказать или ответить на вопрос. И никто не вправе его заставить или выяснять почему не говорит (это внимательно отслеживает тренер или ведущий);
- Правило одного человека: любой человек имеет право высказать свое мнение и никто не «оценивает» его мнение, потому что каждое мнение имеет право быть;
- Правило конфиденциальности: все, что участник узнает о каждом из группы личное не «выносится за двери» аудитории. Все групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за ее пределами;

При организации и проведении занятий необходимо руководствоваться **следующими этическими нормами:**

- участие во всех упражнениях - добровольное.

- участникам занятий предоставляется полная информация о способах и целях тренинга.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Структура занятий:

В структуру занятия (тренинга) входит три основных блока: эмоционально-регулятивный, личностный и социально-адаптивный.

Каждое занятие состоит из четырех частей:

а) начало - создается атмосфера доверия и открытости занятия. Вначале при знакомстве или при первой обратной связи каждый участник имеет возможность поделиться теми мыслями, о которых он готов рассказать сейчас. Это позволит включиться в новую работу. На этом же этапе ведущий может использовать различные ритуалы начала занятия.

б) разогрев - включает в себя «активные» упражнения, которые поднимают настроение и энергетику в группе, способствуют сплочению, включению их в совместную деятельность. Можно использовать упражнения, которые мотивируют на «проживание» и «раскрытие темы».

в) основной этап – тренер (психолог) использует упражнения на «отработку» основных задач занятия, которые помогут овладеть навыками и умениями, что будет способствовать достижению главной цели.

г) рефлексивный круг – каждый участник занятия высказывает свое мнение и подводит самостоятельно итоги занятия.

Отвечая на вопросы ведущего: - Что больше всего запомнилось? Какие чувства вы испытываете в конце занятия? Что из тренинга Вы узнали нового и что может пригодиться в жизни?, ведущий (тренер, психолог) подводит итоги занятия.

4.1. Организационный этап.

В соответствии с Программой и планом работы ПС необходимо провести следующую работу:

- ПС согласовать графики проведения кураторских часов с зам. деканов по воспитательной работе и зам. директора УЭТК по учебно-воспитательной работе;

- определить даты и согласовать время для проведения семинаров (лекций, занятий с элементами тренинга) для обучающихся;

- составить тематический план по психологическому просвещению в контексте охраны психического здоровья и обеспечения психологического благополучия всех участников образовательного процесса;

- составление и организация тренинговых занятий (лекций, встреч, круглых столов, семинаров), направленных на повышение у учащихся самопонимания, сознательности, уровня зрелости личности, а также формирование здорового образа жизни, без вредных привычек;

- подготовить методические рекомендации, материалы для кураторов академических групп для самостоятельного проведения кураторских часов по темам в рамках кураторской деятельности.

4.2. Основной этап.

В рамках основного этапа работа проводится по двум направлениям работы:

Информационно-разъяснительная работа с обучающимися:

- проведение бесед, лекций, семинаров, занятий с элементами тренинга (тренинги) в рамках психологического просвещения с целью контексте охраны психического здоровья и обеспечения психологического благополучия всех участников образовательного процесса; укрепления личностной и духовно-нравственной сферы обучающихся, внутренней позиции личности, в том числе развитие межкультурной толерантности и традиционных семейных ценностей;
- проведение социально-психологических тренингов (занятий с элементами тренинга) по формированию и развитию у обучающихся (в том числе у студентов, имеющих инвалидность или ОВЗ, имеющих статус «дети-сироты или дети, оставшиеся без попечения родителей», обучающиеся из семей участников СВО и участников СВО, иностранные студенты) качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации;
- участие в кураторских часах в контексте содействия реализации государственной молодежной политики (с привлечением специалистов в данной области);
- проведение бесед, лекций, семинаров, занятий с элементами тренинга (тренинги) с обучающимися, чьи результаты тестирования показывают высокий уровень дезадаптивности, эмоциональной напряженности, агрессии, суицидальности, в том числе со студентами, имеющими инвалидность и ОВЗ, относящимся к категории «дети-сироты и дети, оставшиеся без родителей», иностранными студентами (с привлечением специалистов муниципальных организаций города);
- организация и проведение дискуссий, игр, интерактивных семинаров, тренингов, направленных на профилактику возникновения межличностного конфликта в группе;
- проведение бесед (лекций, тренингов, интерактивных семинаров с просмотром фильмов, рекомендуемых министерством Краснодарского края и ОО «Общее дело») по профилактике вредных зависимостей и формированию здорового образа жизни с привлечением узких специалистов.

