

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра _____ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

(полное название кафедры)

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ЗАБОТА»

Номинация 3. «Инновационные практики»: программа Недели психологии с использованием современных форматов и технологий. Междисциплинарный проект: интеграция психологии и педагогики.

Авторский коллектив: к.псих.н. Ткаченко Елена Сергеевна,
к.пед.н. Морозова Татьяна Анатольевна.

Место работы (полное название организации): ФГБОУ ВО
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ», кафедра психологии и педагогики.

Новосибирск 2026

ВВЕДЕНИЕ

Междисциплинарный проект на стыке психологии и педагогики представляет собой образовательное событие «Профессиональная поддержка и забота», в рамках Недели психологии, когда студенты, обучающиеся по направлению подготовки «Психология», в рамках одной задачи или проблемы одновременно опираются на закономерности из обеих областей, чтобы получить более глубокое и практическое решение. Такой подход позволяет решать комплексные задачи: от изучения механизмов усвоения знаний до проектирования индивидуальных образовательных маршрутов.

Проект опирается на синтез психолого-педагогической методологии: диагностика барьеров и проектирование поддерживающих педагогических практик, что обеспечивает устойчивый эффект и масштабируемость, а также решение учебно-развивающих, практико-ориентированных, организационно-методических, научно-исследовательских задач.

Проект представляет собой ряд мероприятий.

1. Организация и обучение студентов старших курсов по программе **«Профессиональная поддержка и забота»**, с получением советующего сертификата проведения подобных мероприятий.

2. Организация и проведение Недели психологии, направленной на реализацию **проекта по адаптации первокурсников**. Здесь психология помогает понять, с какими психологическими вызовами сталкиваются студенты (новый коллектив, стресс, неопределённость), а педагогика – как выстроить педагогическое сопровождение: какие адаптационные программы запустить, как организовать пространство, чтобы снизить тревожность и повысить вовлечённость.

3. В течение года предполагается организация и проведение следующих образовательных событий:

Проект по формированию профессиональной идентичности и саморегуляции. Проект направлен на формирование у студентов устойчивой профессиональной идентичности и навыков осознанной саморегуляции, необходимых для эффективной и устойчивой работы.

Проект про мотивацию к учёбе. Студенты исследуют, какие психологические факторы (потребности, установки, уровень тревожности) влияют на желание учиться. А затем на основе этого разрабатывают педагогические инструменты: например, создают мотивационные кейсы, внедряют систему поощрений с учётом психологических механизмов или проектируют методику проведения лекций и практических занятий так, чтобы минимизировать факторы, снижающие концентрацию.

Проект по работе с эмоциональным интеллектом. Студенты анализируют, из каких компонентов состоит эмоциональный интеллект (знание себя и других, управление эмоциями), и применяют педагогические методы (групповые дискуссии, ролевые игры), чтобы развивать этот навык.

Профилактика выгорания и сопротивления изменениям. В обучении сопротивление – это не «лень», а часто страх неопределённости, перегрузка,

отсутствие опоры. Студенты учатся распознавать причины сопротивления и подбирать педагогические инструменты чтобы выстраивать более доверительные и эффективные отношения в учебном процессе. Интегрированный подход позволяет заранее закладывать «точки опоры» (механизмы, понятные критерии, постепенное усложнение), снижая стресс и повышая принятие нового.

Проектирование безопасной среды. Психологические принципы безопасности (предсказуемость, право на ошибку, уважение границ) в сочетании с педагогическими механизмами и нормами группы делают образовательные события более продуктивными.

Проект по запросу студентов.

Такой подход организации и проведения образовательных событий помогает не просто усвоить отдельные факты, а развить системное мышление – умение видеть связи, синтезировать идеи и применять знания в новых условиях. Осмысленный выбор педагогических технологий под цели позволяет не просто «знать», а «уметь применять и рефлексировать». Психология подсказывает, какие механизмы запускают рефлексию и перенос (обратная связь, ошибки как ресурс, метакогнитивные стратегии), а педагогика – как это методически оформить в тренинге, практикуме, деловой игре.

