

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)**

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

**«МЕТОДЫ МУЛЬТИСЕНСОРНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРАКТИКЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗа»**

Щербаков Василий Николаевич, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», проректор по молодежной политике и воспитательной деятельности,
Маркова Ольга Ивановна, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», начальник управления воспитательной работы,
Ефимова Анастасия Сергеевна, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», начальник психологической службы,
Аубакирова Алина Сергеевна, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», психолог Психологической службы,
Горницкая Юлия Николаевна, ФГАОУ ВО «Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники», психолог Психологической службы,

Содержание

Введение	3
1 Теоретико-методические основы программы	4
1.1 Обоснование практической актуальности программы	4
1.2 Общая характеристика программы	5
1.3. Участники программы	6
1.4. Ограничения для участия в программе	7
1.5. Цель и задачи программы	7
1.6. Научные, методологические и методические основания программы	7
1.7. Инновационность программы	8
1.8. Принципы психологической работы	10
1.9. Нормативно-правовые основания реализации программы	10
2. Организация и содержание программы	10
2.1. Сроки и этапы реализации программы	10
2.2. Тематический план программы	12
2.3 Содержание программы	14
2.4. Ресурсы, необходимые для реализации программы	19
2.5 Соблюдение правил заимствования	20
3. Оценка результативности и апробация программы	21
3.1 Ожидаемые результаты реализации программы:	21
3.2 Критерии оценки планируемых результатов	21
3.3. Система оценки эффективности программы	22
3.4. Сведения о практической апробации программы	22
3.5. Возможности воспроизводимости и масштабирования программы	23
Заключение	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1_ Анкета для выявления ограничений к использованию оборудования мультисенсорного пространства	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 2_Согласие	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Описание тренингов	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Методические рекомендации	37

ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная среда высшей школы предъявляет к студентам высокие требования, связанные с интенсивностью учебной деятельности, необходимостью адаптации к новым социальным условиям, значительным информационным потоком и повышенной ответственностью за результаты обучения. В этих условиях особое значение приобретает развитие у обучающихся доступных навыков самостоятельной психоэмоциональной регуляции, позволяющих своевременно распознавать признаки напряжения, выбирать подходящие способы восстановления и поддерживать психологическое благополучие [6].

Программа «Методы мультисенсорной саморегуляции в практике психологической службы вуза» разработана как комплексная практика Недели психологии, объединяющая возможности мультисенсорной среды, телесно-ориентированных, арт-терапевтических, игровых и психообразовательных форм работы. Основу программы составляет мультимодальная модель, предполагающая последовательную работу с сенсорным, телесным, эмоциональным, когнитивным и коммуникативным уровнями саморегуляции. Такой подход позволяет не ограничиваться кратковременной психологической разгрузкой, а создавать условия для освоения участниками способов самопомощи, которые могут применяться самостоятельно вне специализированного пространства [8; 10–12].

Особое внимание в программе уделяется доступности и индивидуализации психологической помощи. Наряду с общей студенческой аудиторией программа ориентирована на первокурсников, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, студентов, испытывающих сложности адаптации и повышенное психоэмоциональное напряжение. Реализация программы предусматривает соблюдение принципов добровольности, информированного согласия, психологической безопасности и возможности выбора индивидуально комфортных способов участия [8; 20].

Практическая направленность программы заключается в сочетании диагностики, психообразования, непосредственного освоения техник саморегуляции и последующей рефлексии полученного опыта. Это позволяет рассматривать Неделю психологии не только как информационно-просветительское мероприятие, но и как пространство формирования у студентов практических навыков заботы о собственном психологическом состоянии.

1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

1.1 ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

Современные студенты сталкиваются с высокими уровнями стресса, тревожности и эмоционального выгорания, что негативно влияет на их учебную деятельность, психологическое состояние и социальную адаптацию. Особую уязвимость демонстрируют лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), участники СВО и их родственники, а также студенты, которые столкнулись со стрессовым состоянием. Согласно исследованию Российской академии образования (РАО) около 16,6% и 5,2% студентов обладают низким и очень низким уровнем психологической устойчивости, что сказывается на посещаемости, успеваемости и повышает вероятность возникновения конфликтов [14]. Дополнительно, по данным мониторинга, 35% студентов отмечают сложности в общении со сверстниками, 22% – с преподавателями, что усугубляет их эмоциональное состояние и снижает мотивацию к обучению [32].

Особую группу риска составляют участники СВО и студенты, имеющие родственников в зоне боевых действий. По данным Министерства Просвещения России [24], такие студенты могут страдать от посттравматических стрессовых состояний, тревоги и психоэмоционального перенапряжения, что значительно ухудшает их способность к обучению и социальной адаптации.

Студенты с ОВЗ также подвержены повышенному уровню когнитивного и эмоционального напряжения, связанному с особенностями образовательного процесса и сложностями в социальной интеграции: повышенная утомляемость, специфичность функционирования познавательных психических процессов могут становиться причиной неуспеваемости, стресса из-за большого объема учебного материала; эмоциональные переживания одиночества и тревоги [28].

Помимо социальных и психологических факторов, адаптация первокурсников к вузовской среде остается одной из ключевых проблем. Опрос среди студентов показал, что: 79% испытывают трудности с адаптацией, 61% сталкиваются с проблемами в обучении, 35% испытывают сложности в общении со сверстниками, 30% недовольны изменением привычной системы контроля посещаемости, 54% не умеют самостоятельно распределять время и вести самоконтроль, 23% признают недостаточность школьной подготовки для обучения в вузе [32].

Актуальность разработки программы подтверждается также практикой работы Психологической службы ТУСУР. По данным анализа запросов за период с 01.09.2025 по 30.12.2025, в Психологическую службу обратились 524 студента, при этом наиболее распространенными запросами являлись тревога, апатия, усталость, эмоциональная лабильность. Результаты Многофакторного личностного опросника (FPI) [4, с. 159–166] показали, что 72% обучающихся испытывают «раздражительность», «невротичность», «спонтанную агрессивность», «застенчивость». Полученные данные обусловили необходимость разработки краткосрочной практико-ориентированной программы, позволяющей не только получить психологическую поддержку, но и освоить доступные способы самостоятельной саморегуляции.

Реализация программы, направленной на развитие навыков эмоциональной и сенсорной регуляции, позволит организовать безопасное и ресурсное пространство, где студенты смогут снимать психоэмоциональное напряжение, восстанавливать психологическое равновесие и обучаться методам саморегуляции, а также будет способствовать:

- Снижению уровня стресса и тревожности
- Профилактике эмоционального выгорания и психического переутомления
- Коррекции тревожных состояний и повышенной возбудимости
- Созданию условий для социального взаимодействия и адаптации
- Овладение навыками саморегуляции
- Повышение психологической устойчивости
- Формирование адаптивных копинг-стратегий

1.2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Описание программы:

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни студентов через развитие психологической устойчивости, навыков саморегуляции и эмоционального благополучия. В рамках Программы развития университета проект способствует становлению студента как личности, способной заботиться о своем ментальном здоровье, осознанно управлять своим состоянием и сохранять ресурсность в условиях повышенной учебной и социальной нагрузки.

Программа предполагает внедрение в университетскую среду системы комплексной работы со студентами, направленной на снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции. В основе проекта – использование методов сенсорной интеграции: это подход, который комбинирует работу с эмоциями и восприятием через свет, звук, тактильные ощущения, запахи и движения. Методы мультисенсорной стимуляции обладают методическим потенциалом для организации психологической разгрузки и развития навыков саморегуляции. Программа ориентирована на молодежь в возрасте от 18 до 25 лет – студентов вузов, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с посттравматическими переживаниями, участников СВО и студентов в состоянии эмоционального выгорания. Особое внимание уделяется первокурсникам и студентам, испытывающим сложности в адаптации к вузовской среде. В рамках «Недели психологии» студенты смогут пройти курс занятий по освоению навыков эмоциональной саморегуляции и стресс-менеджмента. В работу включены групповые практики, психообразовательные встречи и мастер-классы, где участники учатся работать со своим телом, дыханием, вниманием, чувствами и когнитивными установками. Методы сенсорной интеграции в проекте будут использоваться как инструмент для восстановления психоэмоционального баланса, расширения репертуара адаптивных способов реагирования и формирования навыков самостоятельной саморегуляции.

1.3. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Целевая группа: Студенты вузов в возрасте от 18 до 25 лет

Описание целевой группы: Общая характеристика: обучающаяся молодежь, находящаяся на этапе формирования профессиональной и личностной идентичности. Потребности и запросы: адаптация к требованиям высшего образования, преодоление стрессов, связанных с учебной и социальной средой, развитие навыков саморегуляции. Программа отвечает на их запрос в получении доступной психологической поддержки и освоении инструментов, позволяющих справляться с эмоциональным напряжением.

