

Номинация №3

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

Иммерсивная социально-психологическая лаборатория «5 ступеней к себе»

Ларина Анна Дмитриевна

ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского»

Руководитель социально-психологической службы

Содержание программы

1. Обоснование практической актуальности.....	3
2. Описание участников программы.....	5
(контингент, его специфические характеристики)	5
3. Описание цели и задач программы	6
3.1. Цель программы	6
3.2. Задачи программы	6
4. Научные, методологические и методические основания программы.....	7
5. Сроки и этапы реализации программы.....	8
(период времени и количество академических часов)	8
6. Ожидаемые результаты реализации программы	10
7. Критерии оценки планируемых результатов	11
8. Календарно-тематический план программы.....	12
9. Содержание программы	13
9.1. Планы-конспекты мероприятий	13
10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы	36
10.1. Требования к специалистам, реализующим программу	36
10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы	37
10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы	38
10.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы	38
10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы	39
11. Соблюдение правил заимствования	40
12. Сведения о практической апробации программы.....	41
13. Список литературы.....	41

1. Обоснование практической актуальности

Студенческий возраст (18–25 лет) является одним из наиболее сензитивных и одновременно уязвимых периодов в жизни человека. Это время активного личностного становления, профессионального самоопределения, сепарации от родительской семьи и выстраивания новых социальных связей. Однако именно в этот период молодые люди сталкиваются с целым рядом вызовов, к которым они зачастую оказываются психологически не готовы. Данная программа является прямым и своевременным ответом на эти вызовы.

Первая проблема, на решение которой направлена лаборатория, — это кризис идентичности и размытость жизненных ориентиров. Современный студент живёт в условиях множественного выбора и избыточного информационного шума. Ему трудно отделить свои истинные желания от навязанных социумом, родителями или трендами. Традиционная система образования не даёт инструментов для внутреннего поиска, сосредотачиваясь исключительно на внешних академических достижениях. Программа предлагает безопасное иммерсивное пространство, где через метафорические игры и театральные практики студент может «примерить» разные роли и сценарии, исследовать свои ценности без страха ошибиться или получить оценку.

Вторая проблема — рекордный рост тревожности и эмоционального выгорания среди молодёжи. Нестабильность внешнего мира, страх перед будущим, высокие учебные нагрузки и необходимость совмещать учёбу с работой создают колоссальное психологическое напряжение. При этом многие студенты не имеют здоровых стратегий совладания со стрессом, компенсируя тревогу бесконечным «залипанием» в гаджетах, избеганием или, напротив, перфекционистским самоистязанием. Арт-терапевтические практики, включённые в программу, работают как мягкий антистрессовый механизм, позволяя через творчество и спонтанность снять телесные зажимы и дать выход подавленным эмоциям.

Третья проблема носит социально-коммуникативный характер. Поколение студентов, выросшее в цифровой среде, виртуозно общается в мессенджерах, но всё чаще испытывает трудности в живом эмоциональном контакте. Снижается способность считывать невербальные сигналы, выдерживать прямой диалог, проявлять уязвимость и эмпатию. Это создаёт серьёзные барьеры не только в личной жизни, но и в будущей профессиональной карьере, где навыки командного взаимодействия и эмоциональный интеллект выходят на первый план. Иммерсивная природа лаборатории — с её акцентом на живое присутствие, телесность и групповое взаимодействие — становится эффективным тренажёром для развития этих критически важных гибких навыков.

Ключевым преимуществом программы является её уникальный формат, адаптированный под психологию студенческой аудитории. Молодые люди обладают высоким порогом новизны и быстро теряют интерес к пассивным, лекционным форматам. «5 ступеней к себе» ломает этот стереотип: пять дней — пять совершенно разных, сменяющих друг друга жанров (арт-терапия, метафорические игры, иммерсивный театр, творческие коллаборации и другие оригинальные форматы). Эта вариативность удерживает внимание, стимулирует любопытство и превращает серьёзный психологический процесс в увлекательное исследование. Кроме того, растянутость во времени (пять дней) даёт кумулятивный эффект: в отличие от разовых тренингов, здесь у участника есть паузы для рефлексии, интеграции опыта и наблюдения за собой в повседневной жизни между встречами.

Отдельного внимания заслуживает социально-психологический аспект. Многие студенты, особенно на начальных курсах, испытывают одиночество и страх отвержения в новой среде. Лаборатория создаёт микросообщество с атмосферой глубокого принятия, где участники видят друг в друге не конкурентов (как часто бывает в учебной группе), а союзников и «зеркала». Это даёт бесценный опыт принадлежности и доверия, что напрямую снижает

уровень социальной изоляции и повышает общую психологическую устойчивость.

Таким образом, практическая актуальность иммерсивной социально-психологической лаборатории «5 ступеней к себе» для студентов обусловлена её способностью комплексно отвечать на глубинные запросы возраста: поиск идентичности, эмоциональная регуляция, развитие коммуникативных навыков и формирование устойчивого внутреннего стержня. Программа не даёт готовых ответов — она создаёт условия, в которых студент сам открывает свои собственные ответы через опыт, творчество и живое взаимодействие. Именно это сочетание глубины и нестандартной формы делает её востребованным и своевременным инструментом психологической поддержки студенческой молодёжи.

2. Описание участников программы (контингент, его специфические характеристики)

1. Студенческий коллектив БГУ.

Описание группы: обучающиеся Брянского государственного университета имени академика И.Г. Петровского — студенты бакалавриата, магистратуры и аспирантуры различных факультетов и направлений подготовки. Возрастная категория преимущественно от 18 до 25 лет.

2. Руководящий состав общественных объединений и студенческих формирований.

- Возраст от 20 до 40 лет (чаще всего от 25 до 35 лет), предполагающий активную профессиональную самореализацию;
- образование: высшее образование;
- компетенции: опыт организационной деятельности, умение планировать проекты, работа с волонтерами, опыт ведения переговоров и взаимодействий с различными студенческими организациями;

– зона интересов: социальная деятельность, воспитание молодежи, психология;

– мотивация: личное удовлетворение от вклада в дело развития личности молодежи, развитие региональных сообществ.

3. Представители психолого-педагогических центров.

– возраст от 20 до 45 лет, сочетающий достаточный жизненный и профессиональный опыт;

– образование: высшее образование (гуманитарное, социальное, педагогическое);

– компетенции: опыт организационной деятельности, умение планировать проекты, работа в команде.

3. Описание цели и задач программы

3.1. Цель программы

Создание условий для личностного роста и психологического просвещения студентов через внедрение инновационных иммерсивных форматов, позволяющих в интерактивной форме освоить навыки саморегуляции, рефлексии и эффективной коммуникации для формирования у участников осознанного отношения к собственным психологическим ресурсам.

3.2. Задачи программы

1. Создать уникальную организационную структуру лаборатории, обеспечивающую реализацию навыков рефлексии, саморегуляции студентов, включая формирование организационного ядра, распределение зон ответственности и интеграцию в существующую инфраструктуру образовательной организации.

2. Сформировать устойчивый познавательный интерес к своей внутренней психической реальности посредством получения нестандартной

(иммерсивной) обратной связи, отличной от традиционных лекционных форм просвещения.

3. Повышение актуального уровня развития навыков саморегуляции, рефлексии и коммуникативной компетентности у студентов целевой группы с использованием инновационных методов.

4. Трансляция полученной информации в университете.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа базируется на интеграции нескольких классических и современных психологических подходов, что обеспечивает её глубину и валидность:

1. **Экзистенциально-гуманистический подход (К. Роджерс, В. Франкл, И. Ялом):** Данный подход является философским фундаментом лаборатории. Акцент на уникальность личности, свободу выбора, ответственность и поиск смыслов напрямую отвечает на запросы студенческого возраста о кризисе идентичности. Принципы безоценочного принятия и конгруэнтности, заложенные Роджерсом, создают ту самую безопасную среду, которая необходима для самораскрытия участников в иммерсивных форматах.