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Актуальность проведения междисциплинарного проекта определяется несколькими факторами:

- Потребность в системном психолого-педагогическом сопровождении участников образовательных отношений. Современная образовательная среда сталкивается со множеством вызовов: неопределённость, повышенная нагрузка, стресс и сложности во взаимодействии, влияние информационных потоков и замещение процесса обучения использованием искусственного интеллекта. Неделя психологии позволяет затронуть ключевые аспекты психологического здоровья всех участников: студентов всех курсов и преподавателей кафедры.

- Рост психологических вызовов. Среди актуальных проблем – формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости, адаптация к новым образовательным условиям, развитие навыков саморегуляции, работы с эмоциями, формирование смысловых установок освоения профессиональных компетенций. Программа позволяет создать инструменты для их решения.

- Запрос на психологическую безопасность. Создание в системе профессиональной подготовки психологов атмосферы принятия, доверия и поддержки.

- Возможность отвечать на актуальные социальные и образовательные запросы.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

В междисциплинарном проекте «Профессиональная поддержка и забота» участвуют несколько ключевых групп:

- Организаторы, преподаватели дисциплин «Педагогика и педагогическая психология» и «Психология развития и возрастная психология», «Основы арт-терапии». Они разрабатывают концепцию, подбирают современные форматы, планируют междисциплинарные связи.

- Студенты, вовлечённые в проектную работу. Они работают в командах над междисциплинарными задачами: разрабатывают образовательные задачи, создают интерактивные модули, проводят мини-исследования на стыке дисциплин, организуют совместные мероприятия. Здесь важны навыки критического мышления, умение работать в команде и применять знания на практике.

- Студенты – волонтеры. Студенты, которые помогают в организации активностей, модерации, подготовке материалов. Это даёт им возможность формирования лидерских качеств и практический опыт.

- Целевая аудитория мероприятий (студенты). Они выступают и как участники образовательных событий, и как источник обратной связи.

Ключевой момент – взаимодействие разных специалистов. В организации могут участвовать не только преподаватели кафедры психологии и педагогики,

но и тьюторы, специалисты деканата.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОЕКТА

Цель проекта – не просто прослушать и заучить теорию, а научиться видеть целостную картину: как внутренние психологические процессы (мотивация, восприятие, эмоции) взаимодействуют с внешними условиями обучения и воспитания, сформировать практический опыт работы с разными типами поддержки, научить видеть связь между психологическими состояниями и педагогическими процессами, а также развивать навыки командной работы.

Такой проект строится на стыке психологии, педагогики и организации учебного процесса. Его задачи можно разделить на несколько блоков:

Блок 1. Развитие профессиональных компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология».

- Практика в организации поддержки. Студенты учатся планировать и проводить мероприятия: тренинги, беседы, группы поддержки. Это создание ситуации реальной работы психолога, где нужно подбирать формат работы под аудиторию.

- Работа в команде. Нужно распределить роли, договариваться, совместно анализировать результаты.

- Изучение методов. В рамках проекта студенты осваивают и применяют на практике разные инструменты: техники саморегуляции, методы активного слушания, способы конструктивного решения проблем.

- Анализ эффективности. По итогам необходимо провести мини-исследование (опросы, анкеты, тесты) – это развивает навык научной работы и оценки результатов.

- Развитие профессиональной идентичности. Через практику осознавать свою профессиональную позицию: как личные ресурсы влияют на работу с другими, какие этические дилеммы могут возникать в процессе поддержки, как сохранить баланс между помощью и сохранением границ.

Блок 2. Сопровождение других участников образовательного процесса.

- Помощь первокурсникам. Студенты могут разрабатывать и проводить адаптационные программы.

- Работа с тьюторами и преподавателями. Будущие психологи учатся проводить просветительские встречи, помогать распознавать признаки стресса или эмоционального выгорания.

- Выявление и поддержка уязвимых групп.

Блок 3. Создание и укрепление поддерживающей образовательной среды в вузе.

- Формирование культуры заботы. Студенты помогают разрабатывать и продвигать инициативы, которые делают образовательный процесс более профессионально-ориентированным.

- Анализ барьеров. В ходе проекта студенты выявляют системные сложности (например, нехватка времени у студентов, слабая информированность о службах поддержки) и предлагают пути их решения.

Блок 4. Исследовательская составляющая.

- Сбор данных. Студенты и тьюторы могут проводить опросы или интервью, чтобы понять, какие темы заботы и поддержки сейчас наиболее актуальны для студентов, какие формы работают более результативно.