Целевая группа: Первокурсники

Описание целевой группы: Характеристика: студенты, впервые столкнувшиеся с университетской средой, проживающие адаптационный кризис. Потребности: снижение тревожности, помощь в адаптации к новым условиям (учебным, бытовым и социальным), обучение навыкам самоорганизации и стресс-менеджмента. Запрос: поддержка на этапе вхождения в новую образовательную и социальную среду [32].

Целевая группа: Студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Описание целевой группы: Характеристика: студенты, имеющие инвалидность, хронические заболевания или иные особенности здоровья. Потребности: создание инклюзивной, безопасной и ненапряженной среды, снижение перегрузки, помощь в освоении учебной программы. Запрос: доступная психологическая поддержка и индивидуализированный подход [5,28].

Целевая группа: Студенты, пережившие посттравматический стресс (включая участников СВО и их родственников)

Описание целевой группы: Характеристика: молодые люди, имеющие опыт психологической травмы или близкие к людям, находящимся в зоне боевых действий. Потребности: восстановление субъективного чувства безопасности, снижение психоэмоционального напряжения, освоение способов стабилизации состояния и получение доступной профессиональной психологической поддержки. Запрос: деликатная и профессиональная поддержка в безопасной обстановке [22,24].

При реализации программы учитываются индивидуальные особенности участников. Интенсивность и вид сенсорной стимуляции выбираются с учетом субъективного комфорта студента; участнику предоставляется возможность отказаться от отдельного стимула или упражнения, заменить его альтернативным вариантом либо сделать перерыв. Физический контакт не является обязательным условием выполнения практик. Для обучающихся с ОВЗ способы предъявления инструкций, темп работы и используемые сенсорные модальности могут адаптироваться с учетом их индивидуальных возможностей и потребностей.

1.4. ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ

Ограничения для участия в программе [8]:

Общие ограничения:

- Признаки социально-психологической дезадаптации, в том числе обусловленной особыми психоневрологическими состояниями;
- эпилептический синдром/светочувствительность – применительно к световому оборудованию;
- выраженное ухудшение текущего психофизического состояния;
- индивидуальный дискомфорт при воздействии.

Дополнительные противопоказания к использованию конкретного оборудования определяются инструкцией производителя оборудования:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, аритмия, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца).

Временные ограничения для участия в программе:

- состояние под воздействием психоактивных веществ (ПАВ);
- Наличие травм опорно-двигательного аппарата.

Перед участием в мероприятиях Программы участниками заполняется анкета для выявления противопоказаний и анкета-согласие (См. Приложение 1).

1.5. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сформировать у студентов вуза, включая обучающихся с особыми психолого-педагогическими потребностями, практические навыки саморегуляции и психологической самопомощи в стрессовых ситуациях посредством комплекса мультисенсорных, телесных, эмоциональных, когнитивных и коммуникативных практик.

Задачи:

1. Проведение диагностики психоэмоционального состояния студентов
2. Определение индивидуального и группового запроса по работе со стрессом
3. Проведение индивидуальной и групповой работы, по направлениям: телесно-ориентированная работа со стрессом, арт-терапия состояний, когнитивная регуляция психоэмоционального состояния, техники «быстрой» самопомощи при стрессе [3].
4. Оценить динамику психоэмоционального состояния участников, степень освоения способов саморегуляции и возможность их самостоятельного применения в повседневной жизни.

1.6. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Научные, методологические и методические основания программы:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б. Ф. Ломов) [18, с 31-45];
2. Принцип деятельностного подхода: (А.Н. Леонтьев [17, с. 77-78, с. 92-95], С. Л. Рубинштейн [26])

3. Теория системной динамической локализации высших психических функций (А.Р. Лурия [19, с. 11-84])

4. Теория дисфункции сенсорной интеграции (Дж. Айрес) [2, с. 69-84]

А также теоретические подходы к работе со стрессом, изложенные в трудах: Р. Лазарус [16, с.179], Г. Селье [27, с. 11-85], основы работы анализатора И. П. Павлова [23, с 13-50], как физиологической основы формирования сенсорной интеграции; концепция формирования психической компенсации (А.А. Адлер [1, с.15-45], Л.С. Выготский [9, с. 210-260]).

Таким образом, методическая логика программы строится на последовательной работе с различными уровнями саморегуляции:

- сенсорным – через управление внешними стимулами и внимание к ощущениям;
- телесным – через дыхательные и релаксационные техники;
- эмоциональным – через распознавание и выражение эмоциональных состояний;
- когнитивным – через анализ способов реагирования и копинг-стратегий;
- коммуникативным – через развитие асертивного поведения и навыков взаимодействия.

1.7. ИННОВАЦИОННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Инновационность программы заключается в использовании единой мультимодальной модели формирования навыков саморегуляции, последовательно включающей сенсорный, телесный, эмоциональный, когнитивный и коммуникативный уровни. В отличие от формата разовой психологической разгрузки, программа направлена не только на стабилизацию текущего психоэмоционального состояния участника, но и на освоение им практических приемов самостоятельной саморегуляции, которые могут применяться вне специализированного мультисенсорного пространства. Сочетание сенсорного оборудования, телесно-ориентированных, арт-терапевтических, игровых и психообразовательных практик позволяет участнику подобрать индивидуально комфортные способы управления собственным состоянием.

Последовательное включение указанных уровней позволяет перейти от первичного осознания собственного состояния и его сенсорной и телесной регуляции к освоению эмоциональных, когнитивных и коммуникативных способов самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием.

Дополнительным инновационным компонентом программы является разработанная командой Психологической службы ТУСУР психологическая игра «Выходи за РАМКи», позволяющая моделировать актуальные для студентов стрессовые и коммуникативные ситуации и осваивать вариативные стратегии реагирования в интерактивном игровом формате.

Научно-методическая разработка компонентов программы осуществлялась авторским коллективом последовательно в течение нескольких лет. В 2024 году в работе А. С. Ефимовой и О. И. Марковой «Технологии и

методы формирования психологически безопасной образовательной среды в образовательной организации высшего образования» были рассмотрены основные направления создания психологически безопасной университетской среды и профилактической деятельности психологической службы [10]. В 2025 году дальнейшее развитие данного направления получило в работе «Эффективные практики по психологической профилактике в работе с обучающимися и работниками образовательной организации высшего образования», в которой была представлена разработанная в ТУСУР психологическая игра «Выходи за РАМКи», её структура и возможности применения для адаптации студентов, развития коммуникативных навыков и поддержания психологического благополучия [11]. В 2026 году авторами была представлена работа «Использование методов сенсорной регуляции при работе с различными категориями студентов (студентов вузов, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с посттравматическими переживаниями, участников СВО и студентов в состоянии эмоционального выгорания)», в которой получили научно-методическое развитие подходы к применению сенсорной регуляции с учетом особенностей различных категорий, обучающихся [12].

Таким образом, представленная программа является результатом последовательного развития авторского подхода: от формирования психологически безопасной образовательной среды и разработки интерактивных профилактических технологий к интеграции игровых, мультисенсорных, телесных, эмоциональных, когнитивных и коммуникативных практик в единую модель формирования навыков саморегуляции [8;20].

Таблица 1 – Реализация мультимодальной модели в мероприятиях программы

Уровень саморегуляции	Основные мероприятия	Используемые способы
Сенсорный	День открытых дверей, «Стресс-контроль»	визуальные, слуховые, тактильные стимулы, индивидуальный подбор комфортной сенсорной среды
Телесный	«Связь с телом», «Точка опоры»	дыхательные техники, мышечная релаксация, заземление, телесная осознанность
Эмоциональный	«Чувствуй», «Связь с телом»	распознавание, обозначение и приемлемое выражение эмоциональных состояний
Когнитивный	«Выходи за РАМКи»	анализ способов реагирования, оценка последствий решений, расширение копинг-стратегий
Коммуникативный	«Точка опоры», «Выходи за РАМКи»	ассертивное поведение, личные границы, диалог и выбор стратегий взаимодействия

1.8. ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Принципы психологической работы с использованием Программы:

- Добровольность. Студент имеет право определять степень участия в тренинге (отдельном упражнении), включая возможность отказаться от участия в любой момент без объяснения причин.
- Информированное согласие. Перед работой с сенсорным оборудованием участник заполняет два документа: Анкету-согласие и Анкету противопоказаний.
- Согласие на контакт: перед любым физическим контактом необходимо спросить разрешения. Студент имеет право согласиться или отказаться.
- Маршрутизация для индивидуальной работы: если психолог замечает, что какое-то упражнение или контакт вызывает сильную аффективную реакцию, он предлагает завершить упражнение и обсудить возникшие переживания в рамках индивидуальной работы.
- Прекращение практики при выраженной травматической реакции: если во время работы возникла интенсивная эмоциональная реакция, то участнику рекомендуется завершить упражнение: стабилизировать дыхание (выдох длиннее вдоха), выпить тёплой воды, занять то положение, которое будет комфортно до завершения тренинга (упражнения).
- Принцип взаимозаменяемости: упражнение по просьбе участника может быть заменено на другое при соответствии цели упражнения. Для релевантной замены см. Приложение 3.