Информационно-методическая работа с кураторами академических групп:

- согласовать графики кураторских часов;
- предоставить материал по психологическому просвещению с учетом рекомендаций министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Российской академии наук;
- информировать кураторов о достоверном материале о закономерностях развития и функционирования человеческой психики и о критериях психического здоровья;
- проводить семинары (беседы, круглые столы, мастер-классы, тренинги) по вопросам профилактики профессионального выгорания и позитивного мышления.

4.3. Заключительный этап.

В рамках проведенной работы по психологическому просвещению подводится итог работы за весь учебный год. Формируется отчет о проведенной работе и вносятся изменения и дополнения в план работы на следующий учебный год.

5. Этапы (сроки) реализации Программы:

Работа по реализации Программы осуществляется в три этапа:

Сроки реализации	Содержание деятельности	Время
I этап (август-сентябрь)	- проведение мероприятий в рамках психологического просвещения (в соответствии с планом проведения мероприятий) в академических группах;	1.30 часа (1 пара)
	- организация и проведение мероприятий как с обучающимися (лекций, круглых столов, интерактивных семинаров, информационных сессий, лекций, бесед) в рамках профилактики деструктивного поведения (причины, формы, алгоритм действий при выявлении деструктивного поведения);	1.30 часа (1 пара)
	- первичные консультации с кураторами групп на предмет позитивного сотрудничества, формирования доверительных отношений между субъектами образовательного процесса;	1,00 час
	- информирование о работе клуба психологической поддержки «Открытый разговор» и вовлечение обучающихся в проводимые мероприятия.	на постоянной основе
II этап: (октябрь-июнь)	- на постоянной основе проведение мероприятий по профилактике деструктивного поведения (в течении учебного года с привлечением узких специалистов);	1.30 часа (1 пара)
		1.30 часа

	- проведение просветительской работы по запросам (конкретные темы, возникающие в период адаптации или обучения) кураторов; - проведение практических занятий с элементами тренинга по темам: «Уверенного поведения. Умей сказать-нет. Как разрешить конфликт! Мы команда! Без конфликта!! Антистресс. Позитивное мышление (поведение)». - психологическая поддержка студентов перед первой экзаменационной сессией (помощь в преодолении стресса, тревоги, волнения перед сессией); - психологическая поддержка обучающихся в индивидуальном формате по вопросам адаптации и социализации, стрессоустойчивости, избирательного внимания, работы в команде, конкурентоспособности, поиска компромиссов, самопомощи и взаимопомощи, сопротивляемости к деструктивным влияниям и др.	3.00 часа (2 пары) 3.00 часа (2 пары) 1.00 час
III этап: (май-июль)	- психологическая поддержка студентов перед экзаменационной сессией по индивидуальному запросу (помощь в преодолении стресса, тревоги, волнения перед сессией); - индивидуальные консультации по личным запросам обучающихся; - подведение итогов работы и планирование на следующий учебный год.	1.00 час 1.00 час

6. Формы реализации Программы (обучающиеся):

- круглый стол;
- семинары;
- беседы;
- лекции;
- игра;
- практическая работа (решение кейсов, написание проектов и т.д.);
- тестирование (анкетирование);
- дискуссия;
- интерактивные видео-лекции, семинары;
- индивидуально-коррекционная работа со студентами (социально-психологический тренинг, тренинг или занятие с элементами тренинга);
- наблюдение.