- Разработка рекомендаций.

Блок 5. Инновационный аспект.

- Интеграция цифровых инструментов. В проект можно включить элементы разработки чат-ботов, онлайн-платформ, которые помогают студентам отслеживать своё состояние, получать напоминание о перерывах или доступе к базовым практикам самопомощи.

- Создание контента. Студенты создают видео, подкасты, инфографику, чтобы распространять полезные знания о психологическом здоровье.

Блок 6. Междисциплинарный аспект.

- Позволяет глубже понимать процессы обучения и воспитания, рассматривая их комплексно.

- Позволяет развивать у студентов способность видеть проблему с разных сторон и находить нестандартные решения.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТА

В основе проекта лежат фундаментальные и прикладные исследования на стыке двух наук:

- Психологические концепции саморегуляции и заботы о себе (Системно-функциональная модель О.А. Конопкина [6]; двухуровневая модель Б.В. Зейгарник [3]; концепция А. Бандуры [2]; циклическая модель саморегуляции В.И. Моросановой [7]; модель регуляторного опыта А.К. Осницкий) [8]. Важно отметить, что эти концепции не исключают друг друга, а дополняют. Саморегуляция фокусируется на управлении конкретными действиями и состояниями, а забота о себе – на целостном отношении к себе как субъекту жизни, включающем самопознание, саморазвитие и поддержание благополучия.

- Педагогические подходы к социализации и личностному развитию, использования проектной деятельности [5]. Концепции индивидуализации обучения, социального научения, а также идеи о создании развивающей среды, способствующей формированию у участников навыков эмпатии, активного слушания и конструктивного взаимодействия [1]. В рамках компетентностного подхода человек учится не только ставить учебные цели (саморегуляция), но и осмысливать свои интересы, выстраивать индивидуальную образовательную программу – то есть проявлять заботу о себе [4].

Методологические основы проекта строятся на комплексе подходов, которые позволяют создать целостную эффективную систему образовательных проектов.

- Системный подход. Позволяет рассматривать проект «Профессиональная поддержка и забота» как целостную систему взаимосвязанных элементов (образовательные события, участники, цели), где изменение одного компонента

влияет на другие.

- Антропологический подход. Ориентирован на изучение человека в единстве его биологических, психологических и социальных аспектов, что особенно важно при работе с темами заботы и поддержки.

- Ценностно-ориентированный подход. В основе проекта лежат гуманистические ценности: ценность жизни и здоровья человека, диалога, развития и самореализации. Проект формирует у студентов и преподавателей понимание, что забота и поддержка – это базовая потребность, а также развивает эмпатию и ответственность.

- Конструктивизм. Участники не просто пассивно получают информацию, а конструируют собственные знания и смыслы в процессе взаимодействия, что требует от организаторов гибкости и умения адаптировать содержание под разные аудитории.

- Деятельностный подход. В рамках проекта студенты не просто пассивно участвуют, а сами организуют мероприятия, работают в командах, реализуют социальные проекты. Это рождает новые мотивы и способствует формированию устойчивых навыков взаимопомощи.

- Культурологический подход. Проект направлен на создание особой социокультурной среды. Он помогает сформировать профессиональную идентичность, повысить общую и профессиональную культуру участников, сформировать ценностные ориентиры и традиции заботы и поддержки внутри студенческого сообщества.

- Проблемно-функциональный подход. Цели и задачи проекта формулируются с учетом реальных проблем, с которыми сталкиваются студенты (учебный стресс, чувство одиночества, необходимость социальной адаптации, сложности с саморегуляцией и адаптацией к учебной деятельности в системе высшего образования; для студентов старших курсов с формированием профессиональной идентичности). Это позволяет сделать проект адресным и максимально полезным.

- Проектный подход. Разработанные образовательные события – это отдельные проекты, это особая форма организации учебного процесса, при которой участники не пассивно присутствуют, а активно включаются в совместную деятельность, проживая новый опыт и создавая значимый продукт. Ключевая особенность – в создании условий для глубоких личностных изменений, эмоциональной вовлечения и осмысления полученного опыта.

- Научно-исследовательский подход. Проектная деятельность имеет исследовательскую основу: участники могут проводить мини-исследования, анализировать данные, оценивать эффективность проведённых мероприятий. Это развивает критическое мышление и навыки рефлексии.

