

2026 г.

ФГБОУ ВО «Уфимский университет
науки и технологий»
(УУНиТ)

«ПЕРЕЗАГРУЗКА: Цифровой детокс»



НОМИНАЦИЯ 1.

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

Автор программы: **Макаричева Юлия Анатольевна**,
психолог Психологической службы УСР УУНиТ

+7 960 315 51 30, umakaricheva@yandex.ru

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

1.1. Нейробиологический аспект

Студенческий возраст (18-23 года) является критическим периодом нейробиологического созревания: именно в эти годы завершается формирование префронтальной коры, зоны, ответственной за планирование, контроль импульсов, оценку последствий и принятие взвешенных решений [27, с.861]. Параллельно с этим процессом данная возрастная группа демонстрирует наиболее высокий уровень цифрового потребления: по данным российских исследований, среднесуточное экранное время студента составляет 7–9 часов, из которых от 4 до 6 часов приходится на социальные сети и развлекательный контент [16, с. 48].

Нейробиологическая опасность этого сочетания состоит в следующем. Цифровые платформы целенаправленно эксплуатируют мезолимбическую дофаминовую систему мозга, так называемую «систему вознаграждения». Переменное подкрепление (непредсказуемые лайки, уведомления, новые сообщения) активирует те же нейронные механизмы, что и химические аддикции: формируется патологическая доминанта по А.А. Ухтомскому, устойчивый очаг возбуждения, подчиняющий себе всю психическую активность [8, с.36].

Исследования К. Берриджа и Т. Робинсона показывают принципиальное различие между системами «wanting» (желание/тяга) и «liking» (удовольствие): при сформировавшейся зависимости тяга к стимулу нарастает, тогда как получаемое удовольствие снижается. Именно этим объясняется феномен бесконечного скроллинга без ощущения насыщения [17, с.309]. Р. Сапольски подчёркивает, что дофамин выделяется не в момент получения награды, а в момент её ожидания – это делает уведомление смартфона нейробиологически более мощным стимулом, чем само содержание сообщения [42, с.766].

Хроническая гиперстимуляция дофаминовой системы приводит к снижению плотности D2-рецепторов, явлению, хорошо изученному в контексте наркотической зависимости (Н. Волков, Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками, США) [52, с.1537]. Практическим следствием становятся: снижение способности к концентрации, нарушения рабочей памяти, клиповое мышление как структурная перестройка когнитивных процессов, хроническая усталость и тревожность.

1.2. Эпидемиологический аспект

Поколение Z (рождённые после 1995 года) является первым поколением, чьё психическое развитие проходило в условиях постоянного присутствия смартфона. Это беспрецедентный в истории человечества эксперимент без контрольной группы. Исследования Дж. Твенге на выборке более 500 000 подростков и молодых взрослых в США зафиксировали резкий рост депрессии, тревожности и суицидальных мыслей, совпадающий по времени с массовым распространением смартфонов (2012–2017) [50, с.408].

Дж. Хайдт в фундаментальной работе «Тревожное поколение» (2024) систематизирует данные из 10 стран и приходит к выводу о прямой причинно-следственной связи между интенсивностью использования социальных сетей и ухудшением психического здоровья молодёжи [28, с.498]. По данным ВОЗ, каждый пятый молодой человек в возрасте 18-24 лет имеет клинически значимые симптомы тревожного или депрессивного расстройства [54].

В российском контексте исследования подтверждают общемировую тенденцию: по данным Фонда «Общественное мнение» (2023), 78% студентов российских вузов отмечают трудности с концентрацией внимания при выполнении учебных задач, связывая это с привычкой к многозадачности в цифровой среде [9].

1.3. Психологический аспект: идентичность и развитие

С позиции психологии развития студенческий возраст соответствует пятой стадии по Э. Эриксону - кризису идентичности [13, с. 100]. Это период, когда молодой человек должен ответить на вопрос «кто я?» через пробу различных ролей и позиций. Цифровая среда радикально трансформирует этот процесс: конструирование онлайн-образа заменяет подлинное самоисследование, формируя то, что Дж. Марсиа определяет, как «диффузную идентичность», т.е. отсутствие устойчивого ядра самовосприятия [36, с. 551].