2. **Теория социального научения и концепция коллаборативного обучения (А. Бандура, Л.С. Выготский):** Программа опирается на идею «зоны ближайшего развития». Работа в группах и взаимодействие с фасилитаторами позволяет участникам осваивать новые поведенческие паттерны (навыки коммуникации и саморегуляции) через наблюдение за другими и совместную деятельность, а не только через дидактическое научение.

3. **Арт-терапевтический и телесно-ориентированный подходы (К. Юнг, В. Райх, А. Маслоу):** Для работы с эмоциональным напряжением и выгоранием используются методы экспрессивной терапии. Творческое самовыражение (рисование, коллажирование, элементы театра) является

мягким и безопасным каналом для сублимации тревоги, а телесные практики помогают снять мышечные зажимы, вернуть связь с собственным телом, которая часто утрачивается при доминировании рационального мышления.

4. Игровой и метафорический подходы (Д. Винникотт, М. Эриксон, проективные методики): Метафорические ассоциативные карты (МАК) и ролевые игры выступают в роли «проективного экрана». Они позволяют участнику бессознательно перенести свои внутренние конфликты и желания на игровые образы, что даёт возможность взглянуть на проблему со стороны, снизить защитные механизмы и найти нестандартные решения.

5. Принцип иммерсивности (погружения): Методологически программа строится на создании особой «рамки» (ритуалы входа/выхода, смена физического пространства, звуковое сопровождение). Согласно теории потока (М. Чиксентмихайи), глубокое погружение в деятельность («поток») является мощнейшим ресурсом для развития личности, так как отключает внутреннего критика и активирует интуитивное мышление.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество академических часов)

Программа ориентирована на системное решение актуальных вопросов в сфере социально-психологических аспектов и реализуется в рамках поэтапной структуры, где каждый этап характеризуется четкими временными рамками и конкретными целевыми показателями.

1. Организационно-подготовительный этап. Реализация этапа рассчитана на 1 месяц. Этап будет длиться 10 часов.

Цель: Создать уникальную организационную структуру лаборатории, обеспечивающую реализацию навыков рефлексии, саморегуляции студентов, включая формирование организационного ядра, распределение зон ответственности и интеграцию в существующую инфраструктуру

образовательной организации, разработка конспектов и планов каждого дня недели.

Задачи:

- оформление и разработка основных положений программы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- формирование постоянно функционирующей рабочей группы программы;
- обеспечение материально-технической базы программы (разработка информационных материалов, поиск и систематизация инструментов диагностики, выбор универсальной платформы для коммуникации участников программы);
- проведение мониторинга коммуникативных практик в целевой группе для выявления типичных барьеров и конфликтогенных факторов;
- формирование группы организаторов программы из числа администрации ВУЗа, распределение конкретных целей и задач для достижения успешной реализации программы.

2. Основной этап. Реализация запланирована на 1 неделю. Данный этап будет длиться 10-16 академических часа.

Цель: непосредственное проведение метафорических игр, арт-терапий, иммерсивных театров в рамках Недели психологии.

Задачи этапа:

- создание и организация работы организационной службы;
- подготовка и проведение метафорических игр, арт-терапий и другие инновационных методов.

3. Заключительный (Рефлексивный) этап. Данный этап рассчитан на 8 академических часов.

Цель: трансляция полученной информации в университете.

Задачи этапа:

- систематическая фиксация количественных и качественных показателей эффективности программы;
- получение обратной связи от участников, подготовка пост-релиза;
- организация и проведение регулярного сбора обратной связи от участников программы (анкетирование, фокус-группы, интервью).

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Программа Недели психологии **«Иммерсивная социально-психологическая лаборатория «5 ступеней к себе»»** способна оказать значительный социальный эффект на различные группы участников образовательной системы и общество в целом.

По окончании прохождения иммерсивной лаборатории у участников будут сформированы комплексные приращения на трех ключевых уровнях: на личностном уровне они овладеют практическими навыками самонаблюдения и рефлексии, научатся отслеживать свои актуальные эмоциональные состояния и отделять их от навязанных социальных установок, что в сочетании с освоением конкретных техник саморегуляции, включая дыхательные практики, заземление и работу с телесными ощущениями, приведет к значительному снижению уровня ситуативной и личностной тревожности, а также повысит уровень осмысленности жизни через поиск личных жизненных ориентиров и целей; на коммуникативном уровне участники улучшат навыки эффективной коммуникации и активного слушания, получат ценный опыт установления глубоких эмоциональных контактов в группе, преодоления барьеров в живом общении и эмпатического взаимодействия, а также сформируют понимание своей роли в команде через осознание групповой динамики; на деятельностном уровне будет создан и освоен арсенал методов снятия стресса, применимых в повседневной академической жизни, таких как техники визуализации и арт-терапевтические упражнения, при этом у участников сформируется устойчивая внутренняя мотивация к саморазвитию и запрос на дальнейшее психологическое просвещение, а их портфолио

пополнится сертификатом о прохождении лаборатории и опытом участия в творческой выставке, что в совокупности обеспечит интеграцию полученных знаний и навыков в их профессиональную и личную повседневность.

Благодаря поддержке наших стратегических партнеров – Филиала Российского общества «Знание» в Брянской области, Первичной профсоюзной организации студентов БГУ, Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Брянской области, Департамента внутренней политики, программа получит необходимое организационное и методическое сопровождение для превращения в действительно значимую региональную площадку.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Для эффективной оценки результатов программы будут использоваться смешанные методы оценки результатов: сочетание количественных данных (цифры, статистика) и качественных (глубина, смыслы, отзывы).

Оценка будет производиться на трех уровнях:

1. Реакция: «Что участники думают о программе?».
2. Обучение: «Что участники узнали и какие навыки приобрели?» (изменение уровня компетенций).
3. Результат: «Как изменилось их поведение на практике?», «Как это повлияло на подопечных?».

Для системного анализа эффективности программы выделяются три уровня достижения планируемых результатов:

Уровень	Характеристика	Критерии достижения
Высокий	Участник демонстрирует значительную положительную динамику по всем диагностическим показателям; активно участвует в рефлексивных практиках; создает осмысленные творческие продукты; формирует конкретные намерения на будущее; дает высокую оценку программе (8–10 баллов).	Снижение тревожности на 20% и более; повышение рефлексивности на 15% и более; удовлетворенность программой 8–10 баллов; наличие сформулированных намерений.
Средний	Участник демонстрирует умеренную положительную динамику по	Снижение тревожности на 10–19%; повышение

Уровень	Характеристика	Критерии достижения
	диагностическим показателям; участвует в рефлексивных практиках; создает творческие продукты; дает положительную оценку программе (6–7 баллов).	рефлексивности на 5–14%; удовлетворенность программой 6–7 баллов.
Базовый (достаточный)	Участник не демонстрирует значительных изменений по диагностическим показателям, но дает положительный отзыв о программе (5 и более баллов); отмечает полезность полученного опыта.	Стабильность или незначительная динамика показателей; удовлетворенность программой 5 и более баллов.