Данный проект – это не разовое событие, а старт системной работы по формированию профессиональной идентичности студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психология».

Таким образом, методологическая база делает междисциплинарный проект на стыке психологии и педагогики, не просто набором мероприятий, а целостным образовательным событием «Профессиональная поддержка и забота» для

студентов и педагогов, а также сотрудников деканата.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ)

Организация и обучение студентов старших курсов по программе «Профессиональная поддержка и забота»	01.09.2026 – 30.09.2026
Проект по адаптации первокурсников	12.10.2026 – 18.10.2026
Проект по формированию профессиональной идентичности и саморегуляции.	Ноябрь 2026
Проект про мотивацию к учёбе.	Декабрь 2026
Проект по работе с эмоциональным интеллектом.	Январь 2027
Профилактика выгорания и сопротивления изменениям.	Февраль 2027
Проектирование безопасной среды.	Март 2027
Проект по запросу студентов.	Апрель 2027

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательное событие «Профессиональная поддержка и забота» для студентов нацелено на формирование у будущих специалистов навыков саморегуляции и самоподдержки, создания образовательной среды для формирования профессиональной идентичности, личного роста и укрепления профессионального сообщества.

Для участников:

- Повышение жизнестойкости и психологической устойчивости. Студенты научатся конструктивно справляться со стрессом, развивать устойчивость к эмоциональным и образовательным нагрузкам и предотвращать выгорание.

- Освоение методов саморегуляции. Участники освоят конкретные техники управления эмоциями, повышения концентрации внимания и восстановления ресурсов, которые смогут применять как в учёбе, так и в будущей профессиональной деятельности.

- Развитие эмпатии и навыков эффективной коммуникации. Событие создаёт пространство для отработки техник активного слушания, безоценочного принятия и построения доверительных отношений в группе.

- Осознание собственных ресурсов и границ. Участники смогут проанализировать свои сильные стороны, ресурсы для преодоления трудностей и чёткие границы, чтобы в будущей работе иметь устойчивую позицию.

Для организаторов и преподавателей:

- Повышение профессиональной компетентности. Участники получают актуальные знания о механизмах психологической защиты у участников, чтобы выстраивать образовательный процесс.

- Укрепление профессионального сообщества. Событие станет площадкой

для обмена опытом, обсуждения сложных ситуаций и формирования поддерживающей среды.

Для кафедры «Психология и педагогика»:

- Снижение академического стресса.
- Укрепление связи между теорией и практикой.
- Выявление и тиражирование лучших практик для повышения результативности образовательного процесса.

Работа с эмоциональным фоном и поведением. Педагогика даёт структуру и правила, психология – понимание причин поведения (тревога, дефицит навыков саморегуляции, проблемы коммуникации). Вместе это даёт не «борьбу с поведением», а профилактику и обучение навыкам.

Для образовательных событий для студентов полезно включать междисциплинарные форматы: микропреподавание с разбором не только методики, но и эмоционального состояния ролевых участников, чтобы тренировать и педагогические, и диагностические навыки.

Программа строится как сквозной проект с единой темой «Профессиональная поддержка и забота», поэтому осуществляется индивидуализация без перегрузки преподавателя, т.е. формирование дифференцированных траекторий на основе когнитивных стилей и мотивации. Психология даёт профили учащихся; педагогика – матрицу заданий разного типа (кейсы, тесты, проектные задачи) и чек-листы обратной связи. Результат: использование разных стилей обучения при сохранении единых критериев оценивания.

Профилактика выгорания и сопротивления изменениям в обучении.

Психология объясняет механизмы стресса и сопротивления (страх неопределённости, перегрузка); педагогика даёт инструменты: предсказуемые инструменты, прозрачные критерии, постепенное усложнение. Результат: снижение числа отказов от участия в новых форматах, рост удовлетворённости студентов и преподавателей.