Д. Арнетт описывает период 18-25 лет как «появляющуюся взрослость» время максимальной пластичности и максимальной уязвимости [15, с.7]. В этот период формируются долгосрочные паттерны поведения, ценностные ориентации и стратегии совладания со стрессом. Если в данный период основным способом регуляции эмоционального состояния становится обращение к гаджету, это **закрепляется как дисфункциональная копинг-стратегия на годы вперёд.**

Теория социального сравнения Л. Фестингера объясняет механизм деструктивного влияния социальных сетей на самооценку: постоянное сравнение себя с отретушированными образами успешной жизни в лентах формирует хроническое ощущение собственной недостаточности [26, с.117]. Исследования UCLA показывают, что просмотр фотографий в социальных сетях

активирует те же зоны мозга, что и оценочные суждения о социальном статусе [44].

1.4. Социальный аспект: разрушение живых связей

М. Баумана концепция «текучей современности» описывает современного человека как утратившего устойчивые социальные связи и ориентиры [16, с.11, 80]. Цифровые технологии усугубляют эту тенденцию: феномен «фаббинга» (phubbing), игнорирование реального собеседника ради смартфона зафиксирован у 97% владельцев смартфонов и ведёт к достоверному снижению качества межличностных отношений [41, с.134].

Нейробиологические данные подчёркивают критичность этой проблемы: боль от социального отвержения активирует те же зоны мозга (передняя поясная кора), что и физическая боль (Н. Айзенбергер) [24, с.290]. Иными словами, одиночество – это не метафора, а физиологическое страдание. При этом исследования Р. Данбара показывают, что для формирования подлинной дружеской близости необходимо не менее 200 часов живого общения, ресурс, который цифровое взаимодействие не обеспечивает [23, с. 1, 218].

Ш. Таркл в работе «Alone Together» фиксирует парадокс цифровой эпохи: молодые люди никогда не были так «подключены» и никогда не были так одиноки [48, с.151]. По статистическим данным психологической службы УУНиТ (2025-2026 учебный год) 64% обратившихся за помощью студентов отмечают, что испытывают трудности с поддержанием глубоких дружеских отношений, при этом среднесуточное время в социальных сетях составляет более 6 часов.

1.5. Экзистенциальный аспект: бегство от себя

В. Франкл описывал экзистенциальный вакуум как состояние внутренней пустоты, возникающее при отсутствии переживаемого смысла [11, с.112]. Цифровая среда предоставляет беспрецедентные возможности для заполнения этой пустоты внешними стимулами, не решая её причины. Бесконечный скроллинг становится современной формой того, что Р. Мэй называл «бегством от свободы», избеганием встречи с собственной жизнью, её конечностью и ответственностью [37, с. 38].

И. Ялом выделяет четыре экзистенциальные данности: смерть, свободу, одиночество и бессмысленность [14, с.11]. Тревога, порождаемая каждой из них, в норме является мотором развития. Гаджет, обеспечивающий мгновенное «обезболивание» любой тревоги, лишает молодого человека этого важнейшего ресурса роста. Результатом становится «заморозка архитектуры личности», т.е. остановка процесса формирования устойчивой психической структуры.

1.6. Цивилизационный аспект: мозг, не готовый к цифровой волне

Н. Талеб в концепции антихрупкости показывает: системы, лишённые стресса и трудностей, не просто не развиваются, а они деградируют [46, с. 17]. Цифровая среда, мгновенно устраняющая скуку, дискомфорт и необходимость ждать, создаёт условия максимального комфорта и тем самым условия максимальной хрупкости психики.

Э. Тоффлер в работе «Третья волна» предсказал, что каждая технологическая волна цивилизации: аграрная, индустриальная, информационная, порождает не только новые возможности, но и глубокий социально-психологический стресс адаптации, разрушающий прежние структуры идентичности, семьи и общества [47, с.33]. Цифровая волна – это четвёртая по счёту разворачивается со скоростью, не имеющей аналогов в истории всех предыдущих. Эволюция нейронных механизмов человеческого мозга измеряется тысячелетиями; технологические изменения последних 15 лет годами. Мозг современного студента работает с инструментами XXI века на «прошивке», сформированной для совершенно иных условий существования. Тристан Харрис, бывший специалист по дизайну убеждения Google, открыто описывает архитектуру цифровых платформ как целенаправленный захват внимания, «гонку ко дну мозгового ствола», эксплуатирующую эволюционно древние механизмы [30].