8. Календарно-тематический план программы

Название тем	Основные вопросы	Количество часов	Срок реализации	Формат проведения
I этап				
Мониторинг проблем и разработка стратегии	Анализ успешных психологических недель в вузах. Выбор форматов под запрос целевой аудитории	5 часов	Март 2027 года.	Анализ, практические занятия, онлайн-сессии
Организационные задачи	Оформление брендбука, формирование рабочей группы из 5-7 волонтеров	5 часов		
II этап				
Подготовка мероприятий в рамках Недели психологии	Определение целей, задач, тем и ресурсов для проведения мероприятий. Поиск участников	2 часа	Апрель 2027 года.	Онлайн-марафон «Бинго ожиданий» — участники заполняют анонимную форму с вопросами: «Чего я боюсь?», «Что хочу получить?», «Что могу дать группе?».
День №1. Открытие недели психологии. Метафорическая	Знакомство, снятие первичного сопротивления, диагностика	2-3 часа	Апрель 2027 года	Практическое занятие, метафорическая игра

игра «Лабиринт себя»	текущего состояния, формирование групповой динамики			
День №2. Асмерквест «Шепот сознания»	Создание условий для глубинной рефлексии участников через иммерсивные звуковые практики	2-3 часа		Психологический квест
День №3. Иммерсивный театр «Комната решений»	Проживание сложных эмоциональных ситуаций через телесное действие. Развитие эмпатии и гибкости. Поиск новых паттернов поведения	2-3 часа		Практическое занятие в виде иммерсивного театра
День №4. Арт терапия рисунком метафорические карты. Создание авторской колоды метафорических карт.	Визуализация внутренних ресурсов. Трансформация тревоги через творчество. Создание личного инструмента для саморегуляции	2-3 часа		Рисуночная арт-терапия. Нейроарт
День №5. Закрытие недели. Подведение итогов.	Интеграция опыта. Закрепление результатов. Прощание и формирование намерений на будущее	2-3 часа		Анти-конференция с элементами кинопросмотра
III этап				
Сбор обратной связи	Организация сбора обратной связи через создание и использование опроса путем размещения их в социальных сетях	4 часа	Май 2027 года	
Подведение итогов и рефлексия	Завершение реализации программы, общая рефлексия организаторов и участников	4 часа	Май 2027 года	

9. Содержание программы

9.1. Планы-конспекты мероприятий

День №1. Открытие недели психологии.

Метафорическая игра «Лабиринт себя»

1. Общие сведения

Параметр	Содержание
Название дня	Открытие Недели психологии. Метафорическая игра «Лабиринт себя»
Дата проведения	Апрель 2027 года
Продолжительность	2–3 академических часа
Формат	Практическое занятие, метафорическая игра
Категория участников	Студенты БГУ (бакалавриат, магистратура, аспирантура), 18–25 лет, 10–30 человек
Ведущий	Руководитель социально-психологической службы (Ларина А.Д.) + 4 модератора-психолога (преподаватели психологии)
Место проведения	Просторная аудитория/актовый зал с возможностью трансформации пространства (стулья по кругу, ковровое покрытие)

2. Цель и задачи дня

Цель: Создание безопасного игрового пространства для первичного знакомства участников, снятия психологических барьеров и диагностики актуальных состояний через метафорическое проживание образа «Лабиринта».

Задачи:

1. Познакомить участников друг с другом и с ведущими.
2. Снизить уровень ситуативной тревожности и первичного сопротивления через игровой формат.
3. Запустить процессы саморефлексии через метафорическое исследование жизненного пути.
4. Мотивировать участников на дальнейшее прохождение лаборатории («разогрев» интереса).

3. Структура занятия (подробный тайминг)

Этап	Время	Название этапа	Содержание
I	15 мин	Организационный момент. Вход в пространство	Встреча участников у входа. Ведущие приветствуют каждого лично. Затемненное помещение, мягкий свет, фоновая музыка. Рассадка в круг на стулья.
II	5 мин	Открытие. Легенда дня	Ведущий произносит вступительное слово о Неделе психологии и формуле дня.
III	20 мин	Знакомство. Ice-breaker «Имя + звук»	Участники по кругу называют имя и добавляют звук/движение, которое передает их настроение (хлопок, шёпот, щелчок). Группа повторяет. Упражнение снимает телесные зажимы и создает «звуковое поле» группы.
VI	50 мин	Метафорическая игра «Лабиринт себя» (основная часть)	Деление на 4-5 микрогрупп (по 5-6 чел.). Каждая группа получает карту-лабиринт и колоду МАК. Пошаговое прохождение: 1) «Вход» — выбор карты «Я сейчас»; 2) «Перекресток» — выбор карты «Мой вызов»; 3) «Тупик» — выбор карты «Мой страх»; 4) «Сокровище» — выбор карты «Мой ресурс». Обсуждение внутри групп, затем 2 представителя от группы делятся инсайтами со всем кругом.
VII	20 мин	Рефлексия дня. Круг впечатлений	Участники по кругу (по желанию) делятся: «Что для меня сегодня было самым важным?», «С каким образом (картой) я ухожу?». Фиксация ключевых слов на флипчарте ведущим.

4. Сценарий метафорической игры «Лабиринт себя»

4.1. Легенда игры (текст для ведущего)

«Представьте, что вы стоите у входа в древний Лабиринт. Он существует столько же, сколько и вы, потому что он построен из ваших выборов, желаний, страхов и мечтаний. У каждого из вас — свой Лабиринт, но сегодня мы пройдем через общий вход, чтобы услышать друг друга.

В Лабиринте четыре остановки:

Вход — здесь вы встречаете себя сегодняшнего(юю).

Перекресток — место трудного выбора, где вас ждет главный вызов.

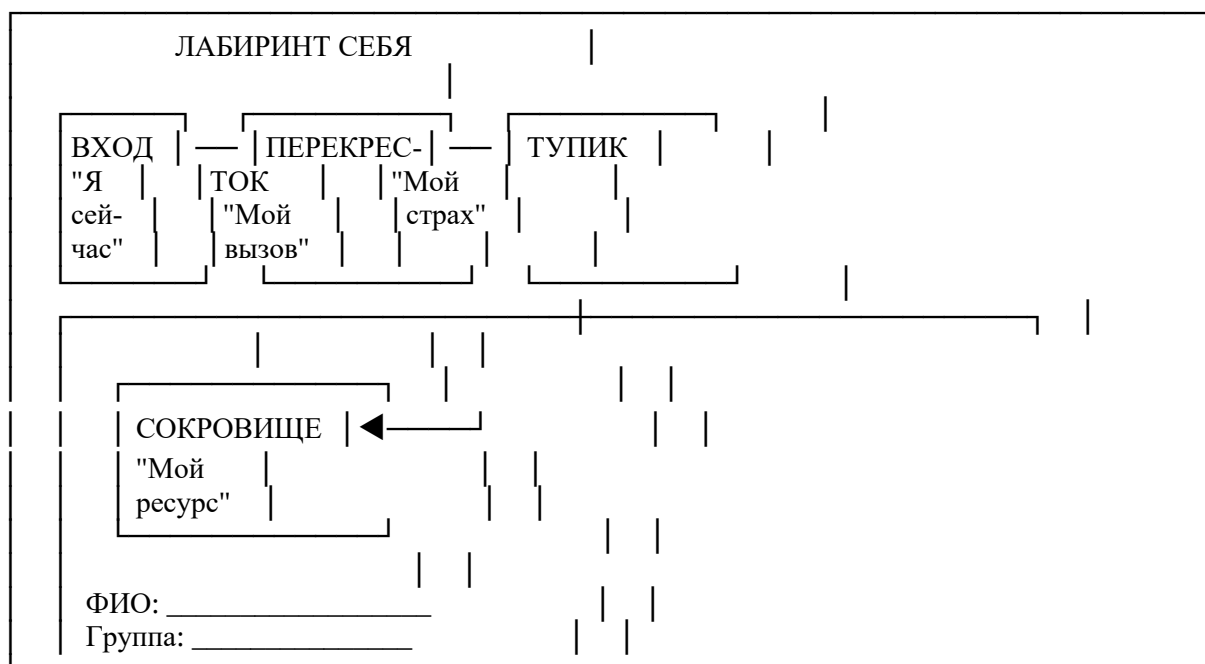
Тупик — стена, за которой прячется ваш страх (или то, что вы пока боитесь признать).

Сокровище — ресурс, сила, которая поможет вам пройти Лабиринт.*

У вас есть карта Лабиринта и колода карт. Каждая карта — это подсказка, которая может иметь много смыслов. Доверьтесь первому ощущению. На каждом этапе вы выбираете одну карту и записываете её название/образ.

В конце вы поделитесь в своей группе тем, что открылось. Никто не заставляет говорить, но тишина тоже бывает красноречивой.»

4.2. Карта-лабиринт (раздаточный материал для каждого)



Каждая микрогруппа (5–6 чел.) работает с одним модератором.