Образовательное событие – это педагогический инструмент для более глубокого личностного и профессионального развития. Она превращает обучение в живой, осмысленный опыт, где каждый участник становится соавтором результата.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Задачи такого проекта объединяют теорию, практику и рефлекссию, чтобы студенты смогли не только провести мероприятия, но сформировать необходимые навыки профессиональной деятельности:

- Планирование и организация. Разработка (корректировка) сценария недели, распределение ролей в команде, составление плана мероприятий. Это тренирует проектное мышление и управленческие навыки.
- Достижение целей и задач. Насколько заявленные результаты (знания, навыки, установки) были получены участниками.
- Удовлетворённость участников. Субъективная оценка полезности,

интереса, качества подачи материала.

- Освоение содержания. Фактическое усвоение знаний и формирование умений (проверяется тестами, заданиями, кейсами).

- Изменение поведения и применение на практике. Использование полученных знаний в учёбе, работе, повседневной жизни.

- Качественные эффекты. Развитие метапредметных навыков, навыков коммуникации и критического мышления, изменение мотивации и ценностных установок.

- Организационные параметры. Логистика, тайминг, техническое оснащение, удобство формата.

Методы и инструменты сбора данных оценки планируемых результатов образовательного события:

- Анкеты и опросники. Для оценки реакции и самооценки навыков.

- Тесты и контрольные задания. Для объективной проверки знаний и умений.

- Кейс-задачи и симуляции. Чтобы проверить применение знаний в приближённых к реальности условиях.

- Наблюдение и листы оценки. Фиксируют поведение, вовлечённость, командную работу.

- Рефлексия и эссе. Позволяют выявить личные смыслы, изменения установок и мотивации.

- Портфолио и продукты деятельности. Готовые работы, презентации – наглядные результаты участия.

- Цифровые следы. Аналитика вебинаров (время просмотра, участие в чатах).

Для оценки планируемых результатов работа предполагает 3 этапа:

1. Этап. До события. Чёткое формулирование целей и задач каждого мероприятия. Определение измеримых показателей и методов оценки. Подготовка инструментов (опросники, таблицы, тесты, листы наблюдения),

2. Этап. Во время событий. Сбор данных о вовлечённости (активность в дискуссиях, выполнение заданий), фиксация промежуточных результатов.

3. Этап. Сбор обратной связи. На контрольной неделе – проверка применения знаний (поведенческий уровень), во время зачётной сессии – оценка долгосрочных эффектов и влияние на результаты обучения.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ

Тема	Форма проведения	Цели и задачи	Содержание (ключевые вопросы и понятия)	Организационные мероприятия
«Забота и поддержка: от теории к практике»	Торжественное открытие недели.	Создать доверительную атмосферу, помочь первокурсникам	«Современные направления в психологии и их прикладное	Аудитория для тренингов

		преодолеть проблемы адаптации.	значение»	
Эмоции	Мастер-класс «Тревожные камушки»	Развить эмоциональный интеллект, научить конструктивно выражать эмоции, снизить уровень тревожности	Дополнительно обсуждение «Почему в новой среде бывает тревожно и как с этим справляться.	Запись видеостудии НГТУ в
Энергия и телесные практики.	Интерактивная карта	Дать инструменты для управления эмоциональным состоянием, повысить уверенность в своих силах.	Отработка техник саморегуляции.	Аудитория для тренингов Выход в интернет
День смыслов.	Как учиться в вузе: отличия от школы. Как читать книги.	Снизить неопределённость, дать практические инструменты для организации учебного процесса.	Обсуждение типичных сложностей и способов их решения.	Запись видеостудии НГТУ в
Отношения и коммуникация	Тренинг «Спасибо за обратную связь»	Сформировать понимание, что обратная связь – это ресурс, а не угроза.	Научить различать виды обратной связи, отработать простые инструменты для принятия и запроса обратной связи.	Аудитория для тренингов
Творчество и вдохновение	Арт-практика	Дать инструменты для управления эмоциональным состоянием, повысить уверенность в своих силах.	Применение техник арт-терапии по отреагированию негативных эмоций и переживаний, техник для усиления ресурса.	Аудитория для тренингов
Территория познания.	Материалы для работы с педагогами-психологами для участия в	Сформировать общие требования в совместной работе.	Обсудить общие требования по подготовке обучающихся для участия в	Запись видеостудии НГТУ в

	конкурсах по психологии НГТУ		конкурсах по психологии НГТУ	
--	------------------------------------	--	------------------------------------	--

Неделя Психологии будет проводиться в определенной тематике:

12.10 - Понедельник: Эмоции.