Таким образом, актуальность программы «Перезагрузка: цифровой детокс» определяется конвергенцией шести факторов: нейробиологической уязвимостью студенческого возраста, эпидемиологическими данными о росте психических расстройств у поколения Z, кризисом идентичности, усугублённым цифровой средой, разрушением живых социальных связей, экзистенциальным избеганием как следствием доступности мгновенного «обезболивания», и цивилизационным разрывом между скоростью технологических изменений и адаптивными возможностями психики. Программа представляет собой научно-обоснованный ответ на данный комплекс вызовов, адресованный наиболее уязвимой и одновременно наиболее перспективной группе **студенческой молодёжи**.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

2.1. Общая характеристика контингента

Программа «Перезагрузка: Цифровой детокс» адресована студентам Уфимского университета науки и технологий (УУНиТ) с 1 по 5 курс всех направлений подготовки. Возрастной диапазон участников 18-23 года,

численность одной смены 50 человек. Участие в программе является добровольным.

Данная возрастная группа относится к поколению Z, первому поколению, социализация которого проходила в условиях постоянного присутствия смартфонов и социальных сетей. Как говорилось ранее период 18-25 лет представляет собой «появляющуюся взрослость» стадию, характеризующуюся максимальной пластичностью психики, интенсивным поиском идентичности и высокой уязвимостью к средовым воздействиям. Именно поэтому данный период является оптимальным для профилактической психологической работы: паттерны поведения ещё не закреплены окончательно, а мотивация к самопознанию и развитию очень высокая.

Характеристика	Содержание
Целевая группа	Студенты УУНиТ 1-5 курсов всех направлений подготовки
Возраст	18-23 года
Численность смены	50 человек
Форма участия	Добровольная, по заявке, преимущественно студенты ОВЗ, сироты, члены семей СВО
Место проведения	СОЦ (Спортивно-образовательный центр) «Авиатор», Республика Башкортостан
Сроки реализации	17-23 августа 2026 года (7 дней)

2.2. Психологические особенности целевой группы

Студенческий возраст характеризуется рядом специфических психологических особенностей, определяющих как уязвимость данной группы к цифровой зависимости, так и её высокий потенциал для психологической работы.

Незавершённость формирования идентичности. Высокая дофаминовая реактивность. Нейробиологические исследования показывают, что мозг молодого взрослого характеризуется повышенной чувствительностью мезолимбической системы вознаграждения по сравнению со зрелым возрастом [45, с.417]. Это означает, что социальное подкрепление (лайки, просмотры, реакции) оказывает на студентов более выраженное нейробиологическое воздействие, чем на людей старшего возраста.

Незавершённое созревание префронтальной коры. Согласно данным нейровизуализации, полное созревание префронтальной коры, зоны, обеспечивающей контроль импульсов, долгосрочное планирование и оценку последствий завершается лишь к 25-27 годам [27, с. 861]. В сочетании с высокой

дофаминовой реактивностью это создаёт нейробиологическую предпосылку для формирования зависимого поведения.

Интенсивность учебной нагрузки и стресс. Академическая среда предъявляет к студентам высокие требования при одновременной социальной нестабильности (новый коллектив, отрыв от семьи, материальные трудности). В этих условиях гаджет становится доступным и социально приемлемым способом снятия напряжения, дисфункциональной копинг-стратегией, закрепляющейся через механизм отрицательного подкрепления.

Высокая нормативность цифрового поведения в группе. Среди студентов постоянное использование смартфона является социальной нормой: «быть онлайн» - это условие принадлежности к группе, источник социального статуса и форма идентичности. Это делает осознанный отказ от гаджета субъективно затруднённым, он воспринимается как социальная изоляция.