Порядок проведения игры:

- 1 Раздать каждому карту-лабиринт и ручку.
- 2 Разложить колоду МАК рубашкой вверх в центре круга.
- 3 Зачитать легенду (см. выше) и пригласить сделать выбор карты для позиции «Вход»: «Какой образ соответствует твоему состоянию прямо сейчас? Не думай, тяни интуитивно.» Участники тянут карты и записывают название/ассоциацию в графу «Вход».

4 Процесс повторяется для «Перекрестка», «Тупика» и «Сокровища». Между этапами модератор может задавать мягкие уточняющие вопросы: «Что ты видишь на этой карте? Какое чувство она вызывает? Почему ты выбрал именно её?»

5 Шеринг внутри микрогруппы: Каждый участник по желанию рассказывает свою историю Лабиринта (2–3 мин на человека). Задача модератора — удерживать безоценочное пространство и следить за таймингом.

6 Модератор выбирает одного-двух участников, чьи истории могут быть интересны всей группе, и приглашает их выступить в общем круге.

4.3. Варианты МАК для игры

Колода	Особенность
«Сейчас мне важно»	Текстовые послания и рисунки каждый интерпретирует по-своему, что позволяет найти собственное значение и применить его в ход игры.
«Подсказки вселенной»	Портреты людей и эмоциональных состояний, текстовые послания.
«Знаки»	Изображения переходов, выходов, преград и путей.
«Послание из будущего»	Набор карт с иллюстрациями

Если МАК нет, можно использовать обычные карты с изображениями (например, набор открыток репродукций картин или специально подготовленные карточки с абстракциями).

5. Рефлексия дня. Участники по кругу (по желанию) делятся: «Что для меня сегодня было самым важным?», «С каким образом (картой) я ухожу?». Фиксация ключевых слов на флипчарте ведущим.

День №2.

Асмп-квест «Шепот сознания»

1. Общие сведения

Параметр	Содержание
Название дня	Асмп-квест «Шепот сознания»
Дата проведения	Апрель 2027 года
Продолжительность	2–3 академических часа
Формат	Психологический квест
Категория участников	Студенты БГУ (бакалавриат, магистратура, аспирантура), 18–25 лет, 15–25 человек
Ведущий	Руководитель социально-психологической службы (Ларина А.Д.) + 4 модератора-психолога (преподаватели психологии)
Место проведения	Просторная аудитория/актовый зал с возможностью трансформации пространства (стулья по кругу, ковровое покрытие)

2. Цель и задачи квеста

Цель: Создание условий для глубинной рефлексии участников через иммерсивные звуковые практики, способствующие снижению тревожности и актуализации внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Познакомить участников с феноменом ASMR как инструментом психосаморегуляции.
2. Создать безопасное звуковое пространство для исследования страхов, желаний и жизненных сценариев.
3. Развить навыки самонаблюдения и осознанного слушания.
4. Сформировать у участников персональную «звуковую аптечку» (набор триггеров для быстрого снятия стресса).

3. Сценарий квеста

Легенда: «Добро пожаловать в Институт Исследований Бессознательного. Мы изучаем, как звук влияет на скрытые структуры психики. Сегодня ты — стажёр-исследователь. Твоя задача — пройти 5 экспериментальных комнат, каждая из которых настроена на определённую частоту твоего внутреннего мира. В конце квеста ты получишь Персональный Звуковой Паспорт — карту своих ресурсных состояний. Пожалуйста, надень наушники. Внимание: в некоторых комнатах звук может вызывать сильные эмоциональные реакции. При необходимости ты можешь выйти из эксперимента, подняв руку (правило "Стоп-звук"). Начинаем.»

Станции квеста (маршрут):

№	Название станции	Психологическая задача	Звуковой контент (ASMR)	Задание для участников
1	«Эхо детства»	Доступ к безопасным/ресурсным воспоминаниям, якорение спокойствия.	Шепот с добрыми фразами («Ты в порядке», «Ты дома»); шуршание ткани; звук дождя за окном; шелест страниц.	Вспомни самое тёплое воспоминание из детства. Нарисуй/запиши образ-якорь (одно слово/символ), к которому будешь возвращаться, услышав этот звук.
2	«Голоса ролей»	Осознание социальных масок и навязанных установок.	Шёпотом произносятся разные обращения: «Ты должен», «Ты обязан», «Будь удобным», «Ты справишься», «Ты недостаточно хорош». Звуки клавиатуры, школьного звонка, переговоров.	Какая фраза отозвалась сильнее всего? Это твой голос или чужой? Запиши этот голос на лист, а затем реши: хочешь ли ты оставить его или «выключить»?
3	«Телесная частота»	Снятие телесных зажимов, заземление через вибрацию.	Низкочастотный гул (поющая чаша), звук «Ом», вибрирующий голос, бинауральные	Закрой глаза и «проведи» звук по своему телу от макушки до пальцев ног. Отметь зону, где звук «застревает»

№	Название станции	Психологическая задача	Звуковой контент (ASMR)	Задание для участников
			ритмы (тета-волны), звук шагов по песку.	(напряжение). «Подыши» в эту зону 2 минуты.
4	«Страх и кураж»	Работа со страхом, трансформация тревоги в ресурс.	Резкий шепот, звук ломающегося стекла (на фоне), шелест плёнки, затем — плавный переход в ритмичный, спокойный шёпот «Ты можешь».	Вспомни ситуацию, которая вызывает страх. Представь её как фильм. А теперь добавь к этому образу смешной/глупый звук (перемотка, ускорение). Перепиши «звуковую дорожку» страха.
5	«Сборка ресурса» (финал)	Интеграция опыта, создание личного звукового якоря.	Микс из всех предыдущих звуков, но в гармоничном сочетании + личное обращение к участнику по имени (записано заранее или произносится ведущим вживую).	Создай свой «звуковой пароль»: 3 звука, которые всегда возвращают тебя в состояние здесь и сейчас. Запиши их в свой Звуковой Паспорт.

5. Инструкции для ведущих (модераторов) на станциях

Каждую станцию ведет 1 модератор (волонтер/психолог). Его задача:

1. Встретить группу, объяснить формат станции (1–2 минуты).
2. Включить звуковой трек.
3. Дать инструкцию к заданию (зачитать спокойным, ровным голосом).
4. Наблюдать за участниками (визуально считывать состояния: плач, напряжение, расслабление).

5. По окончании — задать 1–2 мягких уточняющих вопроса для шеринга.

После прохождения всех станций группа собирается в общий круг (свет постепенно становится ярче). Ведущий задаёт вопросы:

1. «Какой звук оказался для тебя самым целительным?»
2. «С каким звуком ты бы хотел встретиться через месяц? Почему?»
3. «Что ты понял про себя сегодня?»
4. «Где в повседневной жизни ты можешь использовать эти открытия?»
5. «Что ты возьмёшь из дня с собой?»

День №3.

Иммерсивный театр «Комната решений»

1. Общие сведения

Параметр	Содержание
Название дня	Иммерсивный театр «Комната решений»
Дата проведения	Апрель 2027 года
Продолжительность	2,5–3 академических часа
Формат	Практическое занятие в виде иммерсивного театра
Категория участников	Студенты БГУ
Ведущий	Руководитель социально-психологической службы (Ларина А.Д.) + 2 актера-модератора (волонтеры с актерскими/тренерскими навыками)
Место проведения	Зал без стационарных кресел, несколько «комнат»-зон, затемнение, возможность менять освещение

2. Цель и задачи

Цель: Создание условий для осознанного проживания и трансформации сложных эмоциональных ситуаций через иммерсивное театральное действие, позволяющее участникам расширить репертуар поведенческих стратегий и развить эмоциональную гибкость.

Задачи:

1. Актуализировать у участников ключевые жизненные сценарии, вызывающие напряжение и требующие принятия решения.
2. Создать безопасную игровую среду, где каждый участник может «примерить» разные роли и модели поведения без страха осуждения.
3. Развить навыки эмпатического слушания и телесного присутствия через взаимодействие с другими «персонажами».
4. Освоить технику «смены ракурса» — способность увидеть ситуацию глазами другого участника.
5. Сформировать у участников ресурсное состояние через поиск новых, нестандартных решений в привычных конфликтных сценариях.

