

«Территория себя: безопасно, интересно, ВМЕСТЕ»

Номинация 3. «Инновационные практики»: программы Недели психологии с использованием современных форматов и технологий.

Автор программы: Жиркова Оксана Ивановна

Место работы: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Верхневолжский государственный агробиотехнологический университет».

Должность: педагог-психолог

1. Обоснование практической актуальности.

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к психологической устойчивости студентов. Рост тревожности, межличностных конфликтов, случаев психологического насилия (травля) и кибертравля, снижение учебной мотивации и чувства успешности – актуальные проблемы, с которыми сталкиваются педагоги-психологи в системе образования.

Согласно данным наблюдения психологического климата в образовательной организации, до 40% студентов испытывают трудности в социальном взаимодействии, около 35% – имеют сниженную учебную мотивацию, а каждый пятый студент хотя бы раз сталкивался с ситуацией психологического давления. Программа «Территория себя: безопасно, интересно, вместе» направлена на системное решение этих проблем через погружение студентов в активную рефлексивную, творческую и интеллектуальную деятельность, способствующую формированию психологической безопасности, чувства единения и внутреннего благополучия.

2. Описание участников программы.

Категория участников: студенты 1 курса колледжа ветеринарной медицины и агробизнеса (СПО)

Возраст: 16–18 лет

Численность: 30 человек

Специфическая характеристика: период активного личностного и профессионального становления, повышенная чувствительность к социальной оценке, формирование идентичности, высокая потребность в принадлежности к группе, подверженность стрессу из-за учебной нагрузки и экзаменов.

Дополнительные участники: педагог-психолог (ведущий), кураторы групп, библиотекарь, волонтеры из числа старшекурсников.

3. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для психологического комфорта обучающихся, укрепление чувства защищённости и внутреннего благополучия, а также формирование доброжелательной, поддерживающей атмосферы в образовательной среде.

Задачи

1. Помочь студентам задуматься о том, как психологические знания могут быть полезны в их повседневной жизни и отношениях с окружающими.
2. Способствовать укреплению чувства общности и взаимного принятия в учебной группе.
3. Поддержать студентов в осознании своих сильных сторон и личных достижений, помочь почувствовать свою успешность.

4. Создать условия для роста интереса к учёбе и укрепления внутреннего желания учиться.
5. Познакомить с основами бережного общения: как замечать дискомфортные ситуации, уверенно и уважительно выражать свои чувства, а также поддерживать других.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Научные основания:

- Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу) – опора на личностный рост, безусловное принятие и самоактуализацию.
- Экологическая психология (У. Бронфенбреннер) – понимание образовательной среды как системы взаимодействующих факторов.
- Теория психологической безопасности (И.А. Баева) – понятие психологической защищённости от угроз в образовательной среде.
- Теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) – роль автономии, компетентности и связанности в мотивации.

Методологические подходы:

- Системно-деятельностный – включение студентов в активные формы работы.
- Ресурсный – выявление и укрепление личных и средовых ресурсов безопасности.
- Возрастно-психологический – учёт особенностей юношеского возраста.

Методические основания:

- Арт-терапевтические методы (М. Либманн, Д. Винникотт)
- Активные методы обучения (кейс-метод, групповая дискуссия)
- Психологическое анкетирование (стандартизированные и авторские опросники)
- Тренинговые упражнения на развитие коммуникативной компетентности.

5. Сроки и этапы реализации программы.

Этап	Сроки	Количество академических часов
Подготовительный	За 2 недели до старта	10 часов (разработка материалов, анкет, подбор книг, информирование)
Основной (проведение Недели	5 дней (понедельник-пятница)	7,5 академический часов (по 90 минут в день)
Аналитический	3 дня после завершения	5 часов (обработка анкет, написание отчёта, рефлексия)
Итого	5 дней+2 недели+ 3дня	12,5 академических часов

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

- Укрепление внутреннего ощущения комфорта и защищённости у участников.
- Снижение уровня тревожности в учебных группах;
- Укрепление групповой сплочённости в учебных коллективах;
- Осознание студентами своих сильных сторон;
- Рост среднего балла учебной мотивации;
- Сформированность навыков ассертивного (уверенного и уважительного) общения у большинства участников;
- Умение распознавать и противостоять манипуляциям, давлению, кибертравли;
- Знание алгоритмов самопомощи и помощи другим в ситуациях психологических угроз;
- Создание и закрепление в группах норм безопасной и поддерживающей коммуникации;
- Повышение обращаемости к психологу (как показатель доверия).