1.9. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Соответствие нормативно-правовым актам:

- Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года, и на перспективу до 2036 года». Подчеркивается необходимость развития и реализации потенциала каждого человека, развитие талантов и воспитание патриотичной и социально-ответственной личности, в том числе лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья [29, с.1].
- Соответствует целям национального проекта «Молодёжь и дети», в рамках которого реализуются инициативы, направленные на создание условий для поддержки и реализации способностей личности [21].
- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [30, ст. 34]
- Послание Президента Федеральному Собранию в области развития здоровьесберегающих технологий, а также по обеспечению условий для развития лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью [25].

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение мероприятий: «День открытых дверей в сенсорной комнате. Методы сенсорной интеграции.», Психологическая

игра «Выходи за РАМКи», «Стресс контроль» антистресс-сеансы психологической разгрузки, Тренинг «Связь с телом», Арт-терапевтические группы «Чувствуй», Тренинг на развитие уверенности в себе «Точка опоры» (подробное содержание практических занятий представлено в Приложении 3.)

Реализация программы включает четыре последовательных этапа:

1. Диагностический этап – первичная оценка психоэмоционального состояния участников и определение индивидуальных и групповых запросов.

2. Психообразовательный этап – знакомство участников с принципами саморегуляции, возможностями мультисенсорного пространства и доступными способами психологической самопомощи.

3. Практический этап – освоение сенсорных, телесных, эмоциональных, когнитивных и коммуникативных способов саморегуляции в ходе мероприятий программы.

4. Оценочно-рефлексивный этап – повторная диагностика, получение обратной связи, оценка освоенных способов саморегуляции и формирование рекомендаций для самостоятельного применения техник.

Таблица 2 - Сроки реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Мероприятие	Период	Кол-во академ. часов
День открытых дверей в сенсорной комнате. Методы сенсорной интеграции.	13.04.2026	4
Психологическая игра «Выходи за РАМКи»	13.04.2026-17.04.2026	2
«Стресс контроль» антистресс-сеансы психологической разгрузки.	14.04.2026-17.04.2026	2
Тренинг «Связь с телом»	14.04.2026	2,5
Арт-терапевтические группы «Чувствуй»	15.04.2026 17.04.2026	1,5
Тренинг на развитие уверенности в себе «Точка опоры»	16.04.2026	2,5

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Тематический план отражает последовательность мероприятий программы, направленных на освоение студентами различных способов саморегуляции на сенсорном, телесном, эмоциональном, когнитивном и коммуникативном уровнях.

Таблица 3 - Тематический план программы.

Мероприятие	Целевая аудитория / количество участников	Дата	Продолж. (акад. ч.)	Цель	Основное содержание	Планируемый результат
День открытых дверей в сенсорной комнате «Методы сенсорной интеграции»	Студенты вуза, до 160 человек	13.04.2026	4	Познакомить студентов с возможностями мультисенсорного пространства и доступными способами психологической саморегуляции	Знакомство с сенсорной комнатой и оборудованием; демонстрация способов использования световых, звуковых и тактильных стимулов; первичные практики релаксации и саморегуляции	Формирование представления о возможностях мультисенсорного пространства; освоение базовых способов саморегуляции; повышение информированности о возможностях психологической службы
Психологическая игра «Выходи за РАМКи»	Студенты вуза, до 100 человек	13.04–17.04.2026	2,5	Развить навыки анализа собственных способов реагирования на стрессовые и конфликтные ситуации и расширить репертуар копинг-стратегий	Игровое моделирование актуальных для студентов стрессовых и коммуникативных ситуаций; обсуждение возможных стратегий поведения; анализ последствий различных способов реагирования	Развитие рефлексии и коммуникативных навыков; расширение представлений об эффективных способах поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях
«Стресс-контроль» – антистресс-сеансы	Студенты вуза, до 60 человек	14.04–17.04.2026	2	Снизить субъективно воспринимаемое психоэмоциональное напряжение и	Работа с визуальными, звуковыми и тактильными стимулами; дыхательные и релаксационные практики;	Снижение субъективно воспринимаемого напряжения и тревоги; освоение доступных

психологический разгрузки				познакомить участников со способами саморегуляции с использованием мультисенсорной среды	использование сенсорного оборудования с учетом индивидуального комфорта участника	способов психологической саморегуляции
Тренинг «Связь с телом»	Студенты вуза, до 20 человек	14.04.2026	2,5	Развить телесную осознанность и сформировать навыки распознавания и регуляции телесных проявлений психоэмоционального напряжения	«Атлас эмоций»; работа с тактильной дорожкой; дыхательные техники; прогрессивная мышечная релаксация; самомассаж; техники быстрого самовосстановления и заземления	Развитие навыка распознавания телесных реакций на стресс; освоение дыхательных, релаксационных и других способов самостоятельного снижения напряжения
Арт-терапевтические группы «Чувствуй»	Студенты вуза, 2 группы по 20 человек	15.04 и 17.04.2026	1,5	Развить эмоциональную осознанность и освоить способы безопасного выражения и регуляции эмоциональных состояний	Сенсорный разогрев; арт-терапевтическая практика «Портрет эмоций»; распознавание и выражение актуальных эмоциональных состояний; техника «Ресурсное место»; рефлексия	Развитие способности распознавать и выражать эмоциональные состояния; освоение доступных способов снижения эмоционального напряжения и восстановления ресурсного состояния
Тренинг развития уверенности в себе «Точка опоры»	Студенты вуза, до 40 человек	16.04.2026	2,5	Развить навыки уверенного и безопасного взаимодействия, осознания личных границ и использования внутренних психологических ресурсов	Знакомство с позицией «Я – ОК, Ты – ОК»; упражнения на осознание самооценности; работа с личными границами; моделирование коммуникативных ситуаций; техники телесной саморегуляции	Развитие навыков асертивного поведения, аргументированного выражения позиции и осознания личных границ; расширение способов саморегуляции в ситуациях межличностного взаимодействия

Примечание. Количество участников, указанное в тематическом плане, отражает максимальную вместимость отдельных мероприятий и количество участий. Один студент мог принять участие в нескольких мероприятиях программы. Общее количество уникальных участников апробации составило 200 человек.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.3.1. День открытых дверей

День открытых дверей в сенсорной комнате для студентов – это презентация специально-оборудованного пространства для снятия напряжения. Знакомство учащихся с инструментами саморегуляции для профилактики стресса и эмоционального выгорания, улучшением концентрации и предотвращением нервного истощения.

Основные цели проведения

- Знакомство с возможностями сенсорного пространства: демонстрация студентам потенциала использования сенсорного оборудования для релаксации, снятия стресса, тревоги через воздействие на сенсорные системы (зрение, слух, осязание, обоняние, мышечный тонус).
- Профилактика выгорания: обучение техникам быстрого психоэмоционального восстановления между лекциями, семинарами или во время сессии.
- Повышение осведомленности: снятие стигмы вокруг психологической помощи для студентов. Формирование представления о механизмах воздействия стресса, усталости, тревоги, а также базовых техник психологической работы.

Используемые методики и технологии:

- Сенсорная комната: пространства со звукоизоляцией, мягким освещением и сенсорным оборудованием.
- Фиброоптика: «Звездное небо», панно меняющее цвета. используется как мягкий визуальный стимул для переключения и фокусировки внимания.
- Воздушно-пузырьковые колонны: Создают визуальный фокус, легкую вибрацию и фоновый белый шум для релаксации.
- Тактильная дорожка: Напольные покрытия с различной текстурой (от гальки до мягких ворсистых материалов), обеспечивает разнообразную тактильную и проприоцептивную стимуляцию и используется для фокусировки внимания на телесных ощущениях.
- Аромат: Применение успокаивающих эфирных масел (лаванда, сандал, ромашка), используется только при отсутствии индивидуальной непереносимости и по добровольному выбору участника.
- Массажное оборудование: используется для субъективного расслабления и переключения внимания на телесные ощущения согласно инструкции производителя.
- Стол для песочной арт-терапии и планшет для аква-анимации: процесс рисования способствует снятию психологического напряжения, помогает справиться с тревогой, страхами и проявлениями агрессии. Позволяет студентам выразить внутренние состояния и найти эффективные решения психологических трудностей [3].

Метод сенсорной интеграции подразумевает техники, направленные на упорядочивание потока поступающей сенсорной информации, для снятия

нервного напряжения, снижения тревожности и восстановления эмоционального равновесия. В зависимости от текущего состояния (гипервозбуждение или сенсорная депривация), выбираются методы расслабления или стимуляции органов чувств [2,8].

Эффект мероприятия:

1. Улучшение эмоционального фона: погружение в комфортную среду помогает переключиться с негативных мыслей и улучшает настроение.
2. Развитие навыков саморегуляции: освоение техник быстрого самовосстановления в периоды интенсивной психологической нагрузки.
3. Формирование основы безопасного диалога между психологами психологической службы и студентами.

