

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»
Институт экономики, управления и психологии
Психологическая служба

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
«СВЯЗЬ С ТЕЛОМ»**

Номинация 1. «Психологическое благополучие»:
программы Недели психологии, ориентированные на решение
актуальных проблем целевых групп

Автор:

Алкаева Юлия Владимировна – руководитель
психологической службы НИУ МИЭТ

Москва
2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Название программы: Программа по реализации недели психологии «Связь с телом».

1.2. Практическая актуальность:

Ментальное здоровье студентов является одной из ключевых составляющих успешного образовательного процесса. Поэтому в современном университете, с его высокой академической нагрузкой, эффективные методы поддержки психологического благополучия становятся особенно востребованными. Существенный вклад в формирование надежной основы системных представлений о ментальном здоровье, укрепление психологической устойчивости в период обучения, а главное, в развитие конкретных практических навыков психоэмоциональной саморегуляции может внести проведение недели психологии, которая знакомит обучающихся с методами телесно-ориентированного подхода.

Практики телесно-ориентированного подхода имеют доказанную эффективность, подтвердили и зарекомендовали себя в работе со стрессом и напряжением. Данные практики отвечают требованиям целостного подхода: для них человек – единое функционирующее целое, тело и психика неразделимы, изменения в одной области порождают изменения в другой. Они отвечают на самые частые запросы студентов в психологическую службу вуза – тревога и депрессия, при этом не требуют включения в длительный психотерапевтический процесс. Подходят для большинства категорий участников. Особенно эффективны могут быть в работе с целевыми группами, которые чаще и острее могут переживать психологические кризисы, иметь недостаток навыков совладания со стрессом и эмоциональной регуляции. Доступны к освоению в любом возрасте. Часто не предполагают вербализации проблемного опыта, что, например, для студентов технического вуза составляет отдельную сложность. Развивая способность осознавать свою телесно-чувственную природу, - строя таким образом мост между мыслями, действиями и эмоциями, - телесная терапия запускает процесс их осознания и трансформации, соединения в единое целое, что позволяет найти внутренние ресурсы для необходимых изменений. Телесно-чувственное осознание является ключом к поиску жизненных смыслов, к обретению себя и к полноценной самореализации.

В практике психологического сопровождения студентов знакомство с телом как источником информации о собственном состоянии пока остаётся недостаточно представленным. Большинство программ ориентировано на когнитивные и поведенческие техники. Но чтобы человек смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение гармонии и целостности, необходимо не только интеллектуальное понимание, интерпретация или осознание вытесненной информации, но и ощущение в каждый момент единства тела и психики, ощущение целостности всего организма. Это делает программу, которая поэтапно и полно знакомит с разными инструментами психофизической и психоэмоциональной саморегуляции, которые дополняют друг друга, актуальной и практически значимой.

1.3. Характеристика участников программы:

Программа по реализации недели психологии планируется и проводится как общеуниверситетское мероприятие, к участию приглашаются студенты всех курсов и направлений подготовки, без ограничений по уровню выраженности психологических трудностей, в возрасте от 17 до 25 лет. Участие в мероприятиях недели является свободным. Студенты могут посетить как всю неделю целиком, так и отдельные заинтересовавшие их лекции и занятия.

Программа отдельно рекомендована таким целевым группам, как:

- первокурсники, проявляющие признаки дезадаптации;
- студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- студенты – участники СВО и члены их семей;
- студенты в трудной жизненной ситуации: из малообеспеченных семей, сироты, оставшиеся без попечения родителей, пережившие насилие, стихийные бедствия, боевые действия;
- студенты группы риска;
- одаренные студенты
- студенты с учебными трудностями.

К участию в мероприятиях также приглашаются преподаватели и сотрудники вуза.

1.4. Цель и задачи программы:

Цель программы – формирование у участников осознанного, внимательного отношения к телесным сигналам как ресурсу психологического благополучия.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую грамотность студентов в отношении связи телесных процессов, психоэмоциональных состояний (роль вегетативной нервной системы, стресс-реакции, механизмы накопления эмоционального напряжения в теле).

2. Сформировать практические навыки телесной саморегуляции, восстановления, поддержания работоспособности и тонуса через знакомство с дыхательными упражнениями, практиками осознанного расслабления, техниками заземления.

3. Познакомить студентов с ролью физической активности в профилактике тревожных и депрессивных состояний.

4. Сформировать мотивацию к заботе о физиологических основах психического здоровья, расширить представления студентов о взаимосвязи питания и эмоционального благополучия.

5. Способствовать формированию позитивного образа тела и самопринятия, снижению самокритичности через практики самосострадания.

6. Содействовать функциональным изменениям, интеграции полученных знаний и навыков в повседневную жизнь.

7. Улучшить показатели социально-психологического климата в вузе.

8. Информировать студентов о деятельности Психологической службы, укрепить доверие и мотивировать к обращению за поддержкой в дальнейшем.

1.5. Научные, методологические и методические основания программы:

Программа опирается на современные зарубежные и отечественные научные концепции, объединенные представлением о единстве психики и тела.

Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джейкобсона – метод, базирующийся на связи между произвольным напряжением и последующим расслаблением мышц и снижением уровня нервно-психического напряжения. [10]

Концепция «мышечного панциря» (В. Райх), описывающая что хроническое эмоциональное напряжение фиксируется в виде устойчивых мышечных блоков. [28]

Теория стресса: модель адаптационного синдрома и идея влияния субъективной интерпретации на определение значимости стрессового события (Г. Селье, Р. Лазарус). [19, 32]

Поливагальная теория С. Порджеса, описывающая роль вегетативной нервной системы и вагального тонуса в регуляции состояний безопасности, мобилизации и оцепенения, а также значение ощущения телесной безопасности для способности к обучению и социальному взаимодействию. [26]

Концепция телесной памяти травмы Б. ван дер Колка, обосновывающая необходимость телесно-ориентированных методов работы со стрессом и подчеркивающая, что психоэмоциональное напряжение фиксируется не только на уровне мышления, но и на уровне тела. [8]

Метод соматического переживания П. Левина, обосновывающий работу с телесными ощущениями как способ завершения незавершенных стрессовых реакций и восстановления саморегуляции нервной системы. [21]

Программа снижения стресса на основе осознанности Дж. Кабат-Зинна, в частности практика сканирования тела и осознанного дыхания. [14]

Концепция самосострадания К. Нефф, рассматриваемая как альтернатива самокритике и основа формирования позитивного образа тела и самопринятия. [25]

Современные исследования влияния физической активности на эмоциональную регуляцию и когнитивные функции.

Учение о психофизиологии эмоциональных состояний П.К. Анохина. [3]
Представления о телесности и психосоматике в отечественной телесно-ориентированной психотерапии В.Ю. Баскакова. [4]

Арт-терапевтические и проективные методики. [16]

Методологической основой программы выступают: биопсихосоциальная парадигма психического здоровья; принцип психосоматического единства; принципы психопрофилактики (адресность; активность, личная заинтересованность и ответственность участников); закономерности групповой динамики.

Реализация программы обеспечена такими методами и технологиями, как: интерактивная лекция; визуализация (использование рисунков и схем); фасилитация групповых дискуссий; групповая работа.

2. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общая продолжительность программы – 6 дней (одна учебная неделя),

рекомендуемый период проведения – середина семестра (ноябрь или апрель).
Общий объем – 18 занятий.

2.1. Подготовительный этап:

Цель: подготовка инфраструктуры и всех элементов программы по реализации недели психологии.

Период реализации: вторая половина октября (первая неделя апреля).

Разработка структуры и содержания программы по реализации Недели психологии.

Подготовка методических материалов:

- создание дидактических материалов для проведения теоретических и практических занятий;

- подбор психодиагностического инструментария.

Решение организационных вопросов:

- взаимодействие с управлением молодежной политики и воспитательной работы в целях получения организационной поддержки;

- подготовка серии информационных сообщений для привлечения участников и активизации студенческого сообщества (буклеты, публикации в официальных каналах студенческих организаций, на сайте вуза);

- составление расписания занятий (время, дни недели, продолжительность);

- подготовка помещений для реализации занятий;

- организация цифровых каналов регистрации и информационной поддержки участников в период реализации программы;

- проведение набора участников на практические занятия.

2.2. Основной этап:

Цель: реализация программы в соответствии с тематическим планом.

Период реализации: начало ноября (середина апреля).

Реализация программы: проведение занятий на протяжении 1 учебной недели в режиме 3 очных занятия в день.

2.3. Заключительный этап:

Цель: сбор и анализ обратной связи участников.

Период реализации: конец ноября (или апрель).

Подведение итогов:

- оформление отчета;

- подготовка рекомендаций для последующих циклов программы.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количественные результаты:

- участие не менее 400 - 600 студентов во всем мероприятии и отдельных блоках;

- 30% участников, полностью прошедших мероприятие;

- средняя оценка мероприятия по итогам анкетирования не ниже 4 (по пятибалльной шкале);

- 70% участников, готовых рекомендовать участие в неделю другим;

- 80% участников, выразивших готовность участвовать в будущих

подобных мероприятия;

- увеличение обращений в Психологическую службу;
- рост подписчиков каналов Психологической службы в социальных сетях.

Качественные результаты:

Участники получают структурированные представления об основных методах телесно-ориентированного подхода. Сформируют понимание научной обоснованности связи тела и психики. Освоят конкретные техники саморегуляции (расслабление, снижение напряжение, заземление, стабилизация через дыхание и др.) Сформируют индивидуальный план заботы о теле, применимый в повседневной жизни. Изменяют отношение к телу как ресурсу психологического благополучия. Повысится общая психологическая грамотность участников в вопросах саморегуляции и заботы ментальном здоровье через тело. По итогам недели снизится субъективный уровень стресса и тревожности. Вырастет субъективное ощущение контакта с собственным телом и осознанность.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя шесть блоков по количеству дней мероприятия. Блоки выстроены по принципу усложнения - от конкретных практик к образу жизни, чтобы последовательно и полно познакомить участников с различными методами телесно-ориентированного подхода. Даже посещение отдельных мероприятий позволит получить практические навыки, как через работу с телом можно оказывать влияние на значимые психические системы. Последовательное прохождение всей программы даст качественно иной уровень владения материалом. Такой участник сможет видеть полную картину связи тела и психики во всех измерениях, понимать логику и принципы, стоящие за каждой техникой и осознанно выбирать подходящую под конкретную задачу.

Первый блок посвящен техникам мышечной релаксации. Это базовый, самый доступный уровень работы с телом. Поскольку телесно-ориентированная психотерапия исходит из того, что психическое напряжение всегда имеет эквивалент – «мышечный панцирь», знакомство с техниками релаксации - самый простой и безопасный способ продемонстрировать как расслабить тело целенаправленным усилием. Эти техники не требуют теоретической подготовки, просты в освоении и быстро дают ощутимый результат – снижение активности симпатической нервной системы. Освоенный навык релаксации пригодится при отработке последующих, более интенсивных техник второго блока программы.

Второй блок нацелен на более точечную работу с телом, расширение представлений о разнообразии техник телесно-ориентированной терапии. На практикумах участники знакомятся с мышечным тестированием, снятием зажимов, заземлением и др. Техника мышечного тестирования представляет способ получения диагностических данных от тела. Снятие зажимов показывает, как подавленные эмоции и хронический стресс материализуются в теле в виде конкретных блоков. Заземление демонстрирует как телесная стабильность связана с ощущением психологической устойчивости. Практики второго блока позволяют получить опыт, что можно воздействовать на тело, после чего происходит уже знакомство с техниками майндфулнесс, где основная задача не

менять состояние, а замечать его.

В рамках третьего блока участники учатся наблюдать за телом, слышать осознанно и медитировать. После лекций и практикумов первых двух дней идея «просто заметить, не меняя» становится понятнее. Осознанность – первый и необходимый шаг, предшествующий любой саморегуляции – уметь замечать напряжение до того, как оно стало хроническим.

Четвертый блок знакомит с йога-терапией и ориентирован на открытие собственного тела, через комплекс упражнений йоги и дыхательной гимнастики. Йога-терапия структурно вбирает в себя элементы всех предыдущих дней – релаксацию, регуляцию, осознанность. Дыхательные практики напрямую влияют на психическое состояние. Это одни из самых практически полезных практик для студенческой аудитории. Дыхательные упражнения можно использовать в любой ситуации, без подготовки или необходимости уединения.

Пятый блок рассказывает о связи питания и ментального здоровья. День о питании показывает, как биохимия тела формирует психическое состояние. Это добавляет физиологическое измерение к идее единства тела и психики и расширяет понимание, что забота о ментальном здоровье через тело – это не только про специальные техники и практики, но и про образ жизни. Практические занятия этого блока в большей степени направлены на рефлекссию.

Шестой, заключительный блок интегрирует, обобщает полученные знания и переводит их в личный план действий участников. К 6 дню участники имеют достаточный практический опыт, а значит смогут рефлексировать и обмениваться наблюдениями. Дискуссия о теле как ресурсе – опоре, источнике энергии, закономерно завершает неделю, поскольку позволяет обобщить опыт пяти дней в целостное понимание о связи тела и психики. Практикум дает возможность собрать комбинацию техник из разных блоков, которые заинтересовали в «План телесной заботы». А итоговый практикум «Формула счастья» связывает заботу о теле с темой субъективного благополучия.

4.1. Тематический план

№	Название модуля/блока	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	День 1. ТЕХНИКИ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ	6	2	4	Входная рефлексия, наблюдение
1.1	Открытие недели. Лекция «Тело как источник информации»		2		
1.3	Практикум «Техники глубокого расслабления»			2	
1.4	Практикум «Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону»			2	
2.	День 2. ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ	6	2	4	Входная рефлексия, наблюдение
2.1	Лекция «Тело и психика»		2		
2.2	Практикум «Мышечное тестирование»			2	

№	Название модуля/блока	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
2.3	Практикум «Заземление, снятие зажимов»			2	
3.	День 3. ТЕХНИКИ ОСОЗНАВАНИЯ МАЙНДФУЛНЕСС	6	2	4	
3.1	Лекция «Майндфулнесс»		2		
3.2	Практикум «Наблюдение за звуками и мыслями, сканирование тела, исследование сложной ситуации, песочные часы»			2	Входная рефлексия, наблюдение
3.3	Практикум «Медитация»			2	
4.	День 4. ЙОГА-ТЕРАПИЯ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ	6	2	4	
4.1	Лекция «Дыхательные техники саморегуляции»		2		Входная рефлексия, наблюдение
4.2	Йога-практикум			4	
4.3	Йога-практикум			4	
5.	День 5. ПИТАНИЕ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ	6	2	4	
5.1	Лекция «Что такое микробиома?»		2		Входная рефлексия, наблюдение
5.2	Воркшоп «Питание и настроения»			2	
5.3	Арт-терапевтическая мастерская «Мой телесный портрет»			2	
6.	День 6. Закрытие недели. ТЕЛО КАК РЕСУРС	6	2	2	Входная рефлексия, наблюдение
6.1	Лекция-дискуссия «Связь с телом»		2		
6.2	Практикум «Мой план телесной заботы»			2	
6.3	Практикум «Формула счастья»			2	
Итого:		36	12	24	

Форма организации занятий:

- очная (аудиторные занятия);
- групповая (занятия проводятся в группах, численный состав группы – от 10 до 15 человек).

Режим занятий:

Понедельник – суббота.

12:30 – лекция;

16:00 – практическое занятие;

18:00 – практическое занятие.

4.2. Содержание тематического плана

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
День 1. «ТЕХНИКИ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ»					
1.1	Открытие недели. Интерактивная лекция «Тело как источник информации»	Интерактивная лекция	Какие «сигналы тела» сообщают о состоянии психики. Интероцепция, экстероцепция. Информативные «метрики». Предиктивная обработка. Эмоции и регуляция. Самоотчеты. Навык чувствовать и интерпретировать. Использование цифровых устройств. Знакомство с инструкцией по самонаблюдению (24 пункта) Краткая версия практики самонаблюдения: – наблюдение за физическими ощущениями – наблюдение за эмоциями – наблюдение за мыслями Самонаблюдение начинается с вопросов: – Что я сейчас чувствую? – О чем я сейчас думаю? – Что я делаю? – Как я дышу? – Чего я хочу для себя в следующий момент? Самоуспокоение через пять органов чувств. Демонстрация применения нейрогарнитур. Интерпретация результатов Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции	2	Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов Групповая рефлексия

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол-во ак. часов	Используемые методики и технологии
1.2	Практикум «Техники глубокого расслабления»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение техник: «Дыхание-опоры-температура» «М-выдох» «Теплый якорь» Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания	2	Практическая отработка техник саморегуляции. Групповая рефлексия
1.3	Практикум «Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение техники: Прогрессивная мышечная релаксация по Джейкобсону. Знакомство с краткой версией прогрессивной мышечной релаксации. Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания	2	Практическая отработка техник саморегуляции. Групповая рефлексия
День 2. ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ					
2.1	Лекция «Тело и психика»	Интерактивная лекция	Стресс. Стадии стресса. Острый и хронический стресс. Академический стресс Аллоастотическая нагрузка. Стрессоустойчивость. Вестибулярная система и «ритмы тела». Аффективное касание (+ обсуждение уместности и границ прикосновений). «Физиологические рычаги». Осанка и походка. Социальная синхронизация Обсуждение: Типичные стрессоры инженера. Выполнение упражнений: Карта ощущений – где я чувствую тревогу, усталость, волнение, энергию?	2	Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов. Групповая рефлексия

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
			Техника отключения внутреннего голоса. Тест «Напряжение, ясность, настроение» – шкалы 0–10. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции		
2.2	Практикум «Мышечное тестирование»	Практическое занятие	Выполнение практики: Мышечное тестирование. Тесты устойчивости усилий. Как стресс меняет субъективную «силу»? Снижение мышечного тонуса. Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания	2	Метод телесно-ориентированного подхода
2.3	Практикум «Заземление. Снятие зажимов»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение практик: Заземления 5-4-3-2-1. Снятие зажимов. Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания	2	Методы телесно-ориентированного подхода
День 3. «ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ МАЙНДФУЛНЕС»					
3.1	Лекция «МАЙНДФУЛНЕС»	Лекционный формат	Майндфулнес – практика направленного внимания и осознанного присутствия. «Ум новичка». Навыки майндфулнес. Работа с дневником осознанности. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции	2	Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
3.2	Практикум «Наблюдение за звуками и мыслями, сканирование тела, исследование сложной ситуации, песочные часы»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение практик: Наблюдение за звуками и мыслями. Вижу, слышу, чувствую. Осознанное дыхание. Сканирование тела. Осознанные движения. Осознание результатов: участники по очереди озву- чивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.	2	Методы телесно- ориентированного подхода
3.3	Практикум «Медитация»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение практик: Медитация. Вкусовая медитация. Трехминутная медитация-передышка. Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания	2	Практическая отработка практик медитации
День 4. ЙОГА-ТЕРАПИЯ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ					
4.1	Лекция «Дыхательные техники саморегуляции»	Лекционный формат	Управление дыханием. Знакомство с дыхательными техниками: Диафрагмальное брюшное дыхание. Дыхательная техника 4-7-8. Когерентное (резонансное) дыхание. Дыхание по квадрату (4-4-4-4). Концентрация на дыхании. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции		Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
4.2	Йога-практикум	Практическое занятие. Групповой формат	Занятие по йоге с приглашенным тренером		Практическая отработка йога- техник
4.3	Йога-практикум	Практическое занятие. Групповой формат	Занятие по йоге с приглашенным тренером		Практическая отработка йога- техник
День 5. ПИТАНИЕ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ					
5.1	Лекция «Питание и настроение»	Лекционный формат	«Психобиотическая» диета и стресс. Микробиота. Ось «микробиота – кишечник – мозг». Питание как регуляция. Принципы «дружественного» питания. Знакомство с практикой: Осознанное питание – полное присутствие во время еды – внимание к вкусу, запаху, текстуре, ощущениям голода и сытости без отвлечений и осуждения. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции		Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов
5.2	Дискуссия «Образ тела и самопринятие»	Практическое занятие. Групповой формат	Самовосприятие тела. Опросник «Мои отношения с телом». Критика и самокритика. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции		Техника постановки проблемных вопросов

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
5.3	Арт-терапевтическая мастерская «Мой телесный портрет»	Практическое занятие. Групповой формат	Выполнение практики: Мой телесный портрет. Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.		Метод арт-терапии
День 6. ТЕЛО КАК РЕСУРС					
6.1	Закрытие недели. Лекция «Связь с телом»	Лекционный формат	Осознанный подход к здоровью и внимание к себе. Физический ресурс. «Быть в ресурсе» Пластичность мозга. Как усилить нейропластические изменения Что делать, чтобы сохранить продуктивный ум: - движение - жизнь со смыслом - сон - отдых - осмысленное питание - общение. Подведение итогов: участники озвучивают мысли и впечатления по поводу услышанного на лекции	2	Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов
6.2.	Практикум «Мой план телесной заботы»	Практическое занятие. Групповой формат	Составление плана телесной заботы Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.		

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
6.3	Практикум «Формула счастья»	Практическое занятие. Групповой формат	Модель счастья 6-7-5 по М. Гавдату: - разрушить 6 иллюзий - устранить 7 слепых пятен - опора на 5 истин Медитация «Намерение дня» Практика самосострадания: Пауза самосострадания Письмо самосострадания Осознание результатов: участники по очереди озвучивают открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.		Практическая отработка практик самосострадания
	Итого			36	

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение (требование к специалистам):

Программа реализуется специалистами Службы психологической поддержки, имеющими высшее профильное образование в области психологии, педагогики и психологии.

Материально-техническое обеспечение программы:

Требования к помещениям для занятий: лекционная аудитория, просторная аудитория с возможностью размещения стульев по кругу (стулья в количестве одного на человека и 2 небольших стола), спортивный зал.

Требования к оборудованию: компьютер (с доступом в интернет), мультимедийное оборудование (проектор, экран), музыкальный центр, флеш-накопитель.

Требования к оснащению: доска-флипчарт, маркеры для флипчарта, бумага для флипчарта, бумага формата А4, ручки, канцелярия для ведения записей, раздаточные материалы для проективных техник, коврики для йоги.

Учебно-методическое и организационное обеспечение программы:

Перечень учебных и методических материалов:

– 6 авторских презентаций по темам: «Тело как источник информации», «Тело и психика», «Майндфулнесс», «Дыхание и техники саморегуляции», «Питание и настроение», «Связь с телом» (см. Приложение 1).

– Инструкция к релаксационной практике (см. Приложение 2).

Требования к информационной обеспеченности: информационно-коммуникационная сеть Интернет.

Используемые современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:

– офисный пакет МойОфис для создания интерактивных формы подачи материала (видео, презентации);

– сервис Яндекс Формы для сбора данных регистрации на участие в программе и онлайн-анкет обратной связи;

– мессенджер VK Мессенджер для модерации программы и дистанционного взаимодействия с участниками (в том числе публикации материалов).

Электронные библиотеки и образовательные порталы: научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

Контроль качества освоения программы (оценочные средства):

Входная диагностическая саморефлексия для определения исходного уровня благополучия участников.

Промежуточная оценка динамики развития методами наблюдения, развивающей беседы, анализа продуктов деятельности.

Итоговая диагностическая рефлексия для определения функциональных личностных изменений.

Соблюдение правил заимствования:

Все использованные в программе материалы, заимствованные из научной, учебной, методической и иной литературы, корректно оформлены в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Названия источников и выходные данные приведены в

разделе «Список литературы». При изложении теоретических положений, методических подходов и результатов исследований использованы исключительно проверенные и авторитетные источники с обязательным указанием авторства. В случаях использования интернет-ресурсов обеспечена проверка их надежности и актуальности.

6. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Отдельные лекции и занятия программы неоднократно проводилась на базе ФБГОУ ВО Национальный исследовательский университет «МИЭТ» в период с 2023 по 2025 г. Всего за два года в апробации приняло участие около 450 участников.

Оценка эффективности занятий основана на данных, полученных через обратную связь участников в ходе проведения лекций и встреч, методом наблюдения за поведением и деятельностью участников на протяжении занятий и методом анализа озвученных в ходе рефлексии личностных изменений.

По итогам занятий все участники формировали личный план саморегуляции и самоподдержки на основе практик телесно-ориентированного подхода. Желавшие продолжали работу с психологами службы индивидуально.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Академия, 2002. 490 с. ISBN 978-5-7695-1064-8.
2. Агаджанян Н.А. Физиология адаптационных процессов. М.: Наука, 1986. 638 с.
3. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. М. : Наука, 1980. 197 с.
4. Баскаков, В. Ю. Свободное тело: хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике тела / сост. и общ. ред. В. Ю. Баскакова. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. 224 с.
5. Бенсон Г. Чудо релаксации / пер. с англ. О. Жерневенкова. М.: Астрель: АСТ, 2004. 140 с.
6. Биктина Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие. Оренбург: ФГБОУ ВПО Оренбургский гос. ун-т, 2011. 166 с.
7. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие = Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. 126 с. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
8. Ван дер Колк Б. Тело помнит всё / Бессел ван дер Колк; пер. с англ. И. Чорного. Москва: Бомбора, 2020. 714 с.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984. 200 с.
10. Джейкобсон Э. Прогрессивная релаксация = Progressive Relaxation / Эдмунд Джейкобсон. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 1938. 493.
11. Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и

психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 30–47. DOI: 10.17759/cpp.2019270103.

12. Замалиева С.А., Еричев А.Н. Сила момента: Mindfulness: принципы осознанности для нового качества жизни. Екатеринбург: Издательские решения, 2016. ISBN 978-5-4474-8871-0.

13. Зиналиева Н.К., Тайсаева С.Б. Релаксационные упражнения как условие снижения тревожности у студентов-психологов // Проблемы и инновации современного общества: III Международная научно-практическая конференция. Астрахань, 2011.

14. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Класс: Изд-во Трансперсонального ин-та, 2001. 208 с. (Б-ка психологии и психотерапии, вып. 70).

15. Казанцева Е.В. Использование медитативных практик в работе с различными типами зависимого поведения (Из опыта работы западных психологов) // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы II региональной научно-практической конференции. Таганрог, 2019. С. 237–242.

16. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. СПб.: Лань, 2023. 244 с.

17. Кларк Д., Бек А.Т. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход / пер. с англ.; под ред. Е.В. Касьяновой. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. 448 с. ISBN 978-5-903182-24-9.

18. Козлов В.В. Йога как метод практической психологии: к проблеме дифференциации // Психология XXI столетия: сборник по материалам ежегодного конгресса. Ярославль: Ярославский гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского; Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова; Междунар. Акад. психол. наук, 2017. С. 170–175.

19. Лазарус, Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним = Psychological Stress and the Coping Process / Ричард Лазарус. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1966. 466 с.

20. Ланина Н.В. Психологические возможности йоги для личностного развития человека // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. М.: Московский государственный университет дизайна и технологии, 2016. С. 215–221.

21. Левин П. А. Пробуждение тигра: исцеление травмы / Питер А. Левин; пер. с англ. Москва : АСТ, 2007. 294 с.

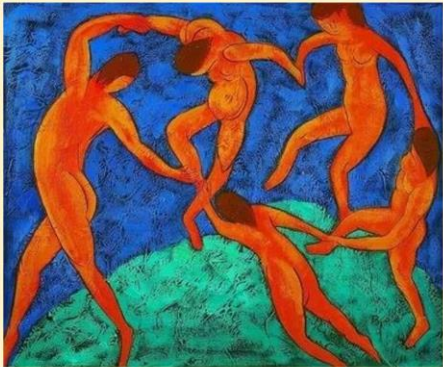
22. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. 121 с.

23. Лихи Р. Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / пер. с англ. А. Соломина. СПб.: Питер, 2017. 398 с. ISBN 978-5-4461-0637-0.

24. Майков В.В. Изначальная психотерапия: Древние практики заботы о душе и современность // Психолог. 2016. № 4. С. 19–42. DOI: 10.7256/24098701.2016.4.19579.

25. Нефф К. Самосострадание: о силе сострадания и самосострадания / Кристин Нефф; пер. с англ. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 272 с.
26. Порджес С. У. Поливагальная теория: нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции / Стивен У. Порджес; пер. с англ. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 463 с.
27. Пшеничная В.В. Использование медитации для снижения уровня тревожности студентов колледжа в ситуации экзамена // Психология и психотехника. 2016. № 2 (89). С. 124–129. DOI: 10.7256/2070-8955.2016.2.18868.
28. Райх В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / Вильгельм Райх ; перевод и научная редакция Боровикова А.М. Москва : Когито-Центр, 2006. 451 с.
29. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1990. № 2. С. 58–65.
30. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1990. 139 с.
31. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. 416 с.
32. Селье, Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье; пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
33. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой – путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. Т.5, №3 (19). С. 62-64.
34. Телесно-ориентированная психотерапия: хрестоматия / авт.-сост. Л.С. Сергеева. СПб., 2000. 290 с.
35. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность: Как обрести гармонию в нашем безумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. ISBN 978-5-00214-116-6.
36. Филонов Л.Б. Преодоление горя и утраты. М.: Высш. шк., 2004. С. 93–95.
37. Фромм Э. Бегство от свободы / пер. с англ. Д.А. Леонтьева, Е.С. Жизневой. М.: АСТ, 2018. 286 с. ISBN 978-5-17-111162-6.
38. Хайтович А.Б., Воеводкин А.Ю., Микробиом и его влияние на здоровье человека // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2019. Т.9, №1. С. 61-70.

Ознакомительные фрагменты презентаций

ТЕЛО КАК ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ День 1 Неделя психологии ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ	
---	--

СИГНАЛЫ ТЕЛА Вы замечали, что тело «знает» о вашем состоянии раньше, чем вы сами?		
Психические процессы всегда имеют телесное выражение	Опущенные плечи, сжатые челюсти перед важны разговором, «ком в горле», «бабочки в животе», холодные руки	Вегетативная нервная система связывает эмоции и тело автоматически

«ВАС НЕ СЛЫШНО!» Почему мы разучиваемся слышать тело?			
Привычка игнорировать	Хронический стресс и фоновое напряжение, которое стало привычным	Рационализация состояний	

ТЕЛО И ПСИХИКА День 2 НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ		

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС Что происходит в теле при стрессе?			
Учащенное сердцебиение Мышцы напряжены Выделяются гормоны стресса – кортизол и адреналин	Объект 1	Мы не приспособлены к хроническому стрессу	

ФОРМУЛА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ Не отсутствие стресса, а умение с ним обращаться			
Распознавание	Регуляция	Восстановление	

МАЙНДФУЛНЕСС День 3 НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ	
---	--

ВНИМАНИЕ БЕЗ ОЦЕНКИ Майндфулнесс учит наблюдать			
Направленное внимание	Здесь и сейчас	Без «хорошо» или «плохо»	

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ День 4 НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ	
---	--

ДЫХАНИЕ И ЭМОЦИИ Один из немногих физиологических процессов, на который человек способен влиять		
При стрессе дыхание становится поверхностным, в спокойном состоянии оно медленное, глубокое	Дыхание - один из немногих физиологических процессов, на который человек способен влиять Изменение дыхания способно изменить состояние.	Учащенное дыхание активирует симпатическую нервную систему, медленное, глубокое – парасимпатическую

ЧТО ТАКОЕ МИКРОБИОТА?

День 5
НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ



БАЛАНС МИКРОБИОТЫ

Невидимый партнер организма

Около 90%
серотонина –
гормона, который
мы привыкли
связывать с
настроением и
счастьем –
вырабатывается
не в мозге, а в
кишечнике

Ваше
настроение
объясняется
частично и
тем, что вы
съели на
завтрак

Забота о питании
такой же значимый
инструмент
психологического
благополучия

СВЯЗЬ С ТЕЛОМ

День 6
НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА НИУ МИЭТ



Тело как ресурс

Источник сил и энергии

Устойчивость и работоспособность – это не только про мотивацию и волю, но и про физическое состояние, на котором они держатся

Психологическое «не хочу» часто оказывается телесным «устал» или «истощен» и тогда решение в том, чтобы восполнить ресурс через тело

Забота о теле – прямая инвестиция в психологическое благополучие

Релаксационная практика

Инструкция:

Примите удобную позу. Сядьте ровно.

Положите руки на колени или на подлокотники кресла.

Ноги на полу.

Глаза лучше прикрыть.

И для начала прислушайтесь к своему дыханию. Только прислушайтесь, не надо ничего с ним делать, никак им управлять.

Теперь я буду называть части вашего тела, а вы постарайтесь внутренним взором их увидеть, не обязательно четко, примерно, где они сейчас находятся.

Кисть вашей правой руки.

Кисть вашей левой руки.

Правая рука - от локтя к запястью, к кисти и до кончиков пальцев.

Левая рука - от локтя к запястью, к кисти и до кончиков пальцев.

Теперь правая рука вся целиком от самого верха - от плеча к локтю, к запястью, к кисти и до кончиков пальцев.

Левая рука вся целиком от самого верха - от плеча к локтю, к запястью, к кисти и до кончиков пальцев.

И обе руки вместе от самого верха - от плечей, к локтям, ниже - к запястьям, кистям и до кончиков пальцев.

Теперь ступня правой ноги. Проверьте, удобно ли она стоит.

Теперь ступня левой ноги. Также проверьте, удобно ли она стоит. Если надо поправьте.

Правая нога от колена вниз, к лодыжке, к ступне и до кончиков пальцев.

Левая нога от колена вниз, к лодыжке, к ступне и до кончиков пальцев.

Теперь правая нога целиком, от самого верха - от бедра, вниз к колену, к лодыжке, к ступне и до кончиков пальцев.

И вторая нога- левая, целиком, от самого верха - от бедра, вниз к колену, к лодыжке, к ступне и до кончиков пальцев.

И обе ноги вместе от самого верха - от бедер, вниз к коленям, к лодыжкам, к ступням и до кончиков пальцев.

Теперь вместе обе руки и обе ноги: от плеч и бедер, к локтям и коленям, к запястьям и лодыжкам и до кончиков пальцев.

Теперь тело: живот, грудь, спина, шея, голова.

Снова прислушайтесь к своему дыханию и попробуйте представить спокойную, приятную картину природы. Это может быть берег моря, поле с цветами или озеро с кувшинками. Спокойная приятная картина, которая сама представится. Посмотрите, какое небо, чистое или с легкими облаками.

Попробуйте пройти босиком по земле. Если она недостаточно теплая, пусть выглянет солнышко и согреет ее. Если недостаточно мягкая, то представьте, что идете по траве. Это ваша картина, можете делать то, что захотите.

Попробуйте найти место, где можно приятно посидеть или полежать, чувствуя, как солнце согревает закрытые глаза, как вы вдыхаете свободу и покой, и они с каждым вдохом расходятся по телу. А все неприятное выдыхаете. Оно уходит и не возвращается.

Вы вдыхаете свободу и покой, и они расходятся по телу.

А все мешающее уходит.

Сейчас будете возвращаться, но глаза пока не открывайте.

Четко про себя скажите: сейчас я мысленно досчитаю до трех и открою глаза.

Голова у меня будет чистая, ясная, светлая.

Очень четко это скажите.

После этого досчитайте до трех и откройте глаза.