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Критерий	Инструмент оценки	Количественный показатель успеха
Динамика психологической безопасности	Анкета «Моё психологическое благополучие» (входная/выходная)	Рост среднего балла $\geq 15\%$
Уровень единения в группе	Вопросы анкеты о наличии поддержки	Увеличение положительных ответов $\geq 20\%$
Чувство успешности	Шкала самооценки успешности (5 пунктов)	Сдвиг в сторону «часто/постоянно» $y \geq 70\%$
Учебная мотивация	Визуально-аналоговая шкала (1–10)	Повышение на $\geq 1,5$ балла
Освоение навыков безопасного общения	Экспертная оценка решений кейсов (День 5)	Правильные решения $\geq 75\%$
Психологическая грамотность	Результаты олимпиады	Проходной балл $\geq 60\%$
Удовлетворённость программой	Итоговая анкета	Оценка 8–10 баллов $y \geq 80\%$

8. Тематический план программы.

День	Тема дня	Основные формы работы	Время (акад.час)
1	«Познай себя»	Анкетирование (входное), арт-терапия «Карта моих ресурсов», старт акции «Письмо себе», открытие выставки книг	90
2	«Личность и границы»	Акция «Мои 10 сильных сторон», мини-олимпиада (отборочный тур), трёхминутная рефлексия, экскурсия по выставке	90
3	«Общение без угроз»	Коллаж «Безопасная коммуникация», упражнение «Активное слушание и обесценивание», акция «Комплимент-цепочка», рубрика «Книжная полка»	90
4	«Мотивация и успех»	Олимпиада (основной тур), арт-терапия «Образ успешного студента», анкетирование «Моя мотивация», обновление выставки	90
5	«Психологическая безопасность в социальном взаимодействии»	Кейс-лекция, акция «Круг поддержки», итоговое анкетирование, вскрытие писем, награждение, закрытие выставки	90
Итого	5 дней	15 форм работы	7,5 академ. часов

9. Содержание программы

9.1. Перечень и описание программных мероприятий.

День 1. «Познай себя»

Цель: запуск саморефлексии, создание безопасной атмосферы.

1. Анкетирование «Мое психологическое благополучие сегодня» (уровень тревоги, удовлетворенность общением, потребности в поддержке). 5 вопросов с балльной системой. Самостоятельный подсчёт и интерпретация. Входное (День 1) и выходное (День 5)
2. Арт-терапия «Карта моих ресурсов»
Индивидуальные рисунки «Я в центре своей безопасности» (качества, люди, места, занятия, которые дают опору).
Обсуждение в малых группах (делятся только тем, чем хотят).
3. Старт психологической акции «Письмо себе». Студенты пишут письмо себе через 5 дней. Вскрытие в пятницу.
4. Выставка книг по психологии: 5 тематических раздела, буккроссинг, закладки со списком литературы (работает всю неделю)

День 2. «Личность. Границы. Ответственность»

Цель: осознание своей ценности, развитие чувства успешности.

1. Психологическая акция «Мои 10 сильных сторон»
 - На флип-чарте в аудитории каждый студент пишет стикер: «Я успешен в...» (например: «слушать друзей», «готовить», «решать задачи»).
Задача — прочитать чужие и добавить кому-то поддержку («+1» или доброе слово).
2. Мини-олимпиада (отборочный тур) «Психология личности и безопасности»
 - 10 вопросов по темам: психологическая защита, виды манипуляций, признаки психологического насилия, правила безопасного общения.
 - Формат: онлайн-тест или бланки. Лучшие проходят в финал в четверг.
3. Рефлексия «Что я узнал о себе сегодня».

День 3. «Общение без угроз»

Цель: формирование навыков психологически безопасного взаимодействия.