2.3.2. Психологическая игра «Выходи за РАМКи»

Психологическая игра «Выходи за РАМКи» является авторской разработкой команды Психологической службы ТУСУР, созданной для развития у студентов навыков анализа собственных стратегий поведения, эмоциональной саморегуляции и конструктивного реагирования в стрессовых и коммуникативных ситуациях. Игра основана на моделировании ситуаций, актуальных для студенческой среды, и позволяет участникам в безопасном игровом формате рассматривать различные варианты поведения, оценивать их возможные последствия и расширять собственный репертуар копинг-стратегий.

Методические основания, структура и опыт применения игры представлены авторами в работе «Эффективные практики по психологической профилактике в работе с обучающимися и работниками образовательной организации высшего образования» [11].

В условиях информационной перегрузки и высокой конкуренции возрастает риск возникновения стрессовых состояний, тревожности и эмоционального выгорания. В связи с этим важным направлением деятельности психологических служб вузов становится профилактика деструктивных явлений и разработка новых методов психологической поддержки обучающихся. Психологические игры представляют собой структурированный процесс, направленный на проработку внутренних конфликтов, развитие навыков саморефлексии и эмоциональной регуляции.

Основные задачи игры:

- Повышение уровня вовлеченности в учебную и социальную деятельность;
- Эмоциональная разгрузка и снижение уровня стресса;
- Творческая самореализация студентов;
- Формирование навыков эффективной коммуникации;
- Повышение мотивации к обучению;
- Поддержка процесса адаптации в студенческом коллективе;
- Разрешение межличностных конфликтов;
- Развитие навыка анализа стратегий преодоления стресса для самопознания и развития психологической устойчивости.

Структура и этапы психологической игры «Выходи за РАМКи»:

1. Осознание участниками собственных стратегий взаимодействия и способов реагирования на стрессовые ситуации. Рефлексия установок и убеждений, влияющих на выбор стратегии поведения.

2. Возможность рассмотреть многообразие поведенческих стратегий решения задач. Анализ рисков и последствий различных решений без реальной угрозы негативного опыта.

3. Расширение репертуара возможных поведенческих стратегий и анализ возможностей их применения в реальных жизненных ситуациях.

Эффект мероприятия:

1. Развитие рефлексии. Способности анализировать чувства, эмоции, убеждения в различных жизненных ситуациях.

2. Развитие навыка коммуникации и диалога. Участники, обсуждая игровые ситуации, учатся выражать своё мнение, отстаивать его; прислушиваться к мнению других.

3. Выработка эффективных копинг-стратегий: умение посмотреть на ситуацию «со стороны» способствует снижению её стрессогенности и даёт возможность участникам поразмышлять над наиболее эффективными способами разрешения игровых ситуаций.

2.3.3. Тренинг «Стресс-контроль»

Это метод психологической разгрузки, направленный на снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение уровня тревожности и восстановление психологического и когнитивного ресурса. Для этого используется механизм мультисенсорного воздействия.

Методические подходы к использованию сенсорной регуляции при работе с различными категориями обучающихся ранее были представлены авторами в материалах III Всероссийской научно-практической конференции «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития» [12].

Цели проведения сеансов

– Создание условий для расслабления: снижение субъективно воспринимаемого психоэмоционального и мышечного напряжения.

– Нормализация психоэмоционального фона: освоение доступных способов самостоятельного восстановления и переключения внимания.

– Формирование навыков саморегуляции: обучение техникам быстрого расслабления и контроля над своим состоянием.

– Восстановление ресурсов: гармонизация внутреннего состояния, улучшение настроения и снижение субъективно воспринимаемого эмоционального напряжения и создание условий для психологической разгрузки.

Методика антистресс-сеансов «Стресс контроль»

Основной метод – мультимодальная стимуляция, которая предполагает использование различного вида сенсорной информации для воздействия на анализаторные системы (слух, зрение, обоняние, осязание, мышцы)

– Зрение: успокаивающее воздействие мягкого рассеянного света, плавно меняющиеся цвета (хромотерапия), световые проекции.

– Слух: спокойное звуковое сопровождение и звук воды используются для создания комфортного акустического фона и переключения внимания на слуховые ощущения.

– Осязание: тактильная стимуляция – воздушно-пузырьковые колонны, фиброоптические волокна, панно и панели с разной фактурой материалов.

– Снятие мышечного напряжения: использование массажного оборудования (кресло, ролики-массажеры, мячи-антистресс) позволяет переключить внимание на телесные ощущения, снять напряжение, возникшее вследствие длительного нахождения в положении сидя.

Эффект мероприятия:

1. Создание условий для психологической разгрузки студента за счет упорядочивания внешних стимулов.

2. Мультисенсорное пространство может использоваться специалистом как дополнительный ресурс психологической разгрузки и стабилизации состояния; при наличии выраженной посттравматической симптоматики работа осуществляется в пределах профессиональной компетенции специалиста и не заменяет специализированную психологическую или медицинскую помощь.

3. Мультисенсорное пространство позволяет варьировать способы предъявления сенсорной информации и подбирать индивидуально комфортные формы взаимодействия с учетом особенностей восприятия студентов с ОВЗ.

2.3.4. Тренинг «Связь с телом»

Тренинг направлен на преодоление последствий студенческого стресса (усталость, тревога, нервное напряжение) через возвращение контроля над физическим состоянием. Он помогает разорвать цикл телесных реакций (зажимы, поверхностное дыхание) и вернуть фокус внимания в «здесь и сейчас».

Задачи:

1. Снижение мышечного напряжения и расслабление. Нормализация мышечного тонуса, снятие мышечного напряжения, возникающего из-за долгого сидения за партой или нервного перенапряжения.

2. Управление дыханием (саморегуляция). Обучение студентов экспресс-техникам работы со стрессом с помощью дыхания (например, перед экзаменом).

3. Развитие осознанности и навыков заземления. Обучение навыку контакта с телесными ощущениями, дифференциации и управлению эмоциями.

4. Восстановление психологического ресурса. Преодоление истощения, апатии, повышение жизнестойкости и мотивации.

Эффект мероприятия:

1. Снижение мышечного напряжения. Интенсивная учебная нагрузка и длительное нахождение в статичном положении могут сопровождаться субъективно воспринимаемым мышечным напряжением. Практики телесной осознанности и мышечного расслабления позволяют участнику распознавать признаки напряжения и осваивать способы его регуляции.

2. Развитие навыка саморегуляции. Участники осваивают способы управления дыханием, переключения внимания на телесные ощущения и снижения субъективно воспринимаемого напряжения в ситуациях тревоги и чрезмерного волнения.

Телесно-ориентированный подход в психологической работе объединяет триаду «мысли-эмоции-тело», делая работу с психологическими трудностями, более комплексной [15].

Использование телесно-ориентированных практик позволяет участникам направить внимание на собственные телесные реакции, распознавать признаки напряжения и осваивать доступные способы его регуляции. Работа с дыханием, мышечным расслаблением и телесной осознанностью дополняет когнитивные и эмоциональные способы саморегуляции и способствует формированию навыка самостоятельного отслеживания своего состояния.

Телесно-ориентированные практики обучают базовому навыку - распознавать сигналы своего организма, возвращая чувство контроля и опоры. Это помогает предотвратить психоэмоциональное выгорание и повысить стрессоустойчивость.

2.3.5. Арт-терапевтические группы «Чувствуй»

Арт-терапевтические практики используют творческую деятельность как средство эмоционального самовыражения, рефлексии и развития навыков саморегуляции. Они позволяют участникам обозначать актуальные эмоциональные состояния посредством художественных образов и осваивать приемлемые способы выражения эмоционального напряжения.

На групповом тренинге решаются задачи:

- распознавание и выражение актуальных эмоциональных состояний;
- формирование приемлемых способов выражения эмоционального напряжения;
- развитие рефлексии и эмоциональной осознанности.

Эффект мероприятия:

1. Снятие напряжения: арт-методы позволяют выражать и «проживать» эмоции без страха неприятия или осуждения.

2. Развитие эмоционального интеллекта: отражение чувств при помощи художественных средств побуждает к тому, чтобы идентифицировать эмоцию, осознать её значение для себя и научиться навыку экологичного выражения эмоций [13].

3. Развитие эмоциональной рефлексии: творческая деятельность создает дополнительные возможности для распознавания, обозначения и обсуждения собственных эмоциональных состояний.

4. Профилактика эмоционального выгорания: позволяет обнаружить точки опоры и ресурсы для преодоления жизненных трудностей.

2.3.6. Тренинг «Точка опоры»

Тренинг развития уверенности в себе направлен на расширение представлений о себе, формирование умения выстраивать границы в коммуникации, принимать совместные решения, развитие ассертивности.

Ассертивность – это способность человека открыто выражать свои чувства, мысли и желания, уверенно отстаивать свои права и интересы, не пренебрегая при этом мнением других людей. В рамках тренинга рассматривается концепция «Я – ОК, ты – ОК», как главная базовая установка в транзактном анализе, разработанном американским психиатром Э. Берном и популяризированным психологом Т. Харрисом. Она описывает жизненную позицию, при которой человек полностью принимает ценность своей личности (я – окей) и признает ценность окружающих (ты – окей) [31].