3. Структура занятия (подробный тайминг)

Этап	Время	Название этапа	Содержание
1	10 мин	Организационный вход. Переход в пространство театра	Участники входят в затемненный зал. У входа — табличка «Оставь свой телефон, возьми свою роль». Звучит тихая, напряженная музыка. Участников рассаживают полукругом на стулья. Ведущий приветствует и объявляет формат: «Мы перестаем быть студентами. Мы становимся персонажами».
2	5 мин	Легенда дня. Введение в иммерсию	Ведущий рассказывает историю «Комнаты решений». Раздача «ролевых карточек» с краткими характеристиками персонажей (не обязательно разыгрывать, но это дает ощущение свободы «быть кем-то другим»).
3	15 мин	Разминка. Телесный контакт и доверие	Упражнения на синхронизацию и снятие телесных зажимов: «Скульптор и глина», «Отражение в зеркале», «Дыхание в парах». Цель: настроить группу на телесную работу, убрать остаточное напряжение, подготовить к импровизации.
4	10 мин	Диагностика «Сценарий дня»	Участники записывают на стикере: «Одна ситуация в моей жизни, где я застрял(а) в выборе». Стикеры собираются в «Корзину ситуаций» анонимно. Это станет материалом для следующих сцен.
5	60 мин	Иммерсивный театр. Основное действие «Комната решений»	Участники делятся на малые группы по 5–6 чел. Каждая группа работает в отдельной «комнате» (зонированное пространство). В

Этап	Время	Название этапа	Содержание
			каждой комнате — модератор-актер, который держит структуру. Участники разыгрывают сцены на основе анонимных ситуаций (см. детальный сценарий ниже). Режим: сцена — стоп-кадр — замена актёра — альтернативное решение.
6	15 мин	Рефлексия внутри групп	Каждая малая группа садится в круг. Модератор задает вопросы: «Что ты чувствовал в роли? Что мешало тебе действовать? Какое решение было самым неожиданным?».
7	15 мин	Шеринг в общем кругу	Группы собираются в большой круг. Каждая группа делится 1–2 ключевыми инсайтами. Ведущий резюмирует и связывает с темой дня.

4. Полный сценарий иммерсивного театра «Комната решений»

4.1. Легенда (текст для ведущего)

«В каждом городе, в каждом университете есть место, о котором не говорят вслух. Оно выглядит как обычная комната: старый диван, книжный шкаф, лампа с теплым светом, стул напротив пустого кресла. Но если человек входит в эту комнату в момент, когда он не знает, как поступить, — происходит странное. Комната начинает показывать ему его ситуацию. Не в словах, а в живых образах.

Сегодня вы войдете в эту комнату. Не бойтесь: всё, что здесь случится, — только проба. Вы можете проиграть сцену, остановить её, попросить кого-то сыграть за вас, или сыграть за другого. Вы — режиссёр своей жизни, хотя бы сегодня.

Правила Комнаты просты:

- Всё, что происходит внутри, остается внутри.
- Ты можешь остановить сцену в любой момент (хлопок в ладоши).
- Ты можешь поменяться ролями с другим участником.
- Ты можешь сыграть ситуацию так, как она происходит в реальности, а потом — так, как ты хотел(а) бы, чтобы она произошла.
- Здесь нет правильных и неправильных действий. Есть только опыт.

4.2. Структура работы малой группы (60 мин)

Каждая малая группа (5–6 чел.) работает в своей зоне с модератором-актером. Модератор выполняет роль **фасилитатора-режиссёра** — он не участвует в сцене как персонаж, но направляет действие, задаёт вопросы, фиксирует время.

Этап в группе	Время	Действие
Вводный круг	5 мин	Модератор объясняет правила работы в малой группе. Каждый участник зачитывает свою ситуацию со стикера (анонимно, т.к. стикеры перемешаны). Группа выбирает одну-две ситуации для проигрывания (голосованием или по резонансу).
Сцена 1. «Как есть»	15 мин	Участник, чья ситуация выбрана, становится главным героем . Он назначает других участников на роли персонажей своей ситуации (преподаватель, друг, родитель, внутренний критик и т.д.). Все занимают позиции в пространстве. Сцена проигрывается ровно так, как это происходит в жизни героя. Задача модератора — создать «живую картину», а не спектакль. Герой проговаривает свои мысли и чувства.
Стоп-кадр	2 мин	Модератор хлопает в ладоши — все замирают. Модератор спрашивает героя: <i>«Что ты сейчас чувствуешь? Что происходит в твоём теле? Что ты хочешь сделать, но не делаешь?»</i>
Сцена 2. «Замена»	10 мин	Модератор предлагает герою выбрать другого участника , который сыграет его роль. Герой становится наблюдателем. Новый актёр в роли героя начинает сцену с того же момента, но действует интуитивно , так, как чувствует.
Сцена 3. «Идеальная версия»	15 мин	Модератор спрашивает: <i>«А как бы ты хотел(а), чтобы эта ситуация разрешилась? Что бы ты сказал(а) в идеальном мире?»</i> Сцена проигрывается третий раз, где герой сам действует по-новому, без страха последствий. Модератор задаёт вопросы: <i>«Что изменилось в теле? Что изменилось в голосе?»</i>
Сцена 4. «Глазами другого»	10 мин	Модератор предлагает герою поменяться ролями с кем-то из персонажей (например, стать преподавателем или родителем). Герой садится в кресло другого персонажа и говорит от его лица.
Финальный шеринг	8 мин	Обсуждение в кругу. Вопросы модератора (см. раздел 6.4).

4.3. Типовые ситуации для проигрывания (материал из «Корзины ситуаций»)

Этот список используется, если участники не принесли свои ситуации или застеснялись. Модератор может предложить выбор из готовых кейсов:

№	Ситуация	Роли	Тематика
1	Студент провалил экзамен у строгого преподавателя. Преподаватель говорит: «Вы не сдали, идите пересдавать». Студент чувствует стыд и страх.	Студент, Преподаватель, Внутренний критик, Однорупник	Страх ошибки, стыд, самооценка
2	Молодой человек хочет участвовать в творческом проекте, но родители настаивают, что это бесперспективно и надо «думать о будущем».	Студент, Мама, Папа, Внутренний голос «Я хочу», Внутренний голос «Я должен»	Сепарация, выбор профессии, давление семьи
3	Девушка хочет расстаться с парнем, потому что отношения истощили себя, но боится причинить ему боль и остаться одной.	Девушка, Парень, Подруга, Внутренний страх одиночества	Страх перемен, вина, созависимость
4	Студентка сталкивается с буллингом в группе (колкости, исключение из общения). Она не знает, как ответить, и молча страдает.	Жертва, Агрессор, Молчаливый наблюдатель, Защитник	Агрессия, защита, одиночество в группе
5	Студент не знает, как сказать «нет» старшекурснику, который постоянно просит делать за него работу.	Студент, Старшекурсник, Чувство вины, Решительность	Границы, манипуляция, асертивность
6	Студент, который всегда был «отличником», впервые получает тройку. У него опускаются руки, он не знает, как двигаться дальше.	Студент, Перфекционист, Обесценивающий голос, Преподаватель	Кризис успешности, выгорание, перфекционизм

4.4. Примерные вопросы для модератора (шпаргалка)

Этап	Вопросы
Перед началом сцены	«Что самое важное для тебя в этой ситуации? Что ты хочешь проверить сегодня?»
В процессе (для героя)	«Что ты сейчас чувствуешь? Где в теле это ощущается? О чем ты сейчас молчишь? Какое слово хочет вырваться, но ты его сдерживаешь?»
В процессе (для персонажей)	«Что ты чувствуешь к этому человеку (герою)? О чем ты не говоришь вслух? Что бы ты хотел(а) от него/неё?»
Стоп-кадр	«Что изменилось в комнате? Какое напряжение повисло? Куда ты хочешь двинуться физически?»
После замены роли	«Что было по-другому? Чему ты можешь научиться у этого человека (актера)?»
После идеальной версии	«Что стало легко? Что появилось в теле? Какой звук/слово соответствует новому состоянию?»
Финальный вопрос	«Что из сегодняшнего дня ты забираешь с собой в реальную жизнь? Какое решение ты уже принял(а) внутри себя?»