Открытость к новому опыту и рефлексии. Вместе с тем данный возраст характеризуется высоким уровнем открытости к новому опыту, интересом к самопознанию и способностью к глубокой рефлексии. Студенты, в отличие от подростков, уже обладают достаточным уровнем метакогнитивных навыков для осмысления собственного поведения и его последствий. Это делает их оптимальной аудиторией для психопросветительских и тренинговых программ.

2.3. Специфика цифрового поведения студентов УУНиТ

По данным скринингового исследования, проведённого психологической службой УУНиТ на выборке студентов 1 курса очной формы обучения ($n = 3515$ человек) с применением методики НПУ «Прогноз» [5, с. 87], была сформирована группа нервно-психической неустойчивости (322 чел., 9,2% от общей выборки). При углублённой диагностике данной группы ($n = 298$ прошли полное обследование) было установлено, что около 70% (≈ 209 чел.) демонстрируют поведенческие паттерны, характерные для проблемного использования цифровых устройств: среднесуточное экранное время просмотра контента ВКонтакте, Tik-Tok, игровые сервисы составляет от 5 и более часов, при этом основной пик активности приходится на период после 23:00, что приводит к нарушению циркадного ритма и запускает каскад психических последствий.

Циркадный ритм – это внутренние биологические часы организма, которые регулирует не только цикл сна и бодрствования, но и цикличность выброса кортизола, нейропластичность, консолидацию памяти и работу иммунной системы [21, с. 402]. Синий спектр излучения дисплея подавляет выработку мелатонина в эпифизе, смещая фазу засыпания на 1,5-3 часа относительно физиологической нормы [20, с. 1232].

Систематическое нарушение этого ритма формирует самоподдерживающийся патологический цикл с последовательными психическими последствиями:

Нарушение эмоциональной регуляции. Сон медленноволновой фазы обеспечивает эмоциональную переработку дневного опыта через активность префронтальной коры. При его систематическом дефиците снижается регуляторный контроль над миндалевидным телом, что приводит студента к тревожным процессам, лишая способности к произвольному переключению внимания и эмоциональному успокоению [8, с. 41].

Хроническая тревожность. Недосып удерживает симпатическую нервную систему в состоянии субпорогового возбуждения: уровень кортизола утром остаётся повышенным, что субъективно переживается как фоновая тревога и ощущение надвигающейся угрозы без видимой причины. Параллельно формируется феномен «цифровой тревоги ожидания», устойчивого дискомфорта при невозможности обратиться к телефону более 30 минут. По механизму П.К. Анохина, акцептор результата действия оказывается хронически заблокирован: студент не может завершить поведенческий цикл (проверить телефон → получить подкрепление), что порождает нарастающее напряжение и компульсивное возвращение к устройству [1, с.197, 233].

Когнитивная деградация. В фазе REM-сна происходит консолидация декларативной памяти и перенос информации из гиппокампа в долговременное хранилище. Систематический дефицит этой фазы ведёт к снижению объёма рабочей памяти, затруднению произвольного внимания и нарастанию фрагментарности мышления, феномену, описываемому в современной литературе как «клиповое мышление». Студент утрачивает способность к длительной концентрации на учебных задачах и испытывает трудности с планированием [6].

Дисрегуляция мотивационной системы. Алгоритмическая лента социальных сетей обеспечивает непрерывную новизну стимулов с минимальными усилиями, формируя гиперактивацию дофаминовой системы. На этом фоне академическая деятельность, требующая отсроченного подкрепления и устойчивых волевых усилий, воспринимается как субъективно невыносимо скучная. Снижается учебная мотивация, нарастает прокрастинация, накапливаются академические задолженности, что усиливает тревогу и запускает новый виток компенсаторного ухода в цифровую среду [2, с. 71].

Социальная дезадаптация. Хроническое недосыпание в сочетании с тревожностью снижает качество эмпатии и способность к эмоциональному присутствию в живом контакте. Студент предпочитает асинхронную цифровую коммуникацию очному взаимодействию, что ведёт к постепенному обеднению реальных социальных связей. По данным исследований, студенты с высоким экранным временем демонстрируют достоверно более низкие показатели субъективного ощущения социальной поддержки [28, с.118].