Задачи, которые решаются:

1. Развитие Я-концепции

Эффект: Студент учится опираться на свои сильные стороны и принимать свои слабости без самокритики, осознавать свою ценность как личности и будущего профессионала независимо от оценок и чужого мнения.

2. Развитие коммуникативных навыков

Эффект: Участники формируют умение эффективной самопрезентации и учатся выражать и аргументировать свою позицию перед преподавателями и сверстниками, развивать навык разрешения конфликтов.

3. Работа с личными границами

Эффект: Обучение навыку отстаивания личных границ, формирование понимания, как взаимодействовать с личными границами в зависимости от социального контекста (общение с друзьями, одноклассниками, преподавателями, руководителями)

4. Восстановление контакта с эмоциями

Эффект: Обучение дифференциации эмоций, распознавание телесных ощущений, вызываемых эмоцией, умение осознавать желаемые способы разгрузки, выбирать приемлемый способ проживания.

Результат мероприятия:

- Улучшение коммуникации и эмоционального фона в студенческих группах
- Развитие навыков, необходимых для успешного обучения: самопрезентация, умение отстаивать точку зрения, уверенность в дискуссиях.

2.4. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.4.1. Кадровые ресурсы

Реализация программы осуществляется специалистом с квалификацией: психолог, педагог-психолог. От специалиста, реализующего программу требуется:

- Понимать ключевые аспекты психологического, соматического и эмоционального развития студентов и отдельных групп студентов (студенты с ОВЗ, студенты с последствиями посттравматического стрессового расстройства, студенты с нарушениями адаптации).
- Обладать знаниями и умениями в области психокоррекции эмоциональных состояний (стресса, тревожности);

- Обладать знаниями и умениями работы с нарушениями коммуникации.

2.4.2. Материально-технические ресурсы

- Занятия проводятся в просторном помещении. Необходимы стулья и столы по количеству участников.

- Канцтовары: карандаши простые и цветные, синие ручки, бумага-формат А4, бейджи, пальчиковые краски, акварельная бумага, кисти (разных размеров), стакан «непроливайка», влажные салфетки.

- Специализированное оборудование: коврики для фитнеса: 40 штук, воздушно-пузырьковые колонны, фиброоптические волокна, панно «Бесконечность», панно и панели с разной фактурой материалов («Камень», «Спутник»), фонтан водный, набор сенсорных тактильных панелей «Спутник», фиброоптический сенсорный ковёр, массажные мячики.

2.4.3. Информационно-технические ресурсы

- Информационно-коммуникационная сеть «Интернет»
- Программы для воспроизведения видеороликов и презентаций (Microsoft PowerPoint, KMPlayer и др.)
- Музыкальная колонка

2.5 СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При разработке программы использованы научные, методические и нормативные источники, сведения о которых представлены в списке литературы. Теоретические положения и психологические техники, разработанные другими авторами, используются с указанием соответствующих источников. Психологическая игра «Выходи за РАМКи» является авторской разработкой команды Психологической службы ТУСУР. Другие авторские и адаптированные элементы программы объединены в единую мультимодальную модель формирования навыков саморегуляции. Использование заимствованных материалов осуществляется в образовательных и психолого-профилактических целях с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об авторском праве.

Описание теоретических оснований и практического применения отдельных авторских разработок представлено в научно-методических работах авторского коллектива 2024–2026 годов [10–12]. В публикации 2025 года отдельное научно-методическое описание получила авторская психологическая игра «Выходи за РАМКи» [11], а в работе 2026 года представлены подходы к использованию методов сенсорной регуляции при работе с различными категориями студентов [12]. Таким образом, ключевые авторские компоненты программы имеют предшествующее научно-методическое описание и являются результатом последовательной разработки специалистов Психологической службы ТУСУР.

Авторство и источники используемых психологических методик, упражнений и игровых технологий указываются непосредственно в содержании программы и методических приложениях.

3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ

3.1 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- освоение участниками доступных способов самостоятельной регуляции психоэмоционального состояния;
- снижение субъективно воспринимаемого уровня психоэмоционального напряжения и тревоги после участия в практических мероприятиях программы;
- развитие способности распознавать собственные телесные и эмоциональные реакции на стресс и выбирать соответствующие способы саморегуляции;
- расширение представлений студентов о доступных способах психологической самопомощи и возможностях психологической службы университета;
- формирование опыта использования сенсорных, телесных, эмоциональных, когнитивных и коммуникативных способов саморегуляции;
- повышение доступности профилактической психологической помощи для студентов, в том числе обучающихся с особыми психолого-педагогическими потребностями.

3.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Таблица 4 - Критерии оценки планируемых результатов

№	Планируемый результат	Показатель	Инструмент	Критерий достижения
1	Освоение способов саморегуляции	Доля участников, способных назвать и применить освоенные техники	Итоговый опрос	Участник способен назвать и самостоятельно продемонстрировать или описать применение не менее одного освоенного способа саморегуляции.
2	Снижение тревоги/напряжения	Изменение показателя до/после	HADS-A / шкала субъективного напряжения	Наличие положительной динамики показателя тревоги/субъективного напряжения относительно входного измерения.
3	Развитие осознанности	Способность распознать телесные и эмоциональные реакции	Анкета/рефлексия	Участник способен распознать собственные телесные и эмоциональные признаки напряжения и подобрать соответствующий способ саморегуляции.
4	Информированность	Знание возможностей психологической службы	Итоговая анкета	Участник знает о возможностях Психологической службы и способах обращения за психологической поддержкой.

3.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Оценка результативности программы осуществляется на диагностическом и оценочно-рефлексивном этапах и включает количественные и качественные методы. Для оценки динамики психоэмоционального состояния используются Госпитальная шкала тревоги и депрессии, подшкала тревоги (HADS-A) [34], Многофакторный личностный опросник FPI [4] и субъективные шкалы состояния; для оценки освоения способов саморегуляции, эмоциональной осознанности и информированности участников – итоговое анкетирование и рефлексия. Сопоставление входных и итоговых показателей позволяет оценить непосредственные результаты участия в программе.

Первичная оценка проводится до участия студентов в практических мероприятиях программы, итоговая – после завершения соответствующего мероприятия или программы в целом. Для сопоставления результатов входного и итогового измерений используются обезличенные идентификаторы участников. Результаты анализируются в обобщенном виде. Итоговое анкетирование дополнительно позволяет оценить субъективную полезность программы, степень освоения способов саморегуляции и готовность участников применять их самостоятельно.

3.4. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата апробации (проведения) программы: 13.04.2026- 17.04.2026

База проведения: Молодёжный центр ТУСУР (пр. Ленина, 46 г. Томск)

Количество участников: 200 студентов 18-25 лет, включая первокурсников, студентов с ограниченными возможностями, студентов, пережившие посттравматический стресс (в т.ч. участники СВО и их родственники)

Количественные показатели апробации:

- В рамках предварительного мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся ТУСУР диагностику прошли 700 студентов. Полученные результаты использовались при определении актуальных запросов и формировании содержания программы. Среднее значение HADS-A до участия составляло 11 балла, после – 8,47 балла. Снижение среднего значения составило 23%.

- По итоговой анкете 200 из 253 участников (79%) указали, что способны самостоятельно применять не менее двух освоенных техник.

- У 67% участников диагностической выборки отмечена положительная динамика самооценочных показателей по отдельным шкалам FPI [4].

Полученные результаты свидетельствуют о положительной непосредственной динамике психоэмоционального состояния и субъективной готовности участников использовать освоенные способы саморегуляции. При этом полученные данные характеризуют преимущественно краткосрочные результаты программы и не позволяют делать выводы о длительности сохраняющегося эффекта без проведения отсроченного измерения.

Фактическая посещаемость мероприятий:

День открытых дверей – 160 участников;

«Выходи за РАМКи» – 100 участников;

«Стресс-контроль» – 60 участников;

«Связь с телом» – 20 участников;

«Чувствуй» – 40 участников;

«Точка опоры» – 40 участников.

В результате участия в мероприятиях и тренингах участники отмечали:

- Снижение тревоги;
- Осознание сильных сторон личности;
- Навык самовосстановления при стрессе;
- Доступность техник снятия стресса (можно без специализированного оборудования справиться с эмоциями);
- Пользу техник саморегуляции для иных целей (во взаимоотношениях, в повышении успеваемости).

Предшествующая научно-методическая разработка программы:

Разработка программы опирается на результаты последовательной научно-методической работы авторского коллектива. В 2024 году А. С. Ефимовой и О. И. Марковой были представлены подходы к формированию психологически безопасной образовательной среды образовательной организации высшего образования [10]. В 2025 году дальнейшее развитие профилактического направления деятельности Психологической службы ТУСУР получило в работе «Эффективные практики по психологической профилактике в работе с обучающимися и работниками образовательной организации высшего образования», включающей описание авторской психологической игры «Выходи за РАМКи» [11]. В 2026 году в материалах III Всероссийской научно-практической конференции были представлены подходы к использованию методов сенсорной регуляции при работе с различными категориями студентов, включая обучающихся с ОВЗ, студентов с посттравматическими переживаниями, участников СВО и студентов в состоянии эмоционального выгорания [12].