7. План мероприятий по реализации Программы

№	Наименование мероприятий	сроки	Ответственные/исполнители
1.	Составление тематического плана по реализации данной программы.	август-сентябрь	Начальник УМПивД/ зав. ПС, педагог-психолог, психолог, соц. педагог.
2.	Согласование графиков проведения мероприятий с кураторами групп.	август-сентябрь	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР/ зав. ПС

3.	Участие в кураторских часах по темам: «Основные направления работы психологической службы. Психологические нагрузки в связи с периодом адаптации к новым условиям жизни и обучения в СГУ.	сентябрь-октябрь	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, кураторы академических групп/зав. ПС, психолог, соц. педагог
4.	Проведение тренингов (занятий с элементами тренинга (семинаров, круглых столов, дискуссий, информационных сессий) с обучающимися по психологическому просвещению в рамках психологического благополучия и психического здоровья по темам: «Позитивное мышление. Позитивное поведение. Деструктивное поведение: формы, выявление и профилактика. Как справиться со стрессом? Основные виды девиации и делинквенции. Особенности девиантного поведения».	сентябрь-декабрь	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР/зав. ПС, психолог, соц. педагог
5.	Проведение семинаров (тренингов, занятий с элементами тренинга, семинаров, круглых столов, дискуссий, информационных сессий, мастер-классов) с педагогическим коллективом (кураторами академических групп) по психологическому просвещению в рамках психологического благополучия и психического здоровья по темам: «Позитивное мышление. Позитивное поведение. Профилактика профессионального выгорания.».	в течение учебного года	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР/зав. ПС, психолог, соц. педагог
6.	Тренинги (занятия с элементами тренинга) по темам: «Адаптация к новым условиям. Новая социальная роль в обществе: плюсы и минусы. Сплочение группы. Командообразование. Уверенного поведения. Умей сказать-нет. Как разрешить конфликт! Мы команда! Без конфликта!! Антистресс. Позитивное мышление (поведение).».	в течение учебного года	Заведующий психологической службой УМПивД/ педагог-психолог, психолог, соц. педагог.
7.	Составление отчета за учебный год о проделанной работе и	май - июль	Заведующий психологической службой УМПивД/ педагог-

	планирование на следующий учебный год.		психолог, педагог.	психолог,	соц.
--	--	--	--------------------	-----------	------

Разработчик(и) Программы:

Ширкунова О.Г. – заведующий психологической службы УМПивД,
Федорова А.В.-клинический психолог «Центра здоровья»,
Шмакова Инна Николаевна- студент(ка) группы 22-ЗМППО.

8. Ожидаемые результаты Программы

Реализация **Программы** повысит уровень психологических знаний у обучающихся. Достоверность и безопасность предоставляемой информации, системность ее изложения, научная обоснованность и направленность на развитие личности, расширение ее кругозора, формирование новых полезных компетенций будет полезна для каждого участника образовательного процесса.

Снизить риска плохой адаптации к новым условиям образовательного процесса, разобраться в возможных причинах возникновения конфликтов и улучшить психическое здоровье.

Сформировать у студентов комплекса знаний и умений для поддержания своего здоровья и негативного отношения к вредным привычкам, стать более стрессоустойчивым и психологически защищенным в различных жизненных ситуациях.

Ожидаемые результаты:

Промежуточные:

- Снижение уровня тревожности;
- Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций;
- Повышение активности и мотивации обучающихся;
- Конструктивное общение и взаимодействие в академической группе.

Итоговые:

- формирование навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
- формирование позитивного самоотношения;
- улучшение психологического микроклимата в группе;
- повышение самооценки у обучающихся;
- формирование мотивации к саморазвитию личности.

По результатам тренинга *ассертивности* повышается уверенность в себе, развивается способность принимать, ценить и уважать себя, свое здоровье, эффективно взаимодействовать с другими людьми в социуме.

Количественные методы исследований — это методы, которые фокусируются на сборе и анализе количественных данных.

Количественные методы применяются:

- в рамках индуктивного подхода для выявления причинно-следственных связей и статистических закономерностей;
- в рамках дедуктивного подхода для проверки теорий, сформированных на базе эмпирических исследований и позитивистских принципов.