День №4.

Арт-терапия «Рисуем метафорические карты».

1. Общие сведения

Параметр	Содержание
Название дня	Арт-терапия «Рисуем метафорические карты».
Дата проведения	Апрель 2027 года
Продолжительность	2,5–3 академических часа
Формат	Рисуночная арт-терапия, нейроарт, творческая мастерская
Категория участников	Студенты БГУ
Ведущий	Руководитель социально-психологической службы Ларина А.Д.
Место проведения	Просторное светлое помещение с возможностью затемнения, столы для творческой работы

2. Цель и задачи дня

Цель: Создание условий для визуализации и трансформации внутренних ресурсов через процесс создания авторской колоды метафорических карт, формирование у участников персонального инструмента для саморегуляции и рефлексии.

Задачи:

- Актуализировать и визуализировать ключевые образы и состояния, полученные участниками в ходе предыдущих дней (ресурсы, страхи, желания, решения).
- Обучить участников базовым техникам нейроарта и спонтанного рисования для снятия тревоги и активации творческого потока.
- Создать индивидуальную колоду из 5–7 метафорических карт, отражающих внутренний мир участника.
- Развить навык использования визуальных образов как инструмента саморефлексии и саморегуляции.
- Сформировать у участников ощущение авторства, контроля и гордости за созданный продукт (чувство «Я могу создавать свои смыслы»).

3. Структура занятия (подробный тайминг)

Этап	Время	Название этапа	Содержание
1	10 мин	Вход в пространство. Настройка	Участники входят в светлое помещение, где разложены материалы. Звучит спокойная инструментальная музыка. Ведущий приглашает занять места за столами. Ритуал «Очищение рук»: каждый участник наносит немного крема/масла на руки (тактильное заземление).
2	10 мин	Вводная мини-лекция «Что такое метафорические карты и зачем их создавать?»	Ведущий рассказывает о метафорических картах как инструменте психологической работы. Демонстрирует примеры колод. Объясняет, что авторская колода — это не искусство, а «карта внутреннего мира», где важен не художественный уровень, а глубина образа.

Этап	Время	Название этапа	Содержание
3	15 мин	Разминка. Упражнение «Пятно — образ» (нейроарт-разогрев)	Участникам предлагается взять лист бумаги и, закрыв глаза, нанести несколько спонтанных пятен/линий (акварелью или гуашью). Затем открыть глаза и дорисовать пятна до образов (как в тесте Роршаха). Цель: снять страх «чистого листа», показать, что образ рождается из случайности.
4	10 мин	Диагностика-настройка «Моё состояние сегодня»	Каждый участник берёт лист А5 и в течение 3 минут рисует абстрактное пятно, передающее его текущее состояние (цвет, форма, давление кисти). Затем листы выкладываются в центр, и ведущий даёт краткий комментарий о «палитре группы» (без интерпретации личных карт).
5	60 мин	Основная часть. Создание авторской колоды (5–7 карт)	Участники работают над созданием колоды по заданной структуре (см. сценарий ниже). Каждая карта создаётся на отдельном листе (А6 или 10х10 см). Между картами — короткие паузы для «вслушивания в себя». Ведущий и модераторы индивидуально поддерживают участников, помогают с формулировкой названий.
6	20 мин	Оформление колоды. Создание «рубашки» и футляра	Участники оформляют обратную сторону карт (единый фон/узоры для всей колоды) и создают простой конверт/коробочку для хранения. Это придаёт колоде статус «завершённого продукта».
7	20 мин	Шеринг в общем кругу «Моя колода — мой мир»	Участники собираются в круг. Каждый (по желанию) показывает 1–2 карты из своей колоды и рассказывает о них. Ведущий мягко направляет: « <i>Что эта карта говорит о тебе? Что ты хочешь запомнить из этого дня?</i> »
8	10 мин	Рефлексия дня. Закрытие	Ведущий подводит итоги. Раздаются памятки о том, как использовать колоду дома (см. раздел 12). Ритуал: каждый участник кладёт руку на свою колоду и произносит одно слово-ресурс, которое он забирает с собой.

4. Полный сценарий создания авторской колоды

4.1. Структура колоды (5–7 карт)

Каждая карта — это **образ + название**. Размер: 10х10 см или А6 (открытка). Участники работают последовательно над каждой картой, двигаясь от внешнего к внутреннему, от прошлого к будущему.

1. «Моё состояние сейчас». Закрепить актуальное состояние, с которого начался день. «Какой цвет у моего сегодняшнего настроения? Какая форма? Это спокойствие, тревога, любопытство? Если бы я мог нарисовать своё дыхание — как бы оно выглядело?»
2. «Мой страх». Визуализация того, что создаёт напряжение. «Как выглядит мой главный страх сегодня? Где он находится в теле? Есть ли у него цвет, форма, голос? Может быть, это не монстр, а просто туман или стена?»
3. «Мой ресурс». Актуализация внутренней силы. Карта-якорь, которую можно рассматривать в трудные моменты. «Что меня поддерживает? Где я беру силы? Это человек, место, воспоминание, качество? Если бы я мог видеть свою силу — как бы она выглядела?»
4. «Моё решение». «Какое решение я принял(а) вчера или сегодня? Каким цветом написано это решение? Что изменилось в образе мира, когда я его принял(а)?»
5. «Моя цель». Образ желаемого будущего. «Куда я хочу прийти через месяц/год? Если бы это был образ — что бы я увидел? Есть ли свет в конце этого пути?»
6. «Моя благодарность». Интеграция положительного опыта, завершение цикла. «За что я благодарен(на) себе сегодня? За что я благодарен(на) группе/этой неделе? Какой образ выражает эту благодарность?»

4.2. Технические рекомендации для участников

Рекомендация	Пояснение
Не оценивай результат	Художественный уровень не важен. Важна честность образа. Даже если это просто пятно — это правильное пятно.
Используй цвет интуитивно	Не думай, какой цвет «должен» быть. Бери тот, к которому тянется рука.
Если не знаешь, что рисовать — рисуй линии	Просто начни водить кистью/карандашом по бумаге. Образ появится сам.
Название — это ключ	Даже если рисунок непонятен — название даёт ему смысл. Название — это твоя интерпретация.
Не перерисовывай	Если кажется, что «некрасиво» — оставь как есть. «Несовершенство» часто оказывается самой точной метафорой.
Рисуй недоминирующей рукой (по желанию)	Это усиливает связь с правым полушарием и снижает контроль внутреннего критика.

4.3. Тексты для ведущего во время творческой работы

На старте (перед созданием первой карты):

«Сейчас мы начинаем создавать вашу колоду. Это не конкурс художников. Это территория, где ваш внутренний голос говорит без слов. Даже если вы последний раз рисовали в детстве, — ваша рука знает, что делать. Доверьтесь ей. Если вам страшно — нарисуйте этот страх. Если вы счастливы — нарисуйте свет. Начинайте. У вас есть время. Я рядом.»

В процессе (через 20 минут работы):

«Обратите внимание на дыхание. Если вы заметили, что задержали дыхание или нахмурились — мягко выдохните и расслабьте плечи. Ваша карта — это продолжение вашего дыхания. Она не должна быть идеальной. Она должна быть живой.»

Перед переходом к следующей карте (рефлексивная пауза):

«Посмотрите на нарисованное. Скажите про себя: "Это моё". Не оценивайте — просто признайте. Теперь положите карту слева от себя. Закройте глаза на 30 секунд. Прислушайтесь к себе. Что хочет родиться следующим? Открывайте глаза и берите новый лист.»

5. Рефлексия дня (вопросы для шеринга)

В малых группах (в парах):

- «Какая карта далась тебе легче всего? Почему?»
- «Какая карта вызвала трудности или сопротивление? О чём это говорит?»
- «Заметил(а) ли ты, как менялось твоё дыхание или тело во время рисования?»
- «Что ты чувствуешь сейчас, глядя на свою колоду целиком?»

В общем кругу:

- «Если бы твоя колода могла рассказать одну историю — что бы это была за история?»
- «Что ты понял(а) о себе через рисунки, чего не понимал(а) через слова?»

- «Какая карта станет твоим "якорем" для использования в повседневной жизни?»
- «Кому бы ты хотел(а) показать свою колоду, а кому — нет? Почему?»
- «Что изменилось в твоём восприятии себя за этот час рисования?»

6. Примеры образов для вдохновения (для ведущего)

Если участники спрашивают «а что можно нарисовать?», ведущий может предложить следующие образы-подсказки:

Тип состояния	Возможные образы
Тревога	Сжатый кулак, туман, тёмная вода, лабиринт без выхода, рваные линии, красные/чёрные вспышки.
Спокойствие	Гладкое озеро, пустой берег, мягкий свет, облако, зелёный лес, плавные волны.
Сила/Ресурс	Гора, дерево с глубокими корнями, солнце, огонь, золотая нить, крылья, якорь, руки, переплетённые в замок.
Решение	Дверь, открывающаяся в свет, мост, перекрёсток, стрела, ключ, разрывающаяся верёвка.
Путь/Цель	Тропа вдаль, маяк, звезда, уходящая линия, лестница вверх, летящая птица.
Благодарность	Тёплый свет, руки, цветок, круг, объятие, «спасибо» в виде узора.

День №5

Заккрытие Недели психологии. Анти-конференция «Мой путь: от инсайта к действию» с элементами кинопросмотра.

1. Общие сведения

Параметр	Содержание
Название дня	Заккрытие Недели психологии. Анти-конференция «Мой путь: от инсайта к действию»
Дата проведения	Апрель 2027 года

Параметр	Содержание
Продолжительность	2,5–3 академических часа
Формат	Анти-конференция с элементами кинопросмотра
Категория участников	Студенты БГУ
Ведущий	Руководитель социально-психологической службы (Ларина А.Д.) + 2 модератора-волонтера
Место проведения	Зал с проектором, экраном, стульями по кругу и столами для командной работы

2. Цель и задачи

Цель: Создание пространства для интеграции и осмысления опыта Недели психологии через коллективный диалог, кинопросмотр и рефлексивные практики, завершающиеся формированием личных намерений на будущее.

Задачи:

1. Организовать открытый диалог в формате анти-конференции, где каждый участник может высказаться и быть услышанным.
2. Использовать короткометражный фильм как проективный инструмент для рефлексии собственных переживаний и открытий.
3. Сформировать у участников конкретные намерения по внедрению полученных навыков в повседневную жизнь.
4. Завершить неделю теплым ритуалом прощания, создающим чувство завершённости, благодарности и связи.

3. Структура занятия (детальный тайминг)

Этап	Время	Название	Содержание	Формат
1	10 мин	Открытие. Приветствие ведущего	Ведущий приветствует участников, кратко и тепло обозначает программу дня. Объясняет, что такое анти-конференция: <i>«Сегодня нет лекций. Сегодня мы говорим друг с другом. Каждый из вас — эксперт своего опыта. Мы вместе соберем то, что было прожито за 5 дней».</i>	Вступительное слово
2	20 мин	Киносеканс. Просмотр короткометражного фильма	Участники располагаются удобно. Демонстрируется короткометражный фильм (до 20 мин). Зал затемнен, качественный звук. Участникам выдаются листы для заметок с вопросами (см. раздел 6.2).	Кинопросмотр
3	40 мин	Киноклуб. Обсуждение в формате «Мировое кафе» (World Cafe)	4–5 «столов» (зон) с модераторами. Каждая группа (5–6 чел.) обсуждает фильм по заданным вопросам (20 мин). Затем участники меняются столами (15 мин — второй раунд обсуждения). Каждый стол записывает ключевые инсайты на больших листах.	Мировое кафе
4	20 мин	Общий шеринг. Рефлексия фильма в кругу	Группы собираются в общий круг. Каждый стол делегирует 1 представителя для короткого выступления (по 2–3 мин) — «что было главным в обсуждении этого стола?». Остальные могут добавлять.	Общий круг

Этап	Время	Название	Содержание	Формат
			Ведущий резюмирует, связывая обсуждение фильма с опытом недели.	

4. Кинопросмотр и киноклуб (детали)

4.1. Рекомендуемый фильм

Обсуждение фильма «Достучаться до небес» (Knockin' on Heaven's Door, 1997)

Можно выбрать другой фильм.

4.2. Структура «Мирового кафе» (World Cafe) для обсуждения фильма

Раунд	Время	Действие
Вводный	2 мин	Модератор за каждым столом знакомит с правилами: «Мы говорим по очереди. Слушаем внимательно. Не даём советов. Записываем ключевые идеи на листе в центре стола».
Раунд 1	15 мин	Обсуждение фильма по вопросам (из раздатки). Модератор следит за тем, чтобы все высказались, фиксирует ключевые идеи на флипчарте.
Смена столов	2 мин	Участники переходят за соседний стол (остаётся только модератор, который кратко вводит новых участников в уже записанные идеи).
Раунд 2	13 мин	Обсуждение нового ракурса: «Какие уроки из фильма можно применить в студенческой жизни? Что из опыта недели мы увидели в этом фильме?»
Сбор идей	8 мин	Все возвращаются за свои места. Модераторы обобщают главный инсайт от стола для выступления в общем кругу.

5. Обсуждение в малых группах («Мировое кафе»)

Действия ведущего:

«Сейчас мы разделимся на 4–5 групп. Пожалуйста, подойдите к столам, которые отмечены номерами. Каждый стол возглавляет модератор. У вас будет 30 минут на обсуждение фильма по вопросам. Один из вас будет

записывать ключевые идеи на большом листе. Не торопитесь, дайте слово каждому. Если кто-то хочет просто послушать — это тоже хорошо.»

Вопросы для обсуждения в малых группах (на карточках на каждом столе):

1. «Какой момент фильма зацепил вас больше всего? Почему?»
2. «С каким героем — Мартином или Руди — вы себя ассоциируете? Почему?»
3. «Какая сцена вызвала у вас смех? А слёзы?»
4. «Что значит для героев "свобода"? Как они её понимают?»
5. «Какой выбор стал для героев переломным?»
6. «Если бы у вас оставалось 2 дня жизни — что бы вы изменили?»
7. «Чего боятся герои? Как они справляются со страхом?»
8. «Принимают ли герои свою смерть? В какой момент это происходит?»
9. «Что даёт героям их дружба? Как они поддерживают друг друга?»
10. «Кто был для вас самым важным в этом фильме?»
11. «Какие навыки из недели психологии мы видим у героев? (саморегуляция, рефлексия, коммуникация)»
12. «В чём главный смысл этого фильма для вас?»
13. «Что вы забираете с собой из этого фильма?»

6. Общий шеринг в кругу

Действия ведущего:

- Группы собираются в общий круг.
- Ведущий приглашает представителей от столов выступить.

Реплики ведущего:

«Давайте соберёмся в круг. Я приглашаю по одному представителю от каждого стола поделиться 1–2 ключевыми идеями, которые родились в вашей группе. Говорите кратко, по 1–2 минуты. А затем я открою круг для свободных высказываний — кто хочет добавить или поделиться личным откликом.»

После выступлений представителей:

«Спасибо большое. Я слышу, как много разных откликов. Кто-то плакал, кто-то смеялся, кто-то задумался о своей жизни. В этом и есть сила кино — оно позволяет нам встретиться с собой в безопасном пространстве.»