Таким образом, комплексная программа Недели психологии 2026 года объединяет результаты научно-методической и практической работы авторского коллектива за 2024–2026 годы и представляет собой следующий этап развития ранее разработанных профилактических, игровых и сенсорных технологий психологической поддержки студентов.

3.5. ВОЗМОЖНОСТИ ВОСПРОИЗВОДИМОСТИ И МАСШТАБИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Представленная программа может быть адаптирована для реализации в психологических службах других образовательных организаций высшего образования. Основная часть освоенных участниками способов саморегуляции не требует обязательного наличия специализированной сенсорной комнаты и может реализовываться с использованием доступного оборудования и

материалов. При наличии мультисенсорного пространства программа может быть дополнена специализированным сенсорным оборудованием. Вариативность отдельных упражнений позволяет адаптировать содержание программы с учетом особенностей контингента, материально-технических возможностей образовательной организации и актуальных запросов обучающихся.

Для тиражирования программы предусмотрены два уровня реализации. Базовый уровень не требует специализированной сенсорной комнаты и включает дыхательные, релаксационные, телесные, арт-терапевтические, игровые и коммуникативные практики с использованием доступных материалов. Расширенный уровень предполагает использование специализированного оборудования мультисенсорного пространства в соответствии с методическими рекомендациями и инструкциями производителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация программы «Методы мультисенсорной саморегуляции в практике психологической службы вуза» позволяет объединить различные формы психологической работы со студентами в единую систему, ориентированную на развитие практических навыков саморегуляции и психологической самопомощи. Последовательное включение сенсорного, телесного, эмоционального, когнитивного и коммуникативного уровней обеспечивает комплексный характер программы и дает участникам возможность познакомиться с различными способами управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Практическая значимость программы состоит в том, что освоенные участниками способы не ограничиваются использованием специализированного оборудования. Дыхательные и релаксационные техники, приемы заземления, эмоциональной рефлексии, анализа способов реагирования и коммуникативной саморегуляции могут применяться студентами самостоятельно в ситуациях учебной нагрузки, эмоционального напряжения и межличностного взаимодействия. Мультисенсорное пространство при этом выступает не только средством психологической разгрузки, но и инструментом обучения более осознанному отношению к собственным состояниям и индивидуальным способам их регуляции.

Апробация программы на базе Молодёжного центра ТУСУР показала востребованность предложенных форм работы и возможность их включения в деятельность психологической службы образовательной организации. Полученная от участников обратная связь свидетельствует о практической ценности освоенных способов саморегуляции, их доступности для самостоятельного применения и возможности использования в различных жизненных и учебных ситуациях. Количественные результаты эффективности программы представляются на основании диагностических и итоговых оценочных процедур.

Представленная модель обладает потенциалом воспроизводимости и дальнейшего развития: отдельные элементы программы могут реализовываться как в специально оборудованном мультисенсорном пространстве, так и с использованием доступных средств психологической саморегуляции. Это позволяет применять программу в практике психологических служб образовательных организаций высшего образования с учетом их материально-технических возможностей, особенностей студенческого контингента и актуальных запросов обучающихся.

Таким образом, программа способствует реализации основной задачи Недели психологии – повышению доступности психологической помощи и психологических знаний для студенческой молодежи – и создает условия для перехода от разового участия в психологических мероприятиях к формированию культуры осознанной заботы о собственном психологическом благополучии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер; пер. с англ. А. Боковой. — М.: Академический Проект, 2011. — 232с.
2. Айрес Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. / Пер. с англ. Ю. Даре. — М.: Теревинф, 2009. — 272 с.
3. Акименко Г. В. Арт-терапия в условиях современных вызовов: монография / Г. В. Акименко, З. В. Боровикова [и др.]. — Кемерово: КемГМУ, 2023. — 279 с.
4. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. — 319 с.
5. Берсенев М. В., Четвергов К. В. Динамика инклюзивного пространства вуза: численность, обучение и выпуск студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в ТУСУРе (2004–2024 гг.) // Вестник Томского государственного университета. История. — 2025. — № 97. — С. 191–198. — DOI: 10.17223/19988613/97/24.
6. Благополучие в образовании: современные исследования: сборник научных статей. — М.: НИУ ВШЭ, Институт образования, 2024. — 241 с.
7. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. 1995. №4. — С. 29-36.
8. Брель Е. Ю., Колесник Т. О. Проектирование и организация работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования: методические рекомендации. — М.: ФГБУ «Российская академия образования», 2025. [Электронный ресурс] — URL: <https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/2025/07/sensornye-komnaty.pdf> (дата обращения : 13.07.2026)
9. Выготский Л.С. Психология развития. Избранные работы. — М.: Юрайт, 2016. — 302 с.
10. Ефимова А. С., Маркова О. И. Технологии и методы формирования психологически безопасной образовательной среды в образовательной организации высшего образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития». — М.: Российская академия образования, 2024.
11. Ефимова А. С., Маркова О. И. Эффективные практики по психологической профилактике в работе с обучающимися и работниками образовательной организации высшего образования // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, РАО, 23–24 апреля 2025 г. — М.: Российская академия образования, 2025. — С. 236.
12. Ефимова А. С., Маркова О. И. Использование методов сенсорной регуляции при работе с различными категориями студентов (студентов вузов, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с посттравматическими переживаниями, участников СВО и студентов в состоянии эмоционального выгорания) // Психологическая служба университета: проблемы

и перспективы развития: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Москва, РАО, 23–24 апреля 2026 г. – М.: Российская академия образования, 2026. – С. 9.

13. Изард К. Э. Психология эмоций. – М.: Питер, 2006. – 460 с.

14. Ионина И., Накачали стресс: более чем у 20% первокурсников низкая психическая устойчивость // Известия. 2026 [Электронный ресурс] – <https://iz.ru/2049552/irina-ionina/nakachali-stress-bolee-chem-u-20-pervokursnikov-nizkaia-psikhicheskaiia-ustoichivost> (дата обращения: 12.07.2026)

15. Копытин А. И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.

16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – СПб.: Медицина, 1970. – С. 178-208.

17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.

18. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. – 1975. № 2. С. 31-45.

19. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека. – СПб.: Питер, 2026. – 768 с.

20. Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования. – М.: РАО, 2023. – 99 с.

21. Национальный проект «Молодёжь и дети» [Электронный ресурс] – URL: <http://government.ru/rugovclassifier/914/about/> (дата обращения: 22.07.2026)

22. Обзор лучших практик по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции. – М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2025. – 36 с.

23. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – Л.: Изд-во «Академия Наук СССР», 1949. – 483 с

24. Письмо Минпросвещения России от 11.08.2023 N АБ-3386/07 "О направлении Алгоритма" (вместе с "Алгоритмом сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической") [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_461880/ (дата обращения: 18.08.2026).

25. Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 29.02.2024 "Послание Президента Федеральному Собранию» [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_471111/ (дата обращения: 30.06.2026)

26. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 365 с.

27. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме – М.:Медгиз, 1960, – 254 с.
28. Тащёва А. И., Гриднева С. В., Арпентьева М. Р., Киценко Н. В. ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2022. №3 (67). С. 246– 257. [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptivnosti-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 18.08.2026).
29. Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года, и на перспективу до 2036 года» – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 01.08.2026)
30. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> (дата обращения: 10.07.2026)
31. Харрис Томас Э. Я- О'кей, Ты- О'кей. М.: Академический Проект, 2006. 255 с.
32. Что мешает первокурсникам адаптироваться к вузу// Российская газета - Экономика Северо-Запада: №235(8883) – 2022. [Электронный ресурс] – URL: <https://rg.ru/2022/10/18/reg-szfo/chto-meshaet-pervokursnikam-adaptirovatsia-k-vuzu.html> (дата обращения: 18.07.2026).
33. Jacobson E. Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice. – 2nd ed. – Chicago: University of Chicago Press, 1938. – 493 p.
34. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 1983. – Vol. 67, no. 6. – P. 361–370. – DOI: 10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

Анкета для выявления ограничений к использованию оборудования мультисенсорного пространства

Анкета заполняется перед использованием специализированного оборудования и предназначена для определения необходимости индивидуального подбора сенсорной нагрузки. Наличие ограничения не является основанием для отказа от участия в программе в целом. В таком случае участнику предлагается альтернативный вариант упражнения или оборудования с учетом индивидуального состояния и рекомендаций специалиста.