Соматизация тревоги. На фоне хронического нарушения сна и устойчивого возбуждения симпатической нервной системы закономерно появляются панические атаки и соматические симптомы: головные боли

напряжения, тахикардия, желудочно-кишечный дискомфорт, тошнота, псевдообмороки, мышечная скованность и прочие реакции тела. Студент нередко обращается с этими жалобами к врачам общей практики, не связывая их с режимом использования устройств, что затрудняет своевременное выявление истинной причины состояния [3, с.4].

Таким образом, ночное использование цифровых устройств является триггером самоподдерживающегося патологического цикла: нарушение сна → нарушение циркадного ритма → эмоциональная дисрегуляция → хроническая тревожность → когнитивное снижение → мотивационная дисфункция → компенсаторное обращение к телефону → новое нарушение сна.

Именно этот цикл зафиксирован у большинства студентов группы нервно-психической неустойчивости УУНиТ и определяет содержательную логику программы «Перезагрузка: Цифровой детокс»: интервенция направлена на разрыв данного цикла через восстановление нейрорегуляторных механизмов осознанного контроля над цифровым поведением [4, с. 17, 95].

2.4. Критерии включения и исключения

Программа рассчитана на широкий студенческий контингент и не является клинической. Вместе с тем для обеспечения безопасности и эффективности работы определены следующие критерии.

Критерии включения: студент УУНиТ 1-5 курса; возраст 18-23 года; добровольное согласие на участие; отсутствие острых психических расстройств в стадии декомпенсации.

Критерии исключения: наличие острого психотического эпизода; тяжёлая депрессия в стадии обострения; суицидальный риск в анамнезе.

При выявлении участников с признаками клинически значимых нарушений в ходе программы предусмотрено индивидуальное консультирование и при необходимости направление к специалисту психиатрического профиля. Программа реализуется двумя психологами при поддержке двух волонтеров (студенты кафедры общей психологии, клинической психологии), прошедших инструктаж.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование у студентов осознанного, управляемого отношения к цифровым технологиям через развитие навыков саморегуляции, критического мышления и живого социального взаимодействия.

Цель программы соответствует 4 Номинации «Психологическое благополучие» Всероссийского конкурса программ по психологическому просвещению и реализуется через комплекс взаимосвязанных просветительских, тренинговых и диагностических мероприятий, объединённых единой концептуальной рамкой.

Задачи программы: Для достижения поставленной цели определены семь групп задач, каждая из которых соответствует конкретному смысловому блоку программы.

1. Просветительская задача. Сформировать у участников научно-обоснованное понимание нейробиологических механизмов цифровой зависимости: роли дофаминовой системы, патологической доминанты, клипового мышления, снижения концентрации и нарушений памяти как следствий гиперстимуляции.

2. Диагностическая задача. Провести входную и итоговую диагностику уровня цифровой зависимости (IAT, SMAQ) и тревожности участников; обеспечить каждому участнику возможность отследить собственную динамику за период смены.

3. Идентификационная задача. Помочь участникам осознать разрыв между цифровым образом-аватаром и подлинной идентичностью; сформировать устойчивое ощущение «я вне экрана» как основу психологического благополучия.

4. Регуляторная задача. Сформировать конкретные навыки управления цифровым поведением: распознавание триггеров, техника паузы, практика осознанного выбора; перевести знание о зависимости в поведенческий инструментарий.

5. Социальная задача. Восстановить и укрепить навыки живого межличностного общения, эмпатии и командного взаимодействия; создать опыт глубокого контакта с другими людьми как альтернативу цифровому суррогату близости.

6. Смыслообразующая задача. Помочь участникам сформулировать личные смыслы, ценности и жизненные цели; связать осознанное цифровое поведение с более широким контекстом собственного будущего и профессионального развития.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

Результаты программы операционализированы на двух уровнях: уровне участника (индивидуальные изменения) и уровне программы (групповые показатели эффективности). Каждый результат сопровождается конкретным показателем измерения, что обеспечивает возможность объективной оценки эффективности реализации программы.