Количественные данные — это любые данные в числовой форме, такие как статистика, проценты и т. д.

Количественные исследования широко используются в психологии, экономике, демографии, социологии, маркетинге, здравоохранении, гендерных исследованиях и политологии.

Качественный анализ — это процесс классификации и интерпретации вербальных или визуальных данных для выявления их содержательной структуры. Он позволяет реконструировать значения и смыслы, приписываемые людьми своим и чужим действиям, событиям и материальным объектам повседневной жизни.

Методы фиксации: запись интервью, рисуночные методики, дневниковые записи, фиксация аудио и видеоматериалов.

Методы анализа: метод описательной статистики и статистического вывода.

Для проведения качественного анализа используются следующие методы:

- тематический и качественный контент-анализ;
- феноменологический анализ;
- «обоснованная теория»;
- нарративный и дискурс-анализ.

Подводя итоги реализации Программы (приложении № 3) вносятся все показатели. Формируется отчет за 2024-2025 учебный год и вносятся дополнения или корректировка на следующий учебный год.

Список литературы:

1. Басюк В.С., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образования. 2022 Т. 27 № 6 С. 4–18.
2. «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ. г.Москва, 2023 год
3. «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. г.Москва. 2023 год.
4. Есипов М.А. Статья «О психологическом просвещении в условиях вуза». г.Москва. <https://www.b17.ru/>.
5. Трухан Н.С., Мамедова Л.В. АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА // Управление образованием: теория и практика. 2022. №7 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-pervogo-kursa>.
6. Салихова Наиля Р., Фахрутдинова Аида Р. ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trudnosti-adaptatsii-pervokursnikov-k-obucheniyu-v-vuze>.
7. Горбатенко Галина Валерьевна, Горбатенко Владимир Валентинович, Даченко Наталия Валерьевна К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ // Образование и право. 2023. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-problemah-adaptatsii-pervokursnikov-k-usloviyam-vysshey-shkoly>.
8. Лухверчик В.Н. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ: ПРОБЛЕМЫ И ОПЫТ // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2020. №15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-protsessom-adaptatsii-pervokursnikov-problemy-i-opyt>.

9. Дашковский Д.А., Тихонов К.К., Кенесханова А.А., Найманбаев Н.Р. О ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ ТРЕБОВАНИЯМ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ // Экономика и социум. 2021. №6-1 (85). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-adaptatsii-pervokursnikov-k-novym-trebovaniyam-uchebnogo-protsessa-v-meditsinskom-vuze>.
10. С.П. Акутина РОЛЬ НАСТАВНИЧЕСТВА В УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА // МНКО. 2024. №1 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-nastavnichestva-v-uspeshnoy-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-v-usloviyah-vuza>.
11. Желтова Мария Алексеевна, Тропникова Нина Павловна АДАПТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО СОДЕЙСТВИЯ ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Инновационное развитие профессионального образования. 2024. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-kak-sredstvo-sodeystviya-formirovaniyu-tsennostno-smyslovogo-otnosheniya-studentov-pervokursnikov-pedagogicheskogo>.
12. Орлова Ольга Владимировна РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ // Современное педагогическое образование. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-modeli-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vysshey-shkole>.
13. Гайдамакина Ирина Викторовна, Барбашова Екатерина Вадимовна, Крюкова Ольга Алексеевна АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОЭТАПНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rezultatov-poetapnogo-issledovaniya-adaptatsionnyh-protsessov-studentov-pervokursnikov>.
14. Шевченко, Н. Н. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ / Н. Н. Шевченко, Е. А. Раевская, Н. А. Богданова, Г. М. Янюшкина // Непрерывное образование: XXI век. – 2022. – Вып. 3 (39). – DOI: 10.15393/j5.art.2022.7852
15. Потехина Евгения Семёновна. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ:
www.gramota.net/materials/3/2014/5-1/46.html