	Да (+)	Нет (-)
Мне известно о наличии у меня ограничений по состоянию здоровья, которые необходимо учитывать при использовании массажного оборудования или выполнении физических упражнений		
У меня имеются заболевания или состояния, при которых необходимо ограничить воздействие мигающего или интенсивного света, в том числе эпилепсия или повышенная светочувствительность		
В настоящее время у меня имеются травмы или ограничения опорно-двигательного аппарата, которые могут препятствовать выполнению отдельных двигательных или телесных упражнений		
В настоящее время я нахожусь в состоянии, которое может препятствовать безопасному участию в практических упражнениях		
У меня имеется индивидуальная непереносимость отдельных запахов или ароматических веществ		
В процессе использования сенсорного оборудования у меня ранее возникали неприятные или болезненные ощущения		
Подтверждаю, что предоставленные данные являются достоверными ____ Дата заполнения _____		

*При ответе «Да» на один или несколько вопросов рекомендуется до начала упражнения сообщить об этом специалисту, проводящему мероприятие. Вид и интенсивность сенсорного воздействия подбираются индивидуально. При возникновении любого дискомфорта участник вправе прекратить упражнение в любой момент.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
(обязательное)
Согласие

Анкета-согласие:

Психологу психологической службы УВР ТУСУР

Контактный телефон: _____

факультет, группа: _____

Согласие

Я, _____

____ д.р. ____

согласен на оказание мне психологической помощи в форме консультации, диагностики, коррекции, анкетирования.

Я подтверждаю, что мое обращение за помощью является добровольным

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

1. Если студент сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам.

2. Если студент сообщит о жестоком обращении с ним или другими.

3. Если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы

____ / _____

« _____ »

____ 20 ____ г.

подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 (содержательное) Описание тренингов

1. Тренинг «Связь с телом» (2,5 часа)

Материалы: коврики, пледы, тактильная дорожка, массажер, колонка (звуковое сопровождение), цветные карандаши (12 цветов)

1 блок. Вводный (10 минут). Теория телесно-ориентированной терапии, формулирование концепции «тело-мысли-эмоции» [15].

Цель: знакомство, снятие первичного напряжения.

2 Блок. Синхронизация с телом (60 минут).

- Упражнение «Атлас эмоций» (20 минут).

Участникам предлагается бланк с нанесенным контуром тела (Рисунок 1.). Ведущий перечисляет эмоции: удовольствие, любовь, страх, гнев, интерес, сочувствие, стыд, радость, удивление, отвращение.

Задача участников: прислушаться к телесным ощущениям → понять, где «ощущается» эмоция → подобрать цвет, который ассоциируется с эмоцией → нанести цвет на рисунок

Цель: осознание напряжения и настройка на работу с телом.

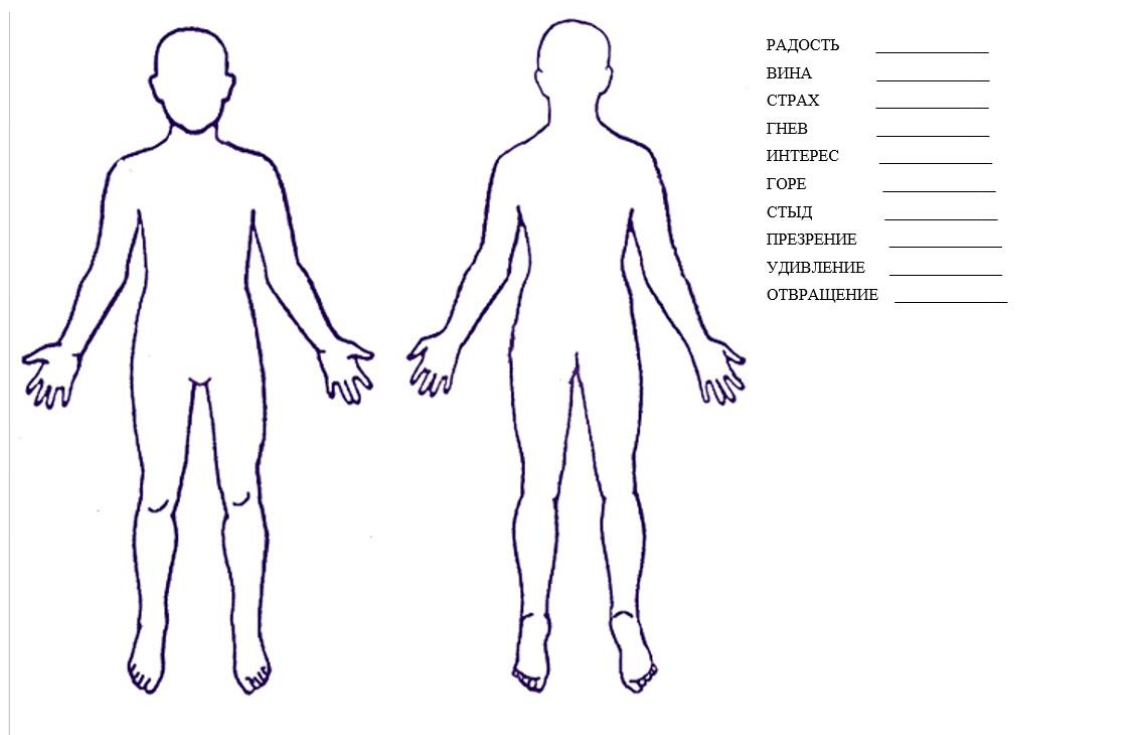


Рисунок 1. Бланк упражнения «Атлас эмоций»

○ «Тактильная дорожка». Участникам предлагается снять обувь и наступать стопами на тактильные модули. Эффект упражнения заключается в том, что мозг активно соединяет, обрабатывает и упорядочивает сигналы, поступающие от различных органов чувств – в данном случае от проприорецепторов и механорецепторов (40 минут).

Цель: развитие осознанности телесных ощущений, заземления, снятие психоэмоционального напряжения и улучшение контакта с собственными границами и эмоциональным состоянием через стопы.

3 блок. Работа с дыханием и напряжением (40 минут).

- Упражнение «Диафрагмальное дыхание»: проводится, лёжа на полу, одна рука на животе, другая на груди. Осуществляется глубокий вдох через нос (живот надувается), спокойный равномерный выдох через рот (15 минут).

- Цель: развитие навыка управления дыханием и переключения внимания на телесные ощущения.

- Упражнение на мышечную релаксацию и снятие зажимов (25 минут)
Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону [33]: последовательное сильное напряжение и резкое расслабление каждой группы мышц (руки, плечи, пресс). Учит управлять тонусом тела (гипо- гипер- тонус мышц), таким образом восстанавливая контакт с телом. Делаем лежа, последовательно на все группы мышц (кисти, руки, лицо и голова, шея и плечи, грудь и живот, ноги) и в заключении на все тело одновременно. Мышцы напрягаем без боли, концентрируемся на контрасте между напряжением и расслаблением, дыхание ровное и глубокое.

Цель: развитие телесной чувствительности, навыка распознавания ощущений тела.

4 блок. Техники быстрого самовосстановления (25 минут).

Упражнение «Дыхание по квадрату»: вдох 4 секунды → задержка 4 секунды → выдох 4 секунды → задержка 4 секунды. Вдыхаем медленно через нос, надувая живот. Выдыхаем плавно через рот или нос. Включает парасимпатическую нервную систему, которая тормозит реакцию организма на испуг или перегрузку. Помогает успокоиться перед важной встречей, экзаменом или публичным выступлением (10 минут).

Цель: освоение структурированной дыхательной техники для снижения субъективного напряжения и восстановления концентрации.

- Упражнение «Сброс напряжения» (от усталости в теле после долгого нахождения в одном положении) (5 минут). Сядьте прямо, поднимите руки вверх и интенсивно, но аккуратно потрясите кистями рук и плечами в течение 20–30 секунд. Это помогает убрать зажимы в мышцах и вернуть концентрацию.

- Цель: обучение технике самопомощи при эмоциональных и физических напряжениях, связанных с учебой.

- Упражнение «Самомассаж». Прокатывание массажера по телу для снятия зажимов в мышцах (10 минут). Каждый участник интуитивно выбирает зону и силу воздействия проходя по телу при помощи массажера. Движения выполняются от тела к конечностям.

Цель: снижение субъективно воспринимаемого мышечного напряжения и развитие телесной осознанности.

5 блок. Рефлексия. (15 минут)

Цель: возвращение в активное состояние, подведение итогов, обсуждение ощущений, получение обратной связи.

Техника заземления «5-4-3-2-1»: помогает вернуть фокус в реальность перед выходом из зала.

2. Арт-терапевтические группы «Чувствуй» (1,5 часа)

Материалы: Массажные мячики, листы формата А3, пальчиковые краски, салфетки, музыкальное сопровождение (релаксационная музыка), акварельная бумага А3 (желательно плотная, от 200 г/м²), акварельные краски, кисти (широкая мягкая кисть для смачивания листа, и более тонкие для деталей), стакан с водой и салфетки.

1 блок. Знакомство с арт-терапией (10 минут).

Цель: знакомство с арт-терапевтическими практиками как способом эмоционального самовыражения, рефлексии и развития навыков саморегуляции. Помогает экологично проживать эмоции, снижать уровень стресса и развивать эмоциональный интеллект без необходимости облекать переживания в слова. Использование арт-терапии как метода развития саморегуляции позволяет обучить навыку: распознавать эмоции, выражать их, использовать для контроля эмоций приемлемые формы самовыражения.