1. Групповая арт-терапия «Коллаж безопасной коммуникации»
Команды по 4–5 человек создают плакат на тему «Как мы общаемся, чтобы не ранить друг друга».
Защита плакатов: показать 3 правила из своего коллажа.
2. Упражнение «Активное слушание и обесценивание»
Разбираются реальные фразы из студенческой жизни. Задача — переформулировать угрожающие/обидные фразы в безопасные («Ты глупый» → «Я не согласен, давай обсудим факты»). Использование «Я-сообщений»
3. Психологическая акция «Комплимент-цепочка»
Передается мягкая игрушка/мяч, каждый говорит искренний комплимент соседу (акцент на поступках, а не внешности).

День 4. «Мотивация и успех»

Цель: развитие учебной мотивации, закрепление чувства успешности.

1. Олимпиада (основной тур) «Психология для жизни»
Разделы:
Как работает учебная мотивация.
Психологическая безопасность в соц. сетях и группе.
Эмоциональный интеллект.
Победители получают грамоты
2. Арт-терапия «Мой образ успешного студента»
Быстрый рисунок или метафорическая карта: «Каким я вижу себя, когда учусь с интересом и легко».
Обсуждение: что мешает и что помогает прийти к этому образу.
3. Анкетирование «Моя мотивация сегодня» (сравнение с понедельником).

День 5. «Психологическая безопасность в социальном взаимодействии»

Цель дня: интеграция всех предыдущих тем, закрепление модели безопасного поведения.

1. Интерактивная лекция-диалог «Угрозы и ресурсы в общении»
Кейсы: давление в группе, кибернасилие, слухи, исключение.
Алгоритмы самопомощи и помощи другому.
2. Психологическая акция «Круг поддержки». Студенты встают в круг, делают шаг вперёд под утверждения о поддержке и безопасности. Финал: «Мы — вместе!»
3. Завершающее анкетирование
Оценка недели: что изменилось в ощущении безопасности, мотивации, единства.
Открытие конвертов с письмами себе (из первого дня) — сравнение ожиданий и реальности. Студенты читают свои письма из Дня 1, делятся эмоциями (по желанию)
4. Награждение.

9.2. Используемые методики и технологии.

Технология/методика	Назначение
Арт-терапия	Самопознание, снижение тревожности, визуализация ресурсов
Кейс-метод	Формирование навыков анализа угроз и выбора безопасного поведения
Активные методы обучения	Вовлечение, групповая динамика, рефлексия
Психологическое анкетирование	Диагностика исходного уровня благополучия и оценка эффективности
Технология «Я-сообщений»	Развитие ассертивного общения, экологичное выражение чувств

9.3. Психологический инструментарий.

- Анкета «Моё психологическое благополучие сегодня» (5 шкал, балльная система)
- Карточки кейсов для Дня 5 (3 ситуации)
- Бланки писем себе
- Стикеры для акции «Мои 10 сильных сторон»
- Материалы для арт-терапии (ватманы, фломастеры, краски, журналы для коллажа)

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

10.1. Требования к специалистам

Роль	Требование
Педагог-психолог (ведущий)	Высшее психологическое образование, опыт проведения групповой работы (тренинги, арт-терапия), навыки фасилитации
Кураторы-групп	Педагогическое образование, информированность о программе, участие в организации акций
Волонтёры	Студенты старших курсов, прошедшие краткий инструктаж (1–2 часа)
Библиотекарь	Участие в оформлении и проведении книжной выставки

10.2. Перечень учебных и методических материалов.

Материал	Назначение
Сценарии мероприятий (на каждый день)	Проведение занятий
Бланки анкет (входная/выходная)	Диагностика
Бланки олимпиады (отборочный и основной тур)	Оценка знаний
Карточки кейсов	День 5
Презентация (слайды на каждый)	Визуальное сопровождение
Памятка для студентов (Правила безопасного общения)	Раздаточный материал
Список литературы по психологии (закладки)	Книжная выставка

10.3. Требования к материально-технической оснащённости.