13.10 - Вторник: Энергия и телесные практики.

14.10 - Среда: День смыслов.

15.10 - Четверг: Отношения и коммуникация.

16.10 - Пятница: Творчество и вдохновение.

17.10 - Суббота: Территория познания.

9.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ЗАБОТА»

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

1) Перечень и описание программных мероприятий.

- Семинары-практикумы.
- Тренинги навыков.
- Индивидуальные консультации.
- Рефлексивные практики.
- Интерактивные сессии.

2) Функциональные модули

- Вводный модуль «Зачем нужна забота и поддержка в процессе обучения и профессии психолога?
- Просветительский модуль – передача знаний (лекции, вебинары о психологических механизмах, этических нормах).
- Практико-ориентированный модуль – отработка навыков (тренинги, ролевые игры).
- Рефлексивно-аналитический модуль – анализ собственного опыта, ведение дневника, групповые разборы.
- Поддерживающий модуль – создание безопасного пространства для обсуждения трудностей процесса адаптации к учебной деятельности в вузе и к учебной группе.

3) Дидактические разделы.

Раздел 1. Концептуальные основы: что такое профессиональная поддержка и забота.

- Понятие заботы в профессиональном контексте: функции, цели эффекты.
- Базовые принципы: уважение достоинства, автономия, безопасность, конфиденциальность.
- Этические дилеммы и границы помощи: когда «помочь» – не значит «сделать за другого».

– Правовые рамки: согласие, конфиденциальность, обязанности по информированию.

Раздел 2. Коммуникация поддержки: инструменты и практики.

– Активное слушание и эмпатия: как слышать и отражать чувства без «слияния».

– Техники валидации и поддерживающей обратной связи.

– Работа с трудными эмоциями: тревога, гнев, отчаяние – как оставаться опорой.

– Невербальные сигналы поддержки и безопасная среда взаимодействия.

– Формулирование профессиональных границ и отказ от обесценивания.

Раздел 3. Оценка потребностей и планирование помощи.

– Краткий скрининг состояния и выявление запроса.

– Определение зоны ответственности и маршрутизация (к кому направить дальше).

– Совместное планирование шагов: от краткосрочной поддержки к устойчивым решениям.

– Документирование и этика фиксации информации.

Раздел 4. Самоподдержка и устойчивость профессионала.

– Признаки и стадии профессионального выгорания.

– Индивидуальные и организационные стратегии профилактики.

– Практики восстановления: микропаузы, техники саморегуляции, ритуалы завершения рабочего дня.

– Супервизия и командная поддержка как часть профессиональной культуры.

Раздел 5. Практикум и кейс-лаборатория

– Разбор реальных ситуаций из практики участников.

– Ролевые игры: «трудный разговор», «сообщение непростой новости», «установление границ».

– Обратная связь по видеозаписям или прямым разбором.

– Разработка персональных и командных протоколов поддержки.

Учебно-тематический план.

№	Тема	Форма работы	Часы
1	Профессиональная идентичность и ценности психолога	Лекция + дискуссия	2
2	Этические дилеммы в консультировании	Практикум	2
3	Навыки активного слушания	Тренинг	2
4	Границы в работе	Ролевая игра	2
5	Саморегуляция и профилактика выгорания	Мастер – класс	2
6	Супервизия. Разбор реального случая.	Групповая супервизия	2

7	Работа с проблемами с адаптацией к образовательной деятельности в вузе (к учебной группе)	Практикум с рефлексией	2
8	Итоговая рефлексия и план развития (план проведения образовательного события со студентами 1 курса)	Индивидуальная консультация + групповая рефлексия.	2
			16 час.

Описание используемых методик и технологий.

- Активные методы обучения: кейсы, симуляции, мозговые штурмы.
- Интерактивные форматы: вебинары, онлайн – симуляции, работа в малых группах.
- Визуализация: инфографика, видеоразборы.
- Цифровые инструменты: тесты, записи вебинаров и мастер – классов.
- Технологии рефлексии: ведение дневника, использование чек – листов для самоанализа, техники «обратной связи»

Психологический инструментарий.

Для диагностики участников: опросники и тесты для оценки уровня эмпатии, стрессоустойчивости, адаптивности, выявления зон роста.

- Для поддержки в процессе: техники саморегуляции, методы работы с сопротивлением, приёмы активного слушания, инструменты для конструктивной обратной связи.
- Методы анализа кейсов: протоколы разбора ситуации с выделением эмоций специалиста, действий студента, возможных альтернативных стратегий.
- Консультирование. Здесь ключевым методом будет доверительная беседа (индивидуальная или в малой группе).
- Коррекционно-развивающая работа. На основе диагностики планирование занятий, направленных на устранение выявленных трудностей: развитие навыков саморегуляции, коммуникативных умений, работы с эмоциями, преодоления барьеров в общении.
- Психологическое просвещение. Специалист работает не только с теми, кто испытывает трудности, но и повышает общую психологическую грамотность всех участников.
- Экспертиза образовательной среды. Психолог оценивает, насколько само пространство события (помещение, формат, распределение ролей) комфортно и безопасно для всех участников, нет ли скрытых факторов, которые снижают результативность процессов адаптации и образовательного процесса в целом.

Важно, что инструментарий не используется изолированно. Цель – не просто «погасить симптом», а создать условия для устойчивого психологического благополучия.

В итоге, такой подход помогает не только решить уже возникшую трудность, но и укрепить психологическую устойчивость участников, снизить

риски в будущем и сформировать в образовательном учреждении атмосферу доверия и заботы.

9. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

– требования к специалистам: для реализации программы нужны специалисты со следующими компетенциями: психологи – высшее психологическое образование, педагоги – высшее педагогическое образование. Для ведущих тренингов и практикумов желательны дополнительные сертификаты по конкретным методикам (тренинговые технологии, групповая динамика и др.). Владение методиками психологической диагностики и консультирования, навыками организации групповой работы, модерации дискуссий, фасилитацию. Умение адаптировать материал под разные уровни подготовки. Знание ФЗ «Об образовании в РФ», профессиональных стандартов (психолог, педагог), этического кодекса психолога, локальных актов вуза.

– перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы: Учебники и пособия по общей, возрастной, педагогической, социальной психологии; по педагогике и образовательным технологиям; хрестоматии и сборники кейсов <https://library.nstu.ru/> стандартизированные опросники и тесты, бланки, ключи, инструкции по использованию. Дидактические материалы: карточки с заданиями, раздаточные материалы.

– требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.): учебные аудитории, тренинговые комнаты, проектор, компьютер, акустическая система, расходные материалы (карандаши и блокноты для арт – практик, глина).

– требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно- коммуникационная сеть «Интернет» и иное): доступ к библиотечному фонду <https://library.nstu.ru/> доступ к интернету (стабильное подключение, достаточная пропускная способность для работы с видео и онлайн – сервисами).

– современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, сайт вуза, страничка кафедры в социальных сетях электронные библиотеки.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – 7-е изд. – М.: Академический проект, 2020 – 508с.

2. Бандура А. Социально-когнитивная теория саморегуляции // Психологический журнал. – 1991. – Т.12 – № 3 – С.72-89

3. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Московского университета. Сер.14: Психология. – 1981 – №2. – С.9-14.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 2010 – 384 с.
5. Карпова Е.В. Психология адаптации личности: учебное пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 2018 – 124 с.
6. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М. Наука, 1980.
7. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения: диагностика и применение. – М.: МПСИ, 2004.
8. Осницкий А.К. Регуляторный опыт и субъектная активность личности // Психологические исследования. –2007. – Вып.1
9. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. / М.В.Киселева, В. А. Кулганов. - СПб.: Речь, 2014. – 64 с.
10. Копытин А. И. Концептуальные основы эко-арт-терапии // Медицинская психология в России. – 2020. – Т. 11, № 1 (54). – С. 1–10.
11. Молчанова Е. А. Арт-терапия в поиске жизненных смыслов // Вестник Удмуртского университета. – 2021. – Т. 31, вып. 4. – С. 78–85.
12. Сергиенко, Е. А. Контроль поведения как субъектная регуляция: монография / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева. – Москва: Институт психологии РАН, 2010. – 352 с. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
13. Харламенкова, Н. Е. Саморегуляция и личность: монография / Н. Е. Харламенкова, В. В. Знаков, А. А. Королёв, Я. Сары-Салават; Институт психологии РАН. – Москва: Институт психологии РАН, 2022. – 270 с.