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

10.1. Требования к специалистам, реализующим программу

- Модераторы-волонтеры обеспечивают организационную и фасилитационную поддержку ведущего в малых группах, на этапах рефлексии и творческих мастерских.

Требования:

- ✓ Студенты старших курсов психологических, педагогических или социальных направлений подготовки.

- ✓ Не менее 2 курсов высшего образования по психолого-педагогическому или социальному направлению.

- ✓ Приветствуется опыт участия в психологических тренингах, волонтерских проектах, студенческих общественных организациях.

- ✓ Умение создавать психологически безопасную и доверительную атмосферу;

- ✓ Знание актуальных трендов в образовании, психологии развития, мотивации.

- Руководитель программы который проводит арт-терапии, кинопоказ, иммерсивный театр и тд.

Требования:

- ✓ Высшее психолого-педагогическое образование. Опыт ведения арт-терапевтических групп.

- ✓ Опыт организации киноклубов с психологической направленностью.

✓ Опыт работы не менее 3 лет практической психологической работы с группами.

10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Методические пособия:

1. Копытин, А.И. Арт-терапия — новые горизонты / А.И. Копытин. — М. : Когито-Центр, 2006. — 336 с.
2. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2003. — 256 с.
3. Морено, Я.Л. Психодрама / Я.Л. Морено ; пер. с англ. — М. : Апрель Пресс, 2001. — 528 с.
4. Боаль, А. Театр угнетенных / А. Боаль ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2018. — 352 с.
5. Фадеева, Е.М. Метафорические ассоциативные карты: руководство для психологов / Е.М. Фадеева. — М. : Речь, 2019. — 128 с.
6. Лоуэн, А. Телесно-ориентированная терапия / А. Лоуэн ; пер. с англ. — М. : Психология, 2008. — 384 с.
7. Ялом, И.Д. Групповая психотерапия: теория и практика / И.Д. Ялом ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2009. — 688 с.
8. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2011. — 464 с.
9. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов. — Ярославль : ЯрГУ, 2003. — 240 с.
10. Левин, К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин ; пер. с англ. — СПб. : Речь, 2000. — 408 с.
11. Холмогорова, А.Б. Нарушения рефлексивной регуляции и психологическое неблагополучие / А.Б. Холмогорова // Вопросы психологии. — 2023. — № 4. — С. 3–14.

10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

1. Наличие помещения для фасилитаторов и групп самопомощи, находящееся в безвозмездном пользовании, соответствующее санитарным нормам и нормам безопасности, оборудованное необходимой для работы орг. техникой (1 кабинет – 20 м²).

2. Наличие помещения для 50 человек, находящегося в безвозмездном пользовании, оборудованного необходимым мультимедийным оборудованием (проектор, экран, аудиосистема, кликер, микрофоны, петличные системы) для проведения мастер-классов от экспертов.

3. Раздаточные материалы и реквизит для участников (канцелярия и базовые материалы (блокноты или тетради для каждого участника, ручки, карандаши), стикеры разных цветов и размеров, маркеры для флипчарта, бумага формата А4 и А3, цветные карандаши или фломастеры, папки для хранения материалов).

4. Оборудование и материалы для каждого дня мероприятия (для организации (бейджи для участников, жюри и организаторов)).

10.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Информационные ресурсы:

1. Электронная библиотека с доступом к учебно-методическим материалам, научным статьям, пособиям по наставничеству, психологии и педагогике.

2. База данных участников программы.

3. Архив лучших практик и кейсов с возможностью поиска и фильтрации по темам, уровню сложности, целевой аудитории.

Программное обеспечение:

1. Инструменты для онлайн-взаимодействия: видеоконференции (Zoom, Microsoft Teams), чаты (Telegram) для обсуждений и консультаций.

2. Платформы совместной работы для планирования, проектной деятельности и рефлексии.

3. Система для проведения вебинаров и тренингов с функцией записи и последующего анализа сессий.

Техническое обеспечение

1. Стабильный доступ к интернету для всех участников программы.

2. Оборудование для онлайн- и офлайн-форматов: камеры, микрофоны, проекторы, интерактивные доски.

3. Резервные каналы связи на случай сбоев (например, альтернативные платформы для проведения занятий).

10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

1. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

2. <https://cyberleninka.ru/>

3. <https://psytests.org/>

11.Соблюдение правил заимствования



Справка о результатах проверки документа на наличие заимствований



Название документа: Иммерсивная социально-психологическая лаборатория «5 ступеней к себе»

Дата и время проверки: 23.06.2026 10:17:23

Автор: Ларина Анна Дмитриевна

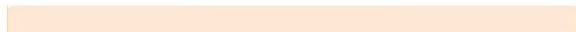
ВУЗ: ФГБОУ ВО "Брянский Государственный Университет имени Академика И.Г. Петровского"

Подразделение: Отдел ИР

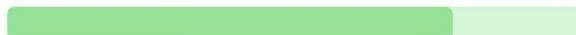
Совпадение 16.81%



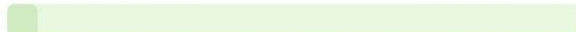
Цитирование и самоцитирование 0.21%



Оригинальность 77.67%



Библиография 5.32%



Исключения 0%



Модули поиска: Интернет 2.0, IEEE, Коллекция ЭБС, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Wikipedia, НЭБ (сборник научных статей), Сборник юридических документов, Диссертации ВАК, Авторефераты ВАК, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", Научные статьи 2.0, Архив Федерального института промышленной собственности, Объединенная университетская коллекция, Региональный индекс Узбекистана, Национальная библиотека Узбекистана, Коллекция энциклопедий

Проверяющий: Макулина Анна Васильевна

Дата:

Подпись:

12.Сведения о практической апробации программы

Программа «Иммерсивная социально-психологическая лаборатория **«5 ступеней к себе»** в настоящее время находится на **начальной стадии практической реализации и апробации**. Данный этап является пилотным и направлен на проверку гипотез, отработку механизмов взаимодействия и сбор первичных данных для дальнейшей корректировки и масштабирования программы.

Таким образом, текущая стадия реализации является ключевым для создания качественного, востребованного и эффективного образовательного продукта, способного стать неотъемлемой частью системы поддержки студентов в вузе.

13.Список литературы

1. Конституция Российской Федерации : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с изм. и доп.) // Собрание законодательства РФ. — 2014. — № 31. — Ст. 4398.
2. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изм. и доп.) // Собрание законодательства РФ. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598.
3. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. — М. : Наука, 1977. — 380 с.
4. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура ; пер. с англ. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
5. Винникотт, Д.В. Игра и реальность / Д.В. Винникотт ; пер. с англ. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. — 288 с. — ISBN 5-88230-113-8.
6. Выготский, Л.С. Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский ; под ред. М.Г. Ярошевского. — М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. — 512 с. — ISBN 5-87224-051-0.

7. Карпов, А.В. Психология рефлексии / А.В. Карпов. — Ярославль : ЯрГУ, 2003. — 240 с. — ISBN 5-8397-0217-5.

8. Кови, С. 7 навыков высокоэффективных людей / С. Кови ; пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 396 с. — ISBN 978-5-9614-2051-5.

9. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 256 с. — ISBN 5-09-001052-8.

10. Копытин, А.И. Арт-терапия — новые горизонты / А.И. Копытин. — М. : Когито-Центр, 2006. — 336 с. — ISBN 5-89353-190-7.

11. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 1996. — 344 с. — ISBN 5-01-004535-4.

12. Ялом, И.Д. Групповая психотерапия : теория и практика / И.Д. Ялом ; пер. с англ. — М. : Эксмо, 2009. — 688 с. — ISBN 978-5-699-33522-4.

Интернет-ресурсы и цифровые инструменты

13. Платформа «Открытое образование» (openedu.ru).

14. Статьи на портале «Psychologies.ru».

Периодические издания и исследования

15. Журнал «Вопросы психологии».

16. Журнал «Психологическая наука и образование».

17. Сборники материалов конференций по педагогике и психологии (МГППУ, РГПУ им. Герцена).