Результаты на уровне участника

№	Ожидаемый результат	Показатель / способ измерения
1	Понимает нейробиологические механизмы цифровой зависимости	Устная рефлексия в последний день смены
2	Составил личную «дофаминовую карту», карту триггеров и паттернов цифрового поведения	Наличие заполненного бланка; качество самоанализа
3	Демонстрирует навык «стоп-кадра», осознанной паузы перед автоматическим обращением к телефону	Наблюдение ведущих в ходе практических заданий
4	Сформулировал личное намерение на смену и оценил его выполнение	Сравнение «Контракта с собой» (День 1) и рефлексии (День 7)
5	Укрепил навыки живого общения: участвовал в командных заданиях и практикумах ЭИ	Наблюдение ведущих; обратная связь участников в прощальном кругу

Результаты на уровне программы

№	Ожидаемый результат	Показатель / способ измерения
1	Снижение среднегруппового балла по шкале IAT на 3 и более баллов	Сравнение входного и итогового тестирования IAT (n=50)
2	Снижение среднегруппового балла по шкале SMAQ на 3 и более балла	Сравнение входного и итогового тестирования SMAQ (n=50)
3	Снижение среднегруппового уровня тревожности по итогам смены	Динамика ежедневного скринингового замера тревожности (Дни 1-7)
4	Не менее 80% участников имеют заполненную «Карту изменений»	Подсчёт сданных бланков в последний день
5	Удовлетворённость программой не ниже 4,0 из 5,0 по итогам анкетирования	Анонимная анкета обратной связи (День 7)

Соответствие задач тематическим блокам программы.

Каждая задача программы реализуется через конкретный тематический блок (день смены), что обеспечивает внутреннюю логику и содержательную взаимосвязь всех модулей.

День	Тема	Реализуемые задачи	Ключевые методы
1	«Приземление»	Диагностическая	Диагностика, фильм, «Цифровой паспорт»
2	«Мозг в ловушке»	Просветительская, Диагностическая	Лекция-тренинг, картирование триггеров, практикум
3	«Кто я на самом деле»	Идентификационная	Тренинг, арт-практика, групповая дискуссия
4	«Моё время = моя жизнь»	Регуляторная, Смыслообразующая	Воркшоп, квест, практика осознанности
5	«Другие люди»	Социальная	Тренинг ЭИ, командные игры, парные практики
6	«Куда я иду»	Смыслообразующая, Профилактическая	Воркшоп, целеполагание, путь героя
7	«Выход»	Диагностическая, Профилактическая	Итоговый квест, рефлексия, план изменений

4. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Общие сведения о сроках и формате

Программа «Перезагрузка: Цифровой детокс» реализуется в формате лагеря-смены с круглосуточным проживанием. Продолжительность программы 7 дней. Программа проводится однократно в августе 2026 года на базе отдыха «Авиатор».

Дата начала	17 августа 2026 года (понедельник)
Дата окончания	23 августа 2026 года (воскресенье)
Продолжительность	7 дней
Место проведения	СОЦ «Авиатор»
Общий объём программы	61 академический час (2730 минут)
Режим занятий	Ежедневно
Численность группы	50 человек
Ведущие	2 психолога + 2 волонтера

4.2. Этапы реализации программы

Программа реализуется в три последовательных этапа: подготовительный, основной и завершающий. Каждый этап имеет собственные задачи, содержание и диагностические процедуры.

Этап	Сроки	Ак. часов	Содержание
Подготовительный	До 15.08.2026 (за 5-7 дней до заезда)	-	Онлайн-диагностика (IAT + SMAQ + экранное время), заполнение анкеты «Найди меня», информирование участников о программе и правилах
Вводный	17.08.2026 (День 1)	5	Заезд и размещение, организационное собрание, знакомство, просмотр фильма «Социальная дилемма», «Цифровой паспорт», «Контракт с собой»
Основной	18-22.08.2026 (Дни 2-6)	51	Тематические тренинги, практикумы, квесты, воркшопы, творческие мастерские, командные игры, вечерние мероприятия, ежедневные утренние практики и замер тревожности
Завершающий	23.08.2026 (День 7)	5	Итоговая диагностика, финальный квест, подведение итогов, вскрытие «Контракта с собой», сравнение «Цифровых паспортов», прощальный круг, отъезд
Постпрограммный	Сентябрь 2026	-	Анализ диагностических данных, сопровождение участников по запросу (индивидуальные консультации), составления маршрута масштабирования для массового запуска программы

4.3. Почасовой план мероприятий по дням

В таблице указано время только основных программных мероприятий. Утренние практики, замеры тревожности, рефлексии дня, приёмы пищи и тихий час в подсчёт академических часов не включены.