2 блок. Сенсорный разогрев (10 минут). Массаж рук мячиками улучшает кровообращение, снимает напряжение в кистях и развивает мелкую моторику. Выполняется разминающими движениями без резкой боли, уделяя внимание каждому участку руки. По 3–5 минут на каждую руку.

Цель: Активизация тактильного восприятия, снятие телесного напряжения.

Материалы: Массажные мячики

Инструкция: «Прокатывание ладонями: положите мячик на стол или между ладонями. Катайте его круговыми движениями, слегка надавливая. Массаж пальцев: возьмите маленький мяч и поочередно прокатывайте его от основания каждого пальца до самого кончика. Точечное воздействие: зажмите мячик в кулаке и ритмично сжимайте его на несколько секунд, массируя внутреннюю часть ладони. Предплечья и плечи: поместите мячик на наружную сторону руки и медленно прокатывайте его от кисти вверх к плечу, прорабатывая мышцы» (на каждое воздействие уделите около 60 секунд).

Воздействие должно быть умеренным – избегайте чрезмерного давления.

3 блок. Проживание спектра эмоций «Портрет эмоций» (30 минут)

Участники рисуют эмоции с помощью пальчиковых красок. Ведущий называет эмоцию. Участники подбирают цвет и отражают эмоцию на бумаге.

Цель: Сенсорно-кинестетическое выражение базовых эмоций

Материалы: Листы формата А3, пальчиковые краски (6 цветов), салфетки, музыкальное сопровождение.

Ведущий последовательно называет различные эмоциональные состояния. Участникам предлагается самостоятельно подобрать цвет, интенсивность нажима, характер движения и способ нанесения краски, которые субъективно соответствуют возникающим ассоциациям и телесным ощущениям. Единого «правильного» способа изображения эмоции не задаётся.

В процессе работы участникам предлагается обратить внимание на то, как ощущается названная эмоция, какие цвета, движения, интенсивность нажима и фактуры с ней субъективно ассоциируются. Участник самостоятельно выбирает способ художественного выражения каждой эмоции. Обсуждение возникающих ассоциаций и переживаний носит добровольный характер.

Участникам предлагается вспомнить:

1. Как ощущается названная эмоция.

2. С каким цветом можно её ассоциировать.

3. Насколько часто участник испытывает эмоцию (в связи с какими людьми, обстоятельствами).

4 блок. Анализ и оценка состояния (10 минут)

Цель: Оценка состояния, рефлексия

○ Рефлексия: каждый студент описывает свои тактильные ощущения и то, как менялось физическое состояние тела (например, ушло ли напряжение в плечах, нормализовался ли пульс).

5 блок. Техника «Ресурсное место» (20 минут)

Арт-терапевтическая техника, позволяющая снять напряжение и восстановить состояние уверенности и спокойствия.

Материалы: Акварельная бумага А3(желательно плотная, от 200 г/м²), акварельные краски (можно использовать как обычные кюветы, так и жидкую акварель), кисти (широкая мягкая кисть для смачивания листа, и более тонкие для деталей), стакан с водой и салфетки, музыка для релакса.

Визуализация

○ Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте 3-4 глубоких вдоха и выдоха.

○ Вспомните место, где вам было невероятно хорошо, спокойно и безопасно. Это может быть реальный уголок природы (берег моря, лес, горы) или выдуманный сказочный пейзаж. Выберите цвета, которые ассоциируются у вас со спокойствием, устойчивостью. Нанесите их на влажный лист. Позвольте краскам свободно растекаться и смешиваться, создавая абстрактный фон.

○ Постарайтесь подключить все органы чувств: какие цвета вас окружают? Что вы слышите? Какие запахи чувствуете? Тепло там или прохладно?

– Процесс рисования:

○ Обильно смочите лист бумаги чистой водой с помощью большой кисти.

○ Выберите цвета, которые ассоциируются у вас с покоем, радостью и силой. Нанесите их на влажный лист. Позвольте краскам свободно растекаться и смешиваться, создавая абстрактный фон.

○ Когда первый слой немного подсохнет, прорисуйте кистью более конкретные детали.

6 блок. Рефлексия (10 минут)

Индивидуальная работа:

– Посмотрите на картину и ответьте себе на вопросы: Какие чувства она у меня вызывает? Сравните два рисунка и попробуйте определить ведущую эмоцию, которую отразили на каждом из них? [3]

3.Тренинг на развитие уверенности в себе «Точка опоры» (2,5 часа)

Тренинг поможет студентам снять мышечное напряжение, почувствовать свои физические и психологические границы, а также укрепить уверенность через осознание собственной ценности [31].

Материалы: Роликовый массажер, коврики, музыкальное сопровождение.

Блок 1. Теория транзактного анализа и разминка (20 минут)

Цель: Знакомство с концепцией «Я – ОК, Ты – ОК».

- Теория транзактного анализа. Знакомство с позицией «Я – ОК, Ты – ОК» означает, что вы признаете ценность, право на жизнь и достоинство за собой и за собеседником. Это коммуникативная стратегия, при которой возможно сотрудничество и учёт интересов всех сторон.

- Упражнение «Самомассаж тела»: снимает мышечное напряжение, способствует закреплению навыка самостоятельной работы со стрессом.

2 блок. Моя самооценка: «Со мной все в порядке» (40 минут)

Цель: снятие напряжения, центрирование, преодоление синдрома самозванца.

- Упражнение «Дерево»: Снять фокус с мыслей и вернуть внимание в тело. Студенты встают, распределяют вес на обе стопы, слегка сгибают колени. Задача представить себя деревом с мощными корнями, уходящими в землю.

– Инструкция: «Почувствуйте свою устойчивость. Никто не может вас сдвинуть, вы имеете право здесь быть и занимать свое место».

Блок 3. Границы: «Я чувствую, где заканчиваюсь я» (40 минут)

– Цель: отработка навыка экологично говорить «нет», понимание своих и чужих пределов.

- Упражнение «Зона комфорта»: Студенты разбиваются на пары. Одному из пары предлагается взять клубок ниток и «выстроить» комфортные для себя границы вокруг себя, задача второго: встав на расстоянии 1-1,5 метров медленно начинать движение в сторону «границ». В этот момент участник 1 должен ощутить комфортное для себя расстояние для общения. Затем, задача второго участника попробовать переступить через границы «клубка», задача первого участника остановить «нарушение границ» (без причинения физического вреда). После чего участники меняются.

- Обсуждение: какие чувства возникают в теле (сжатие, злость, тревога), когда границы нарушаются? Как с помощью голоса и взгляда (без слов) показать человеку, что он подошел слишком близко?

Блок 4. Коммуникация: «Ты ок, я ок» (40 минут)

Цель: перевод мышечной уверенности в формат вербального общения с преподавателями и сверстниками.

- Упражнение «Королевская осанка»: Поза напрямую влияет на эмоциональное состояние.

– Инструкция: Участники выстраивают тело: плечи расправлены, лопатки опущены, макушка тянется вверх. В таком положении нужно походить по комнате, встречаясь взглядом с другими, кивая и улыбаясь.

○ Упражнение «Право голоса» (Диалог из позиции равных): Студенты по очереди произносят одну и ту же фразу в позициях:

1. «Я хуже вас, вы лучше» (сгорбленная поза, тихий голос).

2. «Я лучше вас, вы хуже» (высокомерная поза).

3. «Я ок, ты ок» (нейтральная, уверенная поза, прямой зрительный контакт).

Задача: проиграть учебную ситуацию (например, просьбу о передаче) из третьей позиции.

5 блок. Завершение и якорение: «Ресурсное состояние» (10 минут)

Цель: фиксация уверенного состояния в теле.

○ Упражнение «Самообъятие»: Участники скрещивают руки на груди, кладут ладони на плечи и мягко похлопывают себя.

○ Инструкция: «Дышите глубоко и скажите себе: Я справлюсь. У меня есть опора. Я в порядке».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

(содержательное)

Методические рекомендации

Методические рекомендации по использованию оборудования мультисенсорного пространства

№	Оборудование	Цель	Способ использования	Длительность	Ограничения
1	Пузырьковая колонна	Переключение внимания, релаксация	Наблюдение за движением пузырьков, выбор комфортного цвета, дыхательная практика	5–15 мин	Светочувствительность, индивидуальный дискомфорт
2	Тактильные панели	Осознание сенсорных ощущений	Исследование 3–5 фактур с последующей рефлексией	5–10 мин	Непереносимость тактильного контакта
3	Песочный стол	Эмоциональное самовыражение	Свободное создание образа + рефлексия	15–30 мин	Добровольность
4	Массажное кресло	Субъективное расслабление	Комфортный режим согласно инструкции производителя	согласно инструкции	противопоказания производителя
5	Панно	Фокусировка внимания	Созерцание, свободный выбор комфортного режима	5–10 мин	светочувствительность