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

п/п	Мероприятия и название тем.	Ответственный	Сроки	Целевая аудитория
1.	Организация и проведение семинаров, круглых столов по развитию психологической культуры и компетентности среди студентов.	Начальник УМПИВД, зам. деканов по ВР, зав. ПС, педагог-психолог, психолог	в течение учебного года	студенты
2.	Проведение круглых столов, лекции, интерактивных семинаров в рамках «Психологическое просвещение в контексте реализации норм Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» по темам: «Основы психологического здоровья. Методы эффективной помощи и самопомощи в сложных социальных ситуациях. Основные виды и возможности получения психологической и специализированной помощи. Популяризация и разъяснение научных достижений в области психологии здоровья. Возможности современной психологии: о вариантах запросов и соответствующей психологической помощи. Проблемы межличностных отношений и способы разрешения конфликтов. Конструктивные способы самопомощи в кризисных ситуациях. Конструктивные способы эмоциональной саморегуляции в кризисных ситуациях. Конфликты в молодежной среде: предупреждение и урегулирование.	Начальник УМПИВД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, зав. ПС, кураторы академических групп, педагог-психолог, психолог	в течение учебного года	студенты
3.	Проведение интерактивных семинаров, занятий с элементами тренинга, тренинги в рамках «Психологическое просвещение в контексте охраны психического здоровья и обеспечения	Начальник УМПИВД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, зав. ПС, педагог-	в течение учебного года	студенты

	психологического благополучия всех участников образовательного процесса» по темам: «Позитивное мышление. Позитивное поведение. Деструктивное поведение: формы, выявление и профилактика. Основные виды девиации и делинквенции. Особенности девиантного поведения».	психолог, психолог, социальный педагог		
4.	Психологическое просвещение студентов – молодых родителей: «Семейное неблагополучие как социальный феномен. Семейные ценности студенческой молодежи».	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, зав. ЦСЗиТ, зав. ПС, педагог-психолог, психолог, социальный педагог,	в течение учебного года	студенты
5.	Психологическое просвещение в контексте содействия реализации государственной молодежной политики: «Современная молодежь: интересы, ценности, традиции. Студент- будущее страны. Молодежь- будущее России».	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, зав. ПС, педагог-психолог, психолог, социальный педагог	в течение учебного года	студенты
6.	Профилактика буллинга (травли) среди обучающихся: «Технологии и методы информационно-психологического воздействия. Образ гадкого утенка-я не такой как все!».	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, зав. ПС, педагог-психолог, психолог, социальный педагог	в течение учебного года	студенты
7.	Психологическое просвещение в целях профилактики суицидального поведения обучающихся по темам: «Внешние и внутренние факторы, влияющие на возникновения суицидальных мыслей. Мой план на завтра!».	Начальник УМПивД, зам. деканов по ВР и зам. директора УЭТК по УВР, кураторы академических групп, зав. ПС, педагог-психолог, психолог, социальный педагог	в течение учебного года	студенты

		педагог, клинический психолог «Центра здоровья»		
--	--	---	--	--

Тренинг укрепления психологического здоровья путем формирования приёмов и метанавыков психической саморегуляции субъекта.

Пояснительная записка.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, оно достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Деятельность по саморегуляции может осуществляться с помощью естественных или специально сконструированных приемов и способов.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

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

Цель тренинга – формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников и активизации личностных ресурсов.

Задачи тренинга:

- развитие и формирование навыков психической саморегуляции;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- формирование установки на сохранение и укрепление психического здоровья.

Целевая группа: студенты высших и средних специальных учебных заведений 1-3 курсов.

Количество участников: от 6 до 15 человек.

Упражнение 1. «Знакомство» (7-10 мин).

Инструкция: «Встаньте в круг. Каждый по очереди называет своё имя и одновременно делает какое-либо движение (обыграть имя), выходя в центр круга. Затем все участники повторяют это имя и движение. Следующий по кругу участник называет своё имя и показывает движение, группа снова повторяет и т.д.»

Упражнение 2. «Принятие правил групповой работы» (5-7 мин). ТУТ НУЖНО КОРОЧЕ И КОНКРЕТНЕЕ

Инструкция: «После того как мы познакомились, приступим к обсуждению основных правил групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить».