№	День	Дата	Этап	Мероприятие	Мин / Ак.ч
1	День 1	17.08.2026	Вводный (диагностический)	Организационное собрание, знакомство с программой и правилами	45 / 1
2				Знакомство: игра «Одно слово о себе», механика игры «Найди меня»	30 / 0.7
3				Просмотр документального фильма «Социальная дилемма»	90 / 2

4				Групповое обсуждение фильма + заполнение «Цифрового паспорта»	40 / 0.9
5				«Контракт с собой» — личное намерение на смену	20 / 0.4
Итого День 1: «Приземление»				Только вечерняя программа. Заезд и размещение до 17:00.	225 / 5
6	День 2	18.08.2026	Основной	Тренинг «Мозг в ловушке»	90 / 2
7				Практикум «Дофаминовый детектив»	105 / 2.3
8				Командный квест «Реальный мир»	120 / 2.7
9				Тренинг «Сила воли: миф или механизм?»	150 / 3.3
Итого День 2: «Мозг в ловушке»				Нейробиология зависимости, дофамин, сила воли, привычка.	465 / 10.3
10	День 3	19.08.2026	Основной	Тренинг «Цифровой аватар и настоящий я»	90 / 2
11				Практикум «Тараканы в голове»	105 / 2.3
12				Мастерская «Я-Реальное, Я-Идеальное»	120 / 2.7
13				Дискуссия «Ложные воспоминания и сторисы»	150 / 3.3
Итого День 3: «Кто я на самом деле»				Идентичность, самооценка, ложные убеждения, критическое мышление.	465 / 10.3
14	День 4	20.08.2026	Основной	Тренинг «Петля времени: прошлое, настоящее, будущее»	90 / 2
15				Практикум «Что я выбираю каждый день»	105 / 2.3
16				Игра «Зефирный квест»	120 / 2.7
17				Воркшоп «Жизнь в кайф и ничего не делать...»	150 / 3.3
Итого День 4: «Моё время = моя жизнь»				Время, выбор, отложенный результат, осознанность.	465 / 10.3
18	День 5	21.08.2026	Основной	Тренинг «Зачем нам нужны другие люди»	90 / 2
19				Практикум «Разорванная социальная ткань»	105 / 2.3
20				Командная игра «300 часов»	120 / 2.7
21				Практикум эмоционального интеллекта	150 / 3.3
Итого День 5: «Другие люди»				Живое общение, эмпатия, социальные связи, ЭИ.	465 / 10.3
22	День 6	22.08.2026	Основной	Тренинг «Зачем учиться, если есть ИИ?»	90 / 2
23				Практикум «Три метанавыка современности»	105 / 2.3
24				Воркшоп «Путь героя»	120 / 2.7
25				Воркшоп «Как поставить цель, чтобы мозг её достигал»	150 / 3.3
Итого День 6: «Куда я иду»				Смыслы, цели, метанавыки, будущее.	465 / 10.3
26	День 7	23.08.2026	Итоговый (диагностический)	Финальный квест «Цифровой детектив»	60 / 1.3

27				Подведение итогов игры «Найди меня», воркшоп «Что дальше?»	60 / 1.3
28				Вскрытие «Контракта с собой» + сравнение «Цифровых паспортов»	30 / 0.7
29				Прощальный круг + вручение призов и сертификатов	30 / 0.7
Итого День 7: «Выход»				Интеграция опыта, итоговая диагностика, план на 30 дней. Отъезд после 13:00.	180 / 4
ИТОГО по программе «Перезагрузка: Цифровой детокс»					2730 / 61

**Примечание: 1 академический час = 45 минут. Общий объём программы 61 академический час (2730 минут чистого программного времени). Утренние практики (5–15 мин), ежедневный замер тревожности, рефлексия дня, приёмы пищи и тихий час в расчёт академических часов не включены.*

5. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Эффективная реализация программы «Перезагрузка: Цифровой детокс» требует комплексного ресурсного обеспечения, включающего квалифицированных специалистов, учебно-методические материалы, материально-техническую базу и цифровую инфраструктуру.