Оборудование/помещение	Количество/характеристика
Просторная аудитория/актовый зал	1 на (30 человек)
Кабинет психолога (для индивидуальной работы)	1
Помещение/стенд для книжной выставки	1 (библиотека или холл)
Мультимедийный проектор+экран	1 комплект
Ноутбук/компьютер с колонками	1
Флипчарт или магнитно-маркерная доска	1-2
Ватманы, фломастеры, краски, ножницы, клей	Из расчёта по количеству групп
Стикеры(разноцветные)	Из расчёта по количеству человек
Бумага для печати(A4)	100
Принтер	1

10.4. Требования к информационной обеспеченности

Ресурс	Описание
Библиотека	Не менее 15 книг по психологии (по темам: самопознание, общение, мотивация, безопасность)
Доступ в интернет	Для поиска информации, использования онлайн-анкет
Корпоративный портал/чат группы	Для информирования студентов, публикации анонсов и итогов

10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

Технология/сервис	Применение
Яндекс. формы	Электронное анкетирование, автоматический подсчёт результатов
QR-коды	Быстрый переход к электронной версии книг, анкет, материалов
Электронная библиотека (ЛитРес и др.)	Доступ к книгам по психологии онлайн
Чат группы в ВК	Публикация анонсов, фотоотчётов, итогов

11. Соблюдение правил заимствования.

В программе использованы:

- Авторские разработки (анкета «Моё психологическое благополучие», структура дней, сценарии акций, бланки писем) – собственная разработка.
- Научные концепции (И.А. Баева, К. Роджерс, Э. Деси) – оформлены в разделе 4 с указанием авторства.
- Арт-терапевтические упражнения – адаптированы под студенческую аудиторию.
- Упражнение «Активное слушание и обесценивание» – модификация классических тренинговых упражнений.

Все заимствованные материалы используются в образовательных, некоммерческих целях. При публикации программы указываются источники (раздел 13).

12. Сведения о практической апробации программы.

Общие сведения об апробации

Название программы: неделя психологии «Территория себя — безопасно, интересно, вместе»

База апробации: ФГБОУ ВО «Верхневолжский государственный агробиотехнологический университет»

Сроки проведения: 6 апреля 2026 года – 10 апреля 2026 года

Формат проведения: весенняя неделя психологии

Категория участников: студенты 1 курса СПО

Факультет: институт ветеринарной медицины и биоинженерии; факультет прикладных и фундаментальных агробиотехнологий

Количество участников: 30 человек

Условия проведения апробации

Апробация программы осуществлялась в естественных условиях образовательного процесса без отрыва студентов от учебных занятий. Мероприятия проводились:

- в аудиториях университета (для теоретических и практических занятий);
- в рекреационных зонах (для психологических акций и стендовой работы);
- в группах в мессенджерах (для информирования и обратной связи).

Этапы апробации.

Подготовительный (30.03–05.04.2026)-разработка материалов, анкет, бланков, дипломов. Информирование студентов и кураторов.

Основной (06.04–10.04.2026)-проведение 5 тематических дней в соответствии с программой (анкетирование, акции, арт-терапия, олимпиада, тренинговые упражнения, рефлексия).

Заключительный (11.04–15.04.2026)-сбор и обработка анкет, анализ результатов, оформление отчёта.

Формы и методы апробации

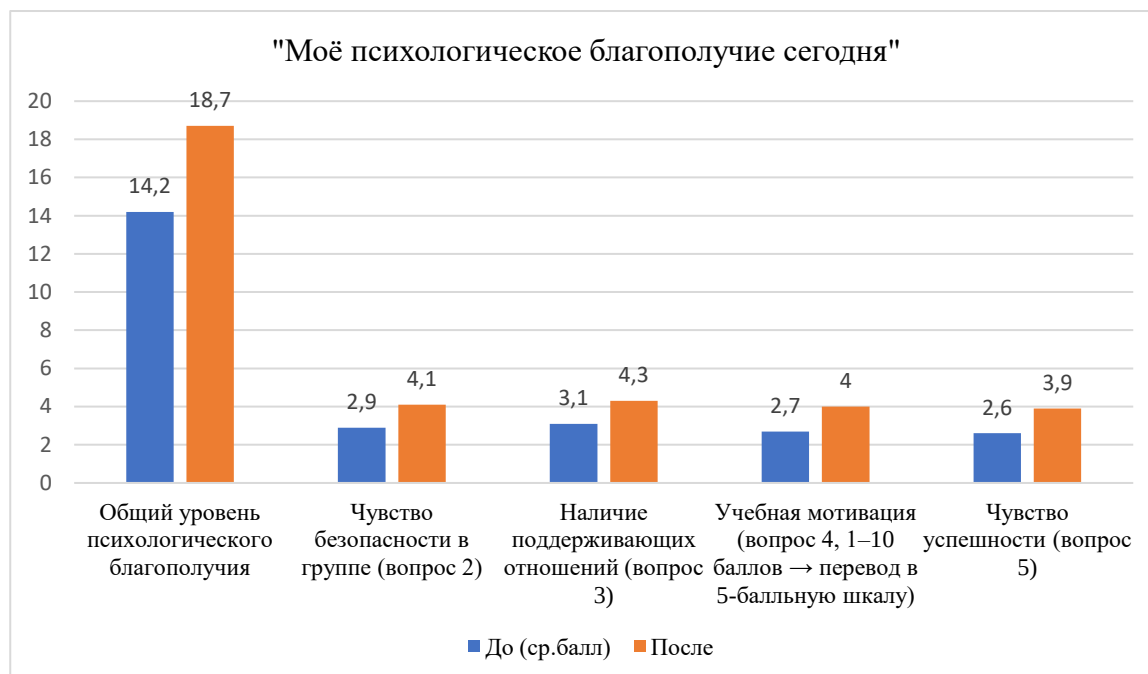
В ходе реализации программы использовались следующие формы работы:

- анкетирование;
- психологические акции;
- арт-терапевтические упражнения;
- групповая и индивидуальная рефлексия;
- олимпиада по психологии;
- разбор кейсов по психологической безопасности.

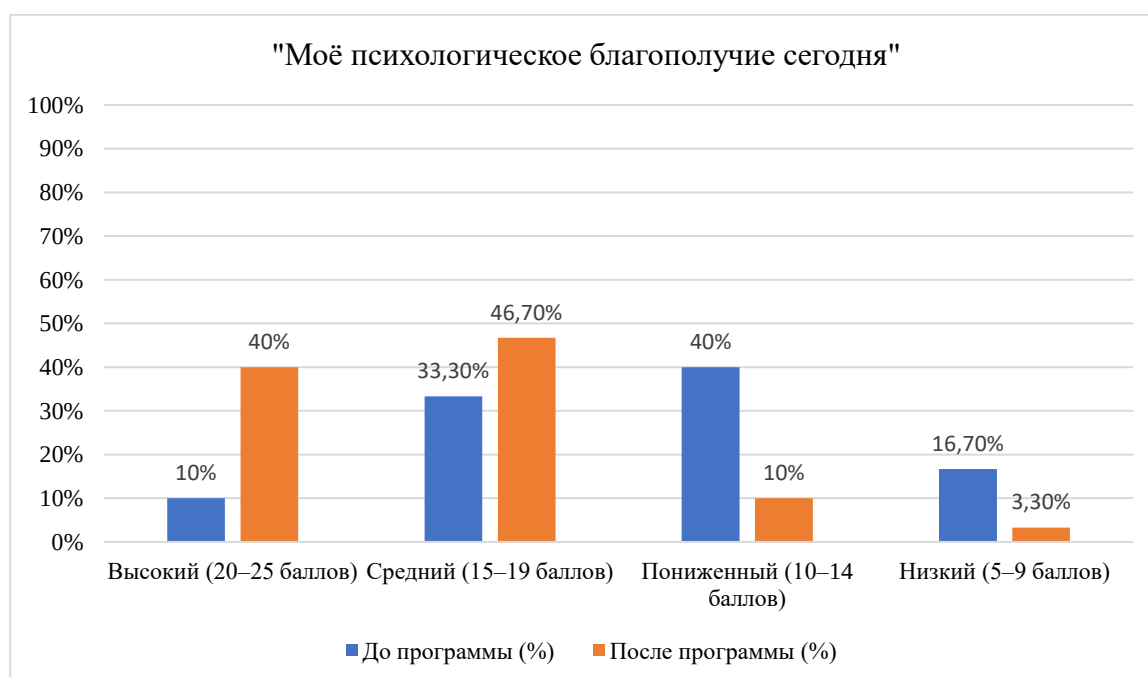
Ключевые результаты апробации

Динамика показателей психологического благополучия

Для оценки эффективности программы проводилось анонимное анкетирование «Моё психологическое благополучие сегодня» в первый и последний день Недели (по 5-балльной шкале, максимальный балл — 25).



Распределение участников по уровням психологического благополучия:



Вывод: доля участников с высоким и средним уровнем психологического благополучия выросла с 43,3% до 86,7%.

Результаты олимпиады по психологии

В олимпиаде приняли участие все 30 студентов (отборочный тур — 30 чел., основной тур — 10 финалистов). Количество победителей и призёров – 4 человека.

Качественные результаты (по итоговой рефлексии и анкетированию)

Участникам было предложено ответить на открытые вопросы. Наиболее частые ответы:

«Что вам больше всего запомнилось?» - «Письмо себе» (63%), «Круг поддержки» (57%), «Стенд с сильными сторонами» (50%)

«Что изменилось в вашем ощущении безопасности?» - «Стало спокойнее в группе» (47%), «Теперь знаю, к кому обратиться за поддержкой» (40%)

«Что вы узнали о себе?» - «Я могу сказать “нет”» (53%), «Я уже успешен» (43%), «Я имею право на ошибку» (37%)

Выводы по результатам апробации.

1. Программа показала свою эффективность: общий уровень психологического благополучия участников вырос на 31,7%.
2. Целевые показатели достигнуты:
 - чувство безопасности в группе повысилось на 41% (с 2,9 до 4,1 балла);
 - учебная мотивация выросла на 48% (с 2,7 до 4,0 балла);
 - чувство успешности — на 50% (с 2,6 до 3,9 балла).

Наиболее эффективными формами работы (по оценке участников) оказались: психологическая акция «Письмо себе», «Круг поддержки» и стенд «Мои 10 сильных сторон».

13. Список литературы

4. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
5. Деси Э., Райан Р. Самодетерминация. Психология мотивации. – М.: Наука, 2020. – 352 с.
6. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Эксмо, 2020. – 416 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
8. Лэндрет Г. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: МПСИ, 2019. – 368 с.
9. Копытин А.И. Арт-терапия: практическое руководство. – СПб.: Наука и техника, 2020. – 256 с.
10. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2019. – 208 с.
11. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. – М.: Генезис, 2018. – 336 с.
12. Петрушин С.В. Психологическая безопасность личности в образовательной среде. – Казань: КФУ, 2021. – 180 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Флинта, 2019. – 352 с.
14. Ялом И. Лекарство от любви. – М.: Эксмо, 2020. – 288 с.
15. Розенберг М. Ненасильственное общение. – М.: София, 2021. – 304

Анкета 1 (День 1. «Мое психологическое благополучие сегодня»)

Инструкция: Отметьте вариант, который больше всего подходит вам ПРЯМО СЕЙЧАС. Анкета анонимная.

1. Как часто за последнюю неделю вы чувствовали напряжение или тревогу?

- А) Постоянно (1)
- Б) Часто (2)
- В) Иногда (3)
- Г) Редко (4)
- Д) Не чувствовал(а) (5)

2. Чувствуете ли вы себя в безопасности в своей учебной группе?

- А) Да, полностью (5)
- Б) Скорее да (4)
- В) Не уверен(а) (3)
- Г) Скорее нет (2)
- Д) Нет (1)

3. Есть ли в группе человек, к которому вы можете обратиться за поддержкой?

- А) Да, несколько (5)
- Б) Да, один (4)
- В) Затрудняюсь ответить (2)
- Г) Скорее нет (1)
- Д) Нет (0)

4. Оцените свою учебную мотивацию по шкале 1–10 (где 1 — «не хочу учиться совсем», 10 — «очень хочу и мне интересно») ____ (впишите число)

Перевод в баллы:

- 1–2 балла → 1
- 3–4 → 2
- 5–6 → 3
- 7–8 → 4
- 9–10 → 5

5. Как часто вы чувствуете себя успешным?

- А) Постоянно (5)
- Б) Часто (4)
- В) Иногда (3)
- Г) Редко (2)
- Д) Никогда (1)

Шкала интерпретации (для самостоятельного вывода студентом)

Сумма баллов	Уровень психологического благополучия	Что это значит (коротко)
20-25	Высокий	Вы чувствуете себя хорошо, в безопасности, у вас есть опора и мотивация. Отлично!
15-19	Средний	В целом нормально, но есть зоны, которые стоит укрепить (безопасность, поддержка или мотивация).
10-14	Пониженный	Возможно, вы испытываете дискомфорт. Стоит обратить внимание на общение, поддержку или своё состояние.
5-9	Низкий	Тревожный сигнал. Рекомендуется поговорить с психологом или доверенным человеком.
Менее 5	Критический	Вам нужна поддержка. Пожалуйста, обратитесь к психологу или в службу доверия.

Психологическая акция «Письмо себе» (День 1 → День 5)

«Привет, _____ увидимся через 5 дней!

Сейчас я чувствую себя _____.

Мне хочется, чтобы на этой неделе я почувствовал(а) _____.

Моя главная надежда: _____.

Обещаю себе: _____.

Подпись: _____, число _____»

В День 5:

Ведущий раздает письма. Студенты читают. Затем по желанию делятся: «Сбылось ли то, чего я хотел(а)? Что изменилось?»

Олимпиада «Психология для жизни»

Отборочный тур (День 2) — 10 вопросов

1. Что из перечисленного является примером психологической защиты?
А) Обсуждение проблемы с другом
Б) Рационализация («я не хотел, это не важно»)
В) Планирование действий
Г) Поиск информации
2. Какое поведение НАРУШАЕТ психологическую безопасность в группе?
А) Игнорирование мнения новичка
Б) Предложение помощи
В) Уточнение вопроса
Г) Compliment
3. «Учебная мотивация» — это:
А) Оценки в дневнике
Б) Внутренние и внешние причины, побуждающие к учебе
В) Количество выученных параграфов
Г) Посещаемость
4. Что помогает чувствовать успешность? (выберите ЛУЧШИЙ вариант)
А) Сравнение себя с отстающими
Б) Достижение личных маленьких целей
В) Только победы в олимпиадах
Г) Похвала всех окружающих
5. Какой стиль общения наиболее безопасен для обеих сторон?
А) Агрессивный
Б) Пассивный (молчание)
В) Ассертивный (уверенный и уважительный)
Г) Манипулятивный
6. Что из перечисленного — признак психологического насилия?
А) Спор о домашнем задании
Б) Систематические насмешки и изоляция
В) Конкуренция за лучшую оценку
Г) Различие во мнениях
7. «Познай себя» — это про:
А) Только психологические тесты
Б) Рефлексию, свои чувства, сильные стороны
В) Гадания и гороскопы
Г) Мнение других о тебе

8. Как правильно отреагировать на обесценивающую фразу «Ты всё равно не сдашь экзамен»? (безопасный вариант)

А) «Заткнись»

Б) «А ты дурак»

В) «Я предпочитаю верить в себя, спасибо за беспокойство»

Г) Промолчать и уйти в обиду

9. Что из перечисленного — внутренний ресурс безопасности?

А) Деньги

Б) Самооценка и самоуважение

В) Телефон

Г) Погода

10. Чувство единения в группе достигается через:

А) Общие цели и взаимопомощь

Б) Обязательное одинаковое мнение

В) Изоляцию «чужаков»

Г) Соревнование «кто круче»

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-Б, 5-В, 6-Б, 7-Б, 8-В, 9-Б, 10-А

Упражнение «Активное слушание и Обесценивание» (День 3)

Ход работы:

Ведущий зачитывает фразу-обесценивание.

Группа (по кругу или в парах) переформулирует её в безопасную.

Обесценивающая фраза

«Ты глупый, раз этого не понимаешь»

«Твоя идея — полный бред»

«Никто с тобой не хочет дружить»

«Вечно ты всё портишь»

«Хватит ныть, у других проблемы серьезнее»

Безопасная версия

«Мне кажется, здесь сложный момент. Давай разберем вместе?»

«Я вижу это иначе. Можешь пояснить, как ты пришел к такому выводу?»

«Я чувствую, что сейчас тебе трудно. Что происходит?»

«В этой ситуации получилось не так, как мы ожидали. Что можно сделать иначе в следующий раз?»

«Я слышу, что тебе больно. Твои чувства важны»

Рефлексия: как вы себя чувствовали, когда слышали обесценивание? А безопасную версию?

Основной тур (День 4) — задания

Задание 1. Кейс «Безопасность в соцсетях» (5 баллов)

Студентка Анна получила в чате группы сообщение: «Твоя курсовая — говно, не позорься». Сообщение от анонимного аккаунта. Написано в 2 часа ночи.

Вопросы:

Какие угрозы здесь есть?

Как безопасно ответить? (напишите 2 варианта)

Что делать, если такие сообщения повторяются?

Задание 2. Мотивация (5 баллов)

Придумайте 3 способа повысить учебную мотивацию студента, который говорит: «Мне всё равно, я ничего не понимаю и никто не поможет».

Задание 3. Арт-задание (5 баллов)

Нарисуйте (словами или схемой) «Модель безопасного общения»: какие действия делают общение безопасным, а какие — угрожающим.

Задание 4. Тест на эмоциональный интеллект (1 балл за верный ответ)

Ваш друг плачет после замечания преподавателя. Ваши действия:

А) Сказать «не ной, ерунда»

Б) Сказать «я рядом, если хочешь поговорить»

В) Уйти, чтобы не смущать

Вы злитесь на одногруппника. Самое безопасное — ...

А) Ударить

Б) Написать гневный пост

В) Сказать «Я злюсь, когда твои действия... Мне важно, чтобы...»

Как понять, что другой человек тревожится? (перечислите 3 признака)

Ответы: 1-Б, 2-В, 3 — напряженная поза, тихий/дрожащий голос, избегание взгляда, покусывание губ и т.д.

Анкета 2 (День 4. «Моя мотивация сегодня»)

1. Насколько вам интересно учиться СЕЙЧАС (по сравнению с понедельником)?

А) Стало намного интереснее

Б) Стало немного интереснее

В) Не изменилось

Г) Стало менее интересно

2. Что больше всего помогает вам чувствовать успех в учебе? ☐ Похвала преподавателя

А) Поддержка друзей

Б) Собственные маленькие победы

В) Интересные задания

Г) Понимание, зачем это нужно

Д) Другое: ____

3. Чувствуете ли вы себя успешным человеком?

А) Да, полностью

Б) Скорее да

В) Частично

Г) Скорее нет

Д) Нет

Разбор 3 ситуаций: давление в группе, кибернасилие, исключение. (День 5)

Алгоритмы: «СТОП-ПОДДЕРЖКА-РЕСУРС»

Карточка 1. Давление в группе

«Все в группе идут на “посвящение”, где нужно пить алкоголь. Ты не хочешь. На тебя давят: “Ты с нами или слабак?”. Твои безопасные шаги?»

Карточка 2. Кибернасилие

«Тебя добавили в чат, где обсуждают и высмеивают твоего друга. Если ты выйдешь — будут смеяться над тобой. Остаться — предавать друга. Что делать?»

Карточка 3. Исключение

«С тобой перестали разговаривать трое одноклассников, отворачиваются при встрече, не включают в общий чат. Ты не знаешь причину. Алгоритм действий».

Акция «Круг поддержки» (День 5)

Инструкция ведущего:

«Встаньте в большой круг. Я буду зачитывать утверждения. Если оно про вас — сделайте шаг вперед. Смотрите, сколько людей рядом с вами».

Утверждения:

Я рад(а), что пришел(а) на эту неделю

За эту неделю я узнал(а) что-то новое о себе

Я чувствую себя в своей группе в большей безопасности, чем в понедельник

Я готов(а) поддержать друга в трудной ситуации

У меня бывают трудности в общении, и это нормально

Я хочу, чтобы в нашей группе сохранялась такая атмосфера

Финал:

«А теперь все вместе скажем: “Мы — команда. Мы — вместе. Мы — безопасны”»

Анкета 3 (День 5. Итоговая) Открытый ответ

1. Что вам больше всего запомнилось/понравилось на Неделе психологии?
2. Изменилось ли ваше ощущение психологической безопасности? Если да, то как?
3. Что бы вы хотели повторить или добавить в будущем?
4. Ваше общее впечатление (1–10 баллов)

Неделя психологии в наших интернет источниках.

<https://v-gau.ru/about/news/2026/zavershilas-nedelya-psikhologii/>

https://vk.com/wall-62436813_8993

https://vk.com/wall-62436813_9053

https://vk.com/wall-62436813_9014

https://vk.com/wall-62436813_9022