Правила групповой работы.

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренним.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Все, что делается в группе, делается на добровольных началах.
6. Активное участие в происходящем.
7. Уважение говорящего.
8. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
9. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
10. Общение по принципу «здесь и сейчас». После обсуждения правила групповой работы принимаются. Участники должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели тренинга.

Упражнение 3. «Ловец блага» (15 мин).

Инструкция: «Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск».

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Упражнение 4. «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции» (10-15 мин).

Инструкция: Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод. Здесь можно предложить только тем, кто хочет, чтобы сократить время.

Слово ведущего: Эмоции имеют непосредственную связь с функциями тела. Если человек находится в каком-либо эмоциональном состоянии, то, обязательно, при этом изменяется частота дыхания, изменяется тонус мышц. Если мы сможем успокоить наше тело, следовательно, исчезнет и эмоциональное напряжение. Прием регуляции тонуса мышц: Мышечный корпус человека очень чутко реагирует на негативные эмоции напряжением различных групп мышц. Если вы чувствуете, что у вас сильно напряжены какие-то мышцы (лицо, кисти рук, плечи, спина, ноги или др.), попробуйте напрячь их еще больше, еще сильнее, еще с большим усилием, а потом снимите его и произойдет расслабление этих мышц, а вместе с ним и психическое равновесие.

И следом можно попробовать сделать упражнение на фокусировку конкретных частей тела.

Упражнение 6. «Фокусировка» (10-15 мин).

Инструкция: Участники удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки — по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца — по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Слово ведущего: Также важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции. Давайте попробуем.

Упражнение 7 «Расслабляющее дыхание» (15 минут).

Инструкция: «Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделать медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1—2 секунды. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект.» Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы - задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3) (Это можно написать на доске для наглядности.) Выполнение упражнения регулируется счетом (про себя).

Упражнение 8 «Маяк» (10-15 минут).

Инструкция: Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча,

скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе - света, который никогда не гаснет.

Упражнение 9. «Приятные воспоминания» (15 мин).

Инструкция: «Чтобы использовать образы для саморегуляции:

1. Специально запоминайте ситуации, события, в которых чувствовали себя комфортно, спокойно, расслаблено, - это ваши ресурсные ситуации.
2. Делайте это в 3-х основных направлениях присущих человеку. Для этого запоминайте: 1) зрительные образы события (что вы видите – облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите – пение птиц, журчание ручья, шум деревьев, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете – тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

А сейчас сядьте удобно. По возможности закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций. Проживите её заново, вспоминая все ощущения (зрительные, слуховые, телесные). Побудьте внутри этой ситуации несколько минут (5 минут). А теперь откройте глаза и почувствуйте, как изменилось ваше состояние».

Упражнение 10. «Изменения» (10 мин).

Инструкция: Все участники тренинга получают по карточке, после чего выслушивают следующую инструкцию: «На тренинге мы получили много знаний и навыков, цель которых – облегчить нашу жизнь. К сожалению, навыки, полученные на тренинге, имеют тенденцию уходить, если не приложить дополнительных усилий к тому, чтобы больше использовать и тренировать их в реальных условиях. Для того чтобы продумать, что и как вы будете применять на практике в ближайшее время, мы и предлагаем написать на своей карточке три изменения, которые каждый предпримет у себя в ближайшую неделю после тренинга». Каждый подписывает на карточках свое имя и телефон. Участники в парах обмениваются карточками и договариваются о том, что через неделю созвонятся для того, чтобы узнать, как дела у другого, выполнены ли поставленные цели.

ИЛИ

Заключительная часть «Рефлексия».

Цель: установить обратную связь, усилить позитивное эмоциональное состояние, создать условия для поддержания этого состояния вне занятий.

Количественные и качественные показатели реализации программы. Таблица № 1.

Даты проведения	Количество мероприятий	Количество обучающихся.
Даты проведения	Качественные показатели	Примечание