5.1. ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Программу реализует команда из четырёх человек: два психолога-ведущих и два студента-волонтера. Все участники команды проходят подготовительный инструктаж до начала смены.

Ведущий психолог, автор программы Макаричева Юлия Анатольевна

Квалификация и опыт:

- Высшее профессиональное образование: клинический психолог, психолог-консультант;
- Член Профессиональной медицинской психотерапевтической ассоциации (ПМПА);
- Стаж практической работы в клинической психологии 7 лет;
- Владение СПП, КПТ, схема-терапией, нарративным подходом; опыт работы с тревогой, выгоранием, кризисами, ПТСР, мотивацией, горем, депрессией, сложностями в детско-родительских отношениях и т.д.
- Опыт разработки и проведения групповых тренингов, психопросветительских программ для студенческой аудитории и крупных компаний;

- Финалист Международного конкурса «Святость материнства-2025» в номинации лучший проект по сохранению традиционных семейных ценностей (проект «Антитиндер»);
- Финалист (3 место) IX Международный конкурс научно-исследовательских работ. Психологическое сопровождение студентов-детей погибших участников СВО: дифференцированный подход в практике психологической службы ВУЗа;
- Финалист Всероссийского конкурса «Профессиональное завтра», проект «Студенческий ресурсный центр»;
- Знание нейрофизиологических основ зависимого поведения, психологии поколения Z;
- Опыт супервизии психологов.

Функциональные обязанности в программе:

1. Общее методологическое руководство программой и обеспечение её целостности;
2. Ведение тренинговых и психообразовательных блоков (Дни 1–7);
3. Проведение входной и итоговой диагностики, анализ и интерпретация результатов;
4. Мониторинг психологического состояния участников на протяжении всей смены;
5. Проведение индивидуальных консультаций при выявлении участников в зоне риска;
6. Супервизия второго психолога и инструктаж волонтеров;
7. Ведение методической документации и итогового отчёта об апробации;
8. Принятие решений в нестандартных ситуациях.

Психолог-ведущий (со-фасилитатор)

Квалификация и опыт:

- Высшее профессиональное образование: клинический психолог, педагог-психолог или психолог-консультант;
- Стаж работы с молодёжной и студенческой аудиторией не менее 1-3 лет;
- Опыт проведения групповых занятий, тренингов, воркшопов;
- Навыки фасилитации групповых дискуссий и командных упражнений;
- Базовые знания в области цифровой среды и её влияния на молодёжь;
- Умение работать в команде по утверждённому методическому плану.

Функциональные обязанности в программе:

1. Со-ведение практикумов, квестов, воркшопов и творческих мастерских по готовому сценарию;

2. Введение утренних практик и ежедневного замера тревожности;
3. Организация и сопровождение командных игр и активностей во второй половине дня;
4. Наблюдение за групповой динамикой, своевременное информирование ведущего психолога;
5. Поддержка участников в сложных эмоциональных реакциях во время упражнений;
6. Техническое обеспечение мероприятий: раздача материалов, организация пространства.

Волонтёры (2 человека)

Студенты 4 курса факультета общей психологии (клинической психологии) УУНиТ.

Квалификация и опыт:

- Обучение по направлению «Психология», 4 курс УУНиТ;
- Теоретические знания в области психологии личности, возрастной и социальной психологии;
- Прошедшие предварительный инструктаж по программе;
- Понимание этических норм психологической работы; ответственность, эмпатия, коммуникабельность.

Функциональные обязанности в программе:

1. Организационное сопровождение участников в течение всей смены (размещение, режим, бытовые вопросы);
2. Помощь в проведении командных квестов и игровых активностей в роли игротехника;
3. Наблюдение за состоянием участников в неформальной обстановке и передача информации психологам;
4. Техническая поддержка: подготовка материалов, оформление стенда «Найди меня», расстановка помещений;
5. Ведение игровой механики «Найди меня»: учёт карточек, ