

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели
психологии в образовательных организациях высшего образования**

Номинация: «Психологическое благополучие»

Название программы:

**«Жизнь в равновесии: Неделя психологии для устойчивости, ресурсов и
внутренней силы»**

Авторский коллектив:

Одновол Юлиана Сергеевна – заведующий отделом студенческой социально-психологической службы Центра социально-гуманитарной работы ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

Давыдченко Оксана Ивановна – педагог-психолог отдела студенческой социально-психологической службы Центра социально-гуманитарной работы ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

1. Обоснование практической актуальности

Жизнь студента – это и так марафон с препятствиями: сессии, дедлайны, первая серьезная ответственность, поиск себя. Но для студентов Луганского государственного педагогического университета этот марафон долгое время проходил под звуки сирен и с грузом потерь. Наши ребята – не просто первокурсники, которые боятся ответить на семинаре. Это молодые люди, чье детство и юность опалило военное лихолетье. Они видели разрушенные дома, теряли близких, пережили вынужденное переселение, а сейчас многие ждут с передовой отцов, братьев или сами вернулись к учебе после участия в боевых действиях.

Мы не говорим громких слов – мы смотрим на цифры собственного мониторинга. Ежегодный скрининг психологического состояния обучающихся ЛГПУ показывает:

- более 60% студентов жалуются на хроническую усталость и ощущение, что «батарейка села»;
- 45% стабильно демонстрируют повышенный уровень тревожности, даже когда внешне все спокойно;
- около 20% признают у себя отдельные признаки депрессивного состояния: апатию, потерю интереса к тому, что раньше радовало;
- 12 % студентов демонстрируют симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства (по данным скрининга PCL-5).

И при этом только 32% обращаются за профессиональной помощью. Почему? Стыдно? Страшно? Не знают, куда пойти? Думают, что «само пройдет»? Вот эти барьеры мы и хотим сломать.

Неделя психологии «Жизнь в равновесии» – это не скучные лекции про «как надо жить». Это честный разговор, живой опыт, работающие техники и безопасная среда, где можно выдохнуть. Наша цель – не просто «провести мероприятие», а реально вооружить студентов инструментами, которые помогут удержать равновесие, когда мир вокруг шатается.

Программа создана специально под запросы нашей целевой аудитории: студенты, пережившие психотравму, члены семей участников СВО, сироты, ребята с учебными и коммуникативными трудностями, а также все, кто чувствует, что их внутренний ресурс на исходе. Мы опираемся на мировые доказательные подходы – от позитивной психологии до теорий жизнестойкости и посттравматического роста – и переводим их на понятный, молодежный язык.

2. Описание участников программы

Основной контингент:

Студенты 1 курса бакалавриата ЛГПУ (возраст 17–25 лет).

Кто в фокусе нашего внимания (специфические характеристики):

Студенты, пережившие психотравмирующие события боевых действий

– те, кто жил под обстрелами, терял кров, хоронил родных, был вынужден бежать. У них – высокий риск ПТСР, тревожных расстройств, эмоционального оцепенения.

Студенты – члены семей участников СВО

– жены, дети, братья и сестры тех, кто сейчас на передовой. Их день начинается с проверки новостей, а заканчивается бессонницей. Им нужна поддержка, чтобы не раствориться в тревоге.

Студенты, оставшиеся без попечения родителей (сироты)

– у них за плечами сложный жизненный старт, и вуз часто становится единственной устойчивой опорой. Мы учим их эту опору чувствовать и использовать.

Студенты с учебными и коммуникативными трудностями

– те, кто «не вписывается» в стандартные рамки: испытывают страх публичных выступлений, не могут найти друзей, проваливают сессии из-за стресса, а не из-за знаний.

Студенты, демонстрирующие признаки тревожно-депрессивных состояний и эмоционального неблагополучия

– выявленные в ходе скринингов: пониженный фон настроения, социальная изоляция, суицидальные мысли (пусть и пассивные).

Общая численность участников Недели – не менее 250–300 человек. Тренинговые группы формируются по 10–15 человек на добровольной основе с предварительной записью.

3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для устойчивого психологического благополучия студентов ЛГПУ через развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, конструктивного совладания и снижение стигмы обращения за психологической помощью.

Задачи:

1.  **Просветить** – донести до студентов в увлекательной, ненавязчивой форме, что психическое здоровье – это не «что-то для сумасшедших», а базовая потребность каждого, как гигиена или спорт.

2.  **Научить** – дать конкретные, простые техники управления эмоциями и телом: дыхание, релаксация, заземление, которые можно применять прямо в аудитории или в очереди в столовой.

3.  **Прокачать эмоциональный интеллект** – помочь ребятам распознавать свои чувства, называть их вслух и перестать бояться собственной уязвимости.

4.  **Активировать ресурсы** – показать, где искать внутренние опоры (сильные стороны, ценности, смыслы) и внешние (друзья, семья, специалисты).

5.  **Профилактировать кризисные состояния** – снизить уровень тревоги, предупредить депрессивные срывы, особенно у групп с психотравмирующим опытом.

6. □ **Разрушить барьеры** – сделать так, чтобы после Недели студенты не стеснялись записаться на консультацию, и обращаемость выросла хотя бы вдвое.

7. ♡ **Создать поддерживающее сообщество** – чтобы студенты почувствовали: они не одни, вокруг есть люди, готовые услышать и помочь без осуждения.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа базируется на следующих научных концепциях и подходах:

- **Позитивная психология М. Селигмана** – принципы укрепления благополучия через развитие сильных сторон личности, переживание позитивных эмоций, вовлеченность и осмысленность.
- **Теория жизнестойкости С. Мадди** – система убеждений, позволяющих успешно преодолевать стрессовые ситуации Упражнение «Круг контроля» (вовлеченность, контроль, принятие риска).
- **Транзактная модель стресса и копинга Р. Лазаруса** – когнитивная оценка угрозы и ресурсов как ключевой механизм адаптации.
- **Концепция посттравматического роста Р. Тедески и Л. Калхуна** – возможность позитивных личностных изменений в результате переработки травматического опыта, поиск нового смысла.
- **Принципы психологической безопасности образовательной среды И. А. Баевой** – создание референтно значимой, защищенной от психологического насилия среды.
- **Когнитивно-поведенческий подход** в групповой профилактической работе (выявление и коррекция дисфункциональных мыслей, поведенческая активация).

Методический инструментарий программы включает: интерактивные мини-лекции с элементами дискуссии, групповые тренинги, практикумы по нервно-мышечной релаксации (по Джекобсону) и дыхательным техникам, арт-терапевтические упражнения (рисование ресурсных состояний, мандала-терапия), кейс-стади (разбор трудных жизненных ситуаций), метафорические ассоциативные карты (МАК) для работы с эмоциональными состояниями, ролевые и настольные психологические игры, анкетирование.

5. Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется в течение пяти учебных дней (одна неделя) — с понедельника по пятницу. **Общая продолжительность мероприятий — 10 академических часов (каждый день — 2 академических часа, что соответствует одной паре).**

Этапы реализации:

Подготовительный этап (за 2 недели до начала)

Информирование студентов и кураторов о предстоящих событиях (социальные сети, сайт университета, информационные стенды); запись на

тренинги и консультации; подготовка раздаточных материалов, анкет, реквизита; инструктаж специалистов и помощников из числа студентов; проведение входной диагностики (опросники DERS, PCL-5, шкала Спилбергера-Ханина, тест жизнестойкости Мадди).

Основной этап (5 дней)

Ежедневное проведение одного тренингового занятия длительностью 2 академических часа согласно тематическому плану. Параллельно работают индивидуальные консультации.

Заключительный этап (последний день и неделя после)

Итоговое анкетирование, сбор обратной связи, проведение групповой рефлексии. Анализ полученных данных, подготовка отчета, оформление результатов апробации.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение уровня информированности студентов о психологическом благополучии и способах его поддержания не менее чем на 30 % (по данным пред- и пост-тестирования).
- Снижение ситуативной тревожности у 40 % участников, прошедших тренинговые блоки.
- Увеличение показателей жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) не менее чем на 35 % у участников основных мероприятий.
- Снижение симптоматики ПТСР (по шкале PCL-5) в среднем на 25 % у участников с высокими исходными показателями.
- Рост числа обращений студентов в социально-психологическую службу в течение месяца после Недели, что свидетельствует о снижении стигматизации психологической помощи.
- Формирование у студентов навыков использования не менее 3-х конкретных техник саморегуляции в стрессовых ситуациях (по самоотчетам).
- Положительная обратная связь от 90 % участников о полезности и комфортности мероприятий.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Для оценки эффективности программы используются следующие инструменты:

Критерий	Метод оценки
Осведомленность о психологическом благополучии	Разработанный опросник «Знания о психологическом здоровье» (пред- и пост-тест)
Ситуативная и личностная тревожность	Шкала реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина)

Уровень жизнестойкости	Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой)
Симптоматика ПТСР	Шкала PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) – русскоязычная версия
Копинг-стратегии	Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптированный)
Удовлетворенность мероприятиями	Анкета обратной связи (оценка по 5-балльной шкале, открытые вопросы)
Обращаемость в психологическую службу	Статистические данные социально-психологической службы за месяц до и месяц после Недели

Все измерения – анонимны, добровольны, с соблюдением конфиденциальности. Результаты используются только для улучшения качества работы.

8. Тематический план программы

День Тема дня	Цель занятия	Ключевые упражнения	Форма проведени я	Ответственн.
Понедельник (2 акад.ч.)				
«Я и мой внутренний мир: знакомство с благополучием»	Создать безопасную атмосферу, познакомить с понятием психологического благополучия, снять мифы о психологии	«Словарь эмоций», техника «квадратное дыхание», игра «Эмоциональный компас»	Лекция- дискуссия + упражнения (в одной паре)	педагог- психолог
Вторник (2 акад.ч.)				
«Эмоциональная устойчивость: ресурсы внутри нас»	Обучить быстрым техникам саморегуляции, снизить телесное напряжение	Прогрессивная мышечная релаксация, техника «5-4-3-2-1», «Дыхание по квадрату», арт- упражнение «Мое безопасное место»	Практикум (с элементами арт- терапии)	педагог- психолог
Среда (2 акад.ч.)				

«Сила в общении: поддержка и понимание»	Развить навыки эмпатии, научить просить и принимать помощь	Игра «Карта поддержки», ролевая игра «Как сказать "мне нужна помощь"», просмотр и обсуждение короткометражного фильма	Тренинг + игровые техники	педагог-психолог, социальные педагог
Четверг (2 акад.ч.)				
«Преодолеваю трудности: от стресса к росту»	Сформировать установки жизнестойкости, научить разделять контролируемое и неконтролируемое	«Круг контроля», «Магическое НО», «Альтернативные сценарии», работа с кейсами	Групповой тренинг	педагог-психолог
Пятница (2 акад.ч.)				
«Мое благополучное будущее»	Закрепить навыки, создать индивидуальный план заботы о себе, подвести итоги	Коучинговое упражнение «Мои 3 шага», акция «Дерево ресурсов», разбор «Почты доверия», круг благодарности	Тренинг + интерактивная акция	педагог-психолог, социальные педагог
Итого 10 акад. часов				

Примечание: индивидуальные консультации педагога-психолога проводятся отдельно, в удобное для студентов время, и не входят в аудиторные часы Недели.

9. Содержание программы (подробные сценарии каждого дня)

Каждое занятие рассчитано на 2 академических часа (90 минут).

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) – 90 МИНУТ

«Я и мой внутренний мир: знакомство с благополучием»

Цель: Создать безопасную атмосферу, познакомить участников с понятием психологического благополучия, снять мифы о психологической помощи, дать первую технику саморегуляции.

Материалы: флипчарт/доска, маркеры, бумага А4, ручки, карточки с названиями эмоций.

1. Шеринг и знакомство (20 мин)

Ведущий: «Привет, ребята! Меня зовут [Имя], я педагог-психолог. Эта неделя – для вас. Мы будем говорить о том, что обычно не обсуждают в коридорах – о чувствах, стрессе, страхах и о том, как с этим справляться. Самое главное правило: все, что вы скажете здесь – остается здесь. Никаких оценок.

Если захотите пропустить упражнение – скажите «пропускаю», и это нормально. Договорились?»

Упражнение «Мое состояние одной фразой» (10 мин)

Участники по кругу называют свое имя и заканчивают фразу: «Сейчас я чувствую себя как...» (можно использовать метафору: «как натянутая струна», «как пустой стакан», «как только что заваренный чай»). Ведущий записывает ключевые метафоры на доске.

Ведущий: «Посмотрите, как по-разному мы чувствуем себя в одно и то же время. И это нормально. Никто не обязан быть «на позитиве» 24/7».

Интерактив «Мифы о психологах» (10 мин)

Ведущий просит назвать страшные и смешные стереотипы о психологах («меня запрут в психушку», «будут заставлять говорить о маме», «скажут, что я ненормальный»). Записывает их на доске и вместе с группой развенчивает. *Ключевые тезисы:* психолог – не врач, он не ставит диагнозы; помощь – это про ресурс, а не про «лечение»; обратиться за помощью – признак силы, а не слабости.

2. Психологическое просвещение (15 мин)

Мини-лекция «Что такое психологическое благополучие?»

Ведущий рассказывает о модели PERMA М. Селигмана, адаптируя под студенческую жизнь:

- **Positive emotions** – «позитивные эмоции»: даже в сложные дни можно заметить маленькие радости.
- **Engagement** – «вовлеченность»: когда мы в потоке, мы забываем о времени и проблемах.
- **Relationships** – «отношения»: поддерживающие связи – наша главная опора.
- **Meaning** – «смысл»: понимание «зачем я это делаю» дает силы.
- **Achievement** – «достижения»: важно замечать даже маленькие победы.

Обсуждение: «Какая из этих сфер у вас сейчас больше всего страдает? Какая, наоборот, в порядке?»

3. Практическая часть (40 мин)

Упражнение «Словарь эмоций» (20 мин)

Ведущий раздает карточки с названиями эмоций (гнев, страх, радость, стыд, грусть, злость, восторг, тревога, удивление, раздражение, спокойствие, вина, гордость, тоска). Участники в парах: один показывает эмоцию без слов (мимика/жесты), второй угадывает. Затем меняются.

Обсуждение: «Какие эмоции было легко показывать, а какие трудно? Почему мы стесняемся некоторых чувств?»

Техника «Квадратное дыхание» (10 мин)

Ведущий показывает: вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – задержка на 4. Повторить 5 раз. Практикуется всей группой синхронно. Участники делятся ощущениями: «Стало ли спокойнее? Где в теле ощущается дыхание?»

Упражнение «Эмоциональный компас» (10 мин)

Каждый участник получает лист с нарисованным кругом, разделенным на 4 сектора (тело, мысли, действия, окружение). За 5 минут заполняет: «Когда я злюсь/тревожусь – что происходит с моим телом? (напряжение, сердцебиение), с мыслями? (катастрофа), с действиями? (кричу/замираю), в окружении? (все бесят)». Затем по желанию делятся.

4. Рефлексия и завершение (15 мин)

Обсуждение (10 мин): «Что было самым полезным сегодня? Что удивило? Что хочется попробовать дома?»

Домашнее задание (5 мин): «В ближайшие дни попрактикуйте «квадратное дыхание» 2-3 раза. Заметьте, в каких ситуациях оно помогает. И – маленькое задание: найдите завтра три приятных момента и запишите их в телефон».

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК) – 90 МИНУТ

«Эмоциональная устойчивость: ресурсы внутри нас»

Цель: Обучить практическим техникам снижения тревоги и телесного напряжения, которые можно использовать в любой момент.

Материалы: коврики для релаксации (или стулья, на которых можно сидеть с прямой спиной), спокойная инструментальная музыка, бумага А4, цветные карандаши/фломастеры.

1. Шеринг (15 мин)

Ведущий: «Как прошел первый день? Было сложно? Интересно? Кто успел попрактиковать дыхание?»

Участники делятся впечатлениями. Ведущий благодарит каждого.

2. Психологическое просвещение (15 мин)

Мини-лекция «Стресс – не враг, а сигнал»

Ведущий объясняет физиологию стресса простым языком:

«Когда мы в стрессе, мозг (амигдала) дает сигнал – и тело мобилизуется: сердце бьется быстрее, мышцы напрягаются. Это древний механизм выживания, который спасал наших предков от тигра. Проблема не в стрессе, а в том, что он стал хроническим. Мы не можем убежать от сессии или отключить войну в новостях. Но мы можем научиться «переключать» нервную систему в состояние покоя – через тело».

Ведущий вводит понятие «**парасимпатическая нервная система**» – это наш внутренний «тормоз», который включается через дыхание, расслабление, прикосновения.

3. Практическая часть (45 мин)

Техника «Прогрессивная мышечная релаксация» (15 мин)

Участники сидят на стульях, ноги на полу, руки свободно.

Инструкция: «Сейчас мы по очереди будем напрягать и расслаблять разные группы мышц. Напрягаем максимально, держим 5 секунд – и резко расслабляем, чувствуя разницу».

1. **Руки:** сжать кулаки, напрячь предплечья. Расслабить.
2. **Плечи:** поднять к ушам, напрячь. Опустить, расслабить.
3. **Лицо:** зажмуриться, поднять брови, напрячь губы. Расслабить.

4. **Живот:** втянуть, напрячь. Расслабить.
5. **Ноги:** вытянуть вперед, напрячь. Расслабить.
6. **Все тело:** напрячь полностью, задержать, расслабить.

Обсуждение: «В какой части тела было больше всего напряжения? Что приятнее – напряжение или расслабление?»

Техника «5-4-3-2-1» (заземление через органы чувств) (15 мин)

Инструкция: «Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох. И прямо сейчас мы будем «заземляться» через чувства».

- **5** – назовите (или скажите про себя) 5 предметов, которые вы видите вокруг. (Стол, ручка, окно, лампа, стул).
- **4** – услышьте 4 звука. (Голос ведущего, шум улицы, шаги, гул компьютера).
- **3** – почувствуйте 3 прикосновения. (Как стопы касаются пола, как спина опирается на стул, как рука касается стола).
- **2** – найдите 2 запаха. (Если нет – понюхайте свою одежду, бумагу).
- **1** – почувствуйте 1 вкус. (Проведите языком по нёбу, попейте воды).

Обсуждение: «Как изменилось состояние? Стало ли легче?»

Арт-упражнение «Мое безопасное место» (15 мин)

Инструкция: «Вспомните место, где вам было максимально спокойно и безопасно. Это может быть реальное место – комната, берег моря, двор, где вы выросли. Или выдуманное – замок, лесная поляна, облако. Теперь возьмите бумагу и карандаши – нарисуйте это место. Не важно, как красиво вы рисуете – важно, что вы вкладываете в этот рисунок».

После рисования – обсуждение в парах: «Что это за место? Почему оно безопасное? Если бы оно имело запах – какой?»

4. Рефлексия и завершение (15 мин)

Обсуждение (10 мин): «Какая техника сегодня отозвалась больше всего? Что бы вы использовали в реальной ситуации?»

Домашнее задание (5 мин): «Повторите технику 5-4-3-2-1 два раза в день – утром и вечером. И запомните: ваше «безопасное место» – это портал, который можно открыть в любой момент».

ДЕНЬ 3 (СРЕДА) – 90 МИНУТ

«Сила в общении: поддержка и понимание»

Цель: Развить навыки эмпатии, научить просить о помощи, осознать свои социальные ресурсы.

Материалы: бумага А4, ручки, флипчарт/доска, проектор для короткометражного фильма (например, мультфильм «История одной лодки» или «Подарок» – короткие без слов), карточки с ситуациями для ролевых игр.

1. Шеринг (15 мин)

Ведущий: «Как прошел вчерашний день? Удалось попрактиковать техники? Что изменилось в ощущении тела?»

2. Психологическое просвещение (15 мин)

Мини-лекция «Почему нам трудно просить о помощи?»
Ведущий разбирает основные барьеры:

- *Стыд* («я сильный/самостоятельный, не буду обременять»)
- *Страх отказа* («а вдруг скажут нет?»)
- *Убеждение «я справлюсь сам»* – особенно у мужчин.
- *Неумение сформулировать запрос* («я не знаю, что мне нужно»)

Ключевой тезис: «Просить о помощи – это не слабость. Это навык, который делает нас устойчивее. У каждого есть «тыл» – вопрос только в том, чтобы его увидеть».

3. Практическая часть (45 мин)

Упражнение «Карта поддержки» (20 мин)

Каждый участник берет лист бумаги и рисует схему:

- В центре – пишет свое имя.
- Вокруг – «кольца»:
 - **Близкое:** кто-то, кого я обнимаю без слов.
 - **Дружеское:** друзья, одноклассники, кто разделяет интересы.
 - **Академическое:** преподаватели, куратор, которые могут помочь по учебе.
 - **Профессиональное:** психолог, социальный педагог, врач.

В каждом кольце записывает имена/роли. Затем в парах обсуждает: «Кого из этих людей я готов позвать в трудную минуту? Кому из них я сам готов предложить поддержку?»

Общая рефлексия: «У многих карта оказалась не пустой. Вспомнили о людях, которых не замечали в суете».

Просмотр и обсуждение короткометражного фильма (10 мин)

Ведущий включает короткий (5-7 мин) мультфильм или ролик о поддержке (например, «История одной лодки» – о том, как мы не замечаем, что тонем, пока другие не протягивают руку; или «Одинокий киви» – о борьбе и о том, что иногда нужна поддержка).

Вопросы для обсуждения: «О чем фильм? Какая эмоция была главной? Кто в фильме кого поддержал? Что мешало герою попросить о помощи?»

Ролевая игра «Как сказать "мне нужна помощь"» (15 мин)

Группа делится на пары (или тройки). Каждая пара получает карточку с ситуацией:

- Ситуация 1. «Я провалил экзамен, боюсь, что отчислят. Нужно поговорить с куратором».
- Ситуация 2. «Я чувствую себя одиноко в новом городе, хочу попросить одноклассников пойти гулять, но стесняюсь».
- Ситуация 3. «Мой близкий на СВО, я тревожусь каждый день и хочу поговорить с психологом, но мне стыдно».
- Ситуация 4. «Мне нужна помощь с курсовой, преподаватель кажется строгим, боюсь подойти».

Задача: разыграть диалог (2-3 минуты). Остальные наблюдают, потом дают обратную связь: «Как было сказано? Что звучало убедительно? Что можно было изменить?»

4. Рефлексия и завершение (15 мин)

Обсуждение (10 мин): «Что было самым сложным сегодня? Что открылось нового о поддержке?»

Домашнее задание (5 мин): «Сегодня за вечер выберите одного человека из вашей «Карты поддержки» и скажите ему что-то теплое. Просто так. Напишите это сообщение или скажите лично».

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ) – 90 МИНУТ

«Преодолевающая трудности: от стресса к росту»

Цель: Сформировать установки жизнестойкости, научить разделять контролируемое и неконтролируемое, находить смысл в трудных ситуациях.

Материалы: бланки «Круг контроля», «Альтернативные сценарии», карточки с кейсами, ручки, флипчарт.

1. Шеринг (15 мин)

Участники делятся впечатлениями от предыдущих дней. Ведущий вводит тему: «Сегодня – самый глубокий день. Мы будем говорить о том, как не сломаться, когда мир рушится».

2. Психологическое просвещение (15 мин)

Мини-лекция «Три кита жизнестойкости» (по С. Мадди)

Ведущий объясняет три установки:

1. **Вовлеченность** – «Я не убегаю от проблемы, я в нее вникаю. Даже если страшно».

○ Пример: вместо «забыю на эту сессию» – «пойду на консультацию к преподавателю».

2. **Контроль** – «Я не беспомощен. Даже если не могу изменить все, я могу изменить что-то».

○ Пример: не «война ломает меня», а «я не могу остановить войну, но могу помогать близким и учиться дышать».

3. **Принятие риска** – «Если я попробую и не получится – это опыт, а не катастрофа».

○ Пример: «я попробую новый способ подготовки, и если не сработает – найду другой».

Вопрос для группы: «Какая установка вам дается труднее всего? Почему?»

3. Практическая часть (45 мин)

Упражнение «Круг контроля» (20 мин)

Ведущий рисует на флипчарте три концентрических круга и объясняет:

• **Внутренний (контроль):** что я могу изменить прямо сейчас? (мои действия, слова, выбор, дыхание).

• **Средний (влияние):** на что я могу повлиять, но не полностью? (настроение друга, результат экзамена, здоровье через образ жизни).

• **Внешний (беспокойство):** что я не могу изменить вообще? (курс валют, война, погода, чужие решения).

Каждый участник получает бланк, выбирает свою реальную трудную ситуацию (можно гипотетическую) и вписывает в круги.

Парный шеринг (5 мин): обсудить, что было труднее всего записать во внешний круг. Какое чувство возникло, когда увидел внутренний круг?

Общая рефлексия (5 мин): «Куда чаще всего убегает наша тревога? (во внешний круг). Как вернуть себя во внутренний круг?»

Техника «Магическое НО» (10 мин)

Раздаются карточки с незаконченными фразами. За 5 минут дописать минимум 2-3 варианта:

- «Меня отчислили, НО...»
- «Я пережил потерю близкого, НО...»
- «Я боюсь, что не найду работу, НО...»
- «Мой близкий ушел из жизни, НО...»

Затем 3-4 желающих зачитывают свои варианты.

Рефлексия: «Как меняется состояние, когда вы ищете это «НО»? Появляется ли пространство для действия?»

Техника «Альтернативные сценарии» (15 мин)

Ведущий объясняет: «В кризисе мозг рисует только два сценария – ужасный и фантастический. Но есть третий – реалистичный».

Раздается бланк с тремя колонками: Пессимистичный, Оптимистичный, Реалистичный.

Участники (можно в парах) описывают для своей ситуации из «Круга контроля» все три сценария.

Обсуждение: «Какой сценарий мы обычно прокручиваем? (пессимистичный). Какой полезнее для действий? (реалистичный)».

4. Рефлексия и завершение (15 мин)

Обсуждение: «Что было самым трудным сегодня? Что открылось нового о себе?»

Домашнее задание: «В ближайшие дни, когда почувствуете тревогу, мысленно нарисуйте три круга и спросите себя: «Это в моем контроле?» Если нет – постарайтесь отпустить».

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА) – 90 МИНУТ

«Мое благополучное будущее»

Цель: Закрепить полученные навыки, создать индивидуальный план заботы о себе, подвести итоги.

Материалы: ватман (для «Дерева ресурсов»), стикеры двух цветов (зеленые и желтые), бумага для чек-листов, коробка/ящик для «Почты доверия» (была всю неделю), ручки.

1. Шеринг (15 мин)

Ведущий: «Эта неделя была интенсивной. Мы много говорили, чувствовали, пробовали. Как вы сейчас? Что изменилось в вас за эти 5 дней?»

Участники делятся по кругу (можно использовать мягкую игрушку как «говорящий талисман»).

2. Психологическое просвещение (10 мин)

Мини-лекция «Эмоциональная гигиена: как ухаживать за психикой каждый день»

Ведущий вводит понятие «эмоциональная гигиена» (по Г. Винчу):

- Мы чистим зубы каждый день – и психика тоже требует регулярного ухода.
- 5 минут в день – на замечание своих чувств.
- 5 минут – на благодарность.
- 5 минут – на дыхание.

3. Практическая часть (45 мин)

Коучинговое упражнение «Мои 3 шага» (20 мин)

Раздается бланк «Мой план заботы о себе на 30 дней». Участники заполняют:

1. Шаг: «Техники, которые мне помогают» (выбрать из изученных).
2. Шаг: «Люди, к которым я могу обратиться» (из «Карты поддержки»).
3. Шаг: «Маленькие радости, которые я себе разрешу» (записать 3-5).

Затем участники в парах делятся планами – это помогает усилить намерение.

Акция «Дерево ресурсов» (15 мин)

На ватмане рисуется ствол и крона дерева. Участники получают стикеры:

- **Зеленые** – написать пожелание себе на ближайший месяц.
- **Желтые** – написать пожелание другому участнику (можно анонимно).

Стикеры наклеиваются на «крону». Дерево становится красивым и цветущим – визуальный символ общей поддержки.

Разбор «Почты доверия» (10 мин)

Всю неделю в холле стоял ящик «Почта доверия», куда студенты анонимно опускали вопросы. Ведущий зачитывает наиболее частые и дает ответы (без разбора конкретных случаев, а в общем ключе).

Пример вопроса: «Что делать, если постоянно тревожусь перед сном?» – ответ: техника 5-4-3-2-1, дыхание, теплый чай.

4. Рефлексия и завершение (20 мин)

Круг благодарности (15 мин)

Все садятся в круг. Ведущий: «Мы прошли путь. Каждый внес что-то важное. Давайте скажем друг другу слова благодарности». Передавая предмет по кругу, участник говорит одному из группы: «Я благодарю тебя за...» (за смелость, за искренность, за улыбку и т.д.).

Анонимная анкета обратной связи (5 мин)

Участники заполняют анкету по 5-балльной шкале: «Насколько полезной была Неделя?», «Что было самым ценным?», «Что можно улучшить?».

Заключительное слово ведущего:

«Эта Неделя заканчивается, но ваше путешествие к себе – продолжается. У вас есть инструменты. У вас есть поддерживающее сообщество. У вас есть психологическая служба. Помните: равновесие – это не отсутствие проблем, а умение удержаться на ногах, даже когда ветер сильный. Мы рядом, всегда. Спасибо, что были здесь. До встречи!»

10. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам:

- Заведующий отделом.
- 2 педагога-психолога.
- Социальный педагог (для работы с сиротами и сложными случаями).

Все – с высшим профильным образованием, регулярно повышают квалификацию (подтверждено мониторингом).

Методические материалы:

• Рабочие тетради участника «Мое психологическое благополучие» (разработаны авторами, включают конспекты техник, дневник эмоций, план заботы о себе);

- Буклет «10 способов помочь себе в стрессе»;
- Набор метафорических ассоциативных карт «Ресурсы души»;
- Карточки с кейсами;
- Раздаточные материалы к упражнениям (бланки анкет, тестов).

Материально-техническая база:

- просторные аудитории с возможностью круговой рассадки.
- Проектор, экран, колонки, ноутбук.
- Релаксационные коврики (15 шт.), пледы.
- Бумага А4, ватман, краски, гуашь, цветные карандаши, фломастеры, стикеры двух цветов, ручки.

- Ящик для «Почты доверия», стенд для «Дерева ресурсов».
- Канцелярские принадлежности.

Информационная обеспеченность:

- Сайт ЛГПУ, официальные группы ВК, МАХ.
- Доступ к онлайн-платформам (Яндекс.Формы).
- Электронная почта для записи.

Цифровые технологии:

- QR-коды на раздаточных материалах для быстрого доступа к анкетам и полезным материалам.

11. Соблюдение правил заимствования

Программа создана сотрудниками отдела студенческой социально-психологической службы ЛГПУ. Все теоретические блоки опираются на научные источники с корректным цитированием (ссылки в квадратных скобках). Сценарии тренингов, кейсы, рабочая тетрадь, стимульный материал – оригинальные авторские разработки. Проверка в системе «Антиплагиат»: оригинальность текста – 93,89%.

12. Сведения о практической апробации

Программа успешно апробирована в ФГБОУ ВО «ЛГПУ» с **20 по 24 апреля 2026 года**.

В Неделе приняли участие **267 студентов** 1 курса. Из них:

- 39 студентов, указавших в анкете опыт проживания в зоне активных боевых действий;

- 31 студент – члены семей участников СВО;
- 15 студентов из числа сирот и оставшихся без попечения родителей;
- остальные – с высоким уровнем тревожности или учебными трудностями (выявленными при предварительном скрининге).

Результаты апробации (предварительные):

- Ситуативная тревожность снизилась в среднем на 34%.
- Показатели жизнестойкости (вовлеченность и контроль) выросли на 18%.
- Симптоматика ПТСР (по шкале PCL-5) снизилась в среднем на 21 % у участников с исходно высокими показателями.
- Обращаемость в психологическую службу за неделю после Недели увеличилась в 2,3 раза по сравнению со средненедельной обращаемостью в апреле.
- 94% участников оценили мероприятия как «полезные» и «атмосферные» (оценка 4–5 из 5).

13. Список литературы

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб.: Союз, 2002. – 271 с.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.
4. Никифоров Г. С. (ред.) Практикум по психологии здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психолог. – М.: София, 2006. – 368 с.
6. Тедески Р., Калхун Л. Посттравматический рост: концептуальные основы и эмпирические данные / под ред. Е. П. Ильина. – СПб.: Питер, 2007. – С. 52–76.
7. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 40 с.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
9. Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования РАО. – URL: <https://rusacademedu.ru/nfrcpsvsvo/>
10. ГОСТ 7.0.5-2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления.

14. Приложение (перечень прилагаемых материалов)

- Сценарий тренинга «Жизнестойкость: как превратить кризис в возможность» (день 4) – полная версия с таймингом и инструкциями (содержится в разделе 9)
- Сценарии дней 1, 2, 3, 5 (содержатся в разделе 9)
- Рабочая тетрадь
- Внешние рецензии (скан-копии)
- Антиплагиат
- Заявление для участия во Всероссийском конкурсе
- Решение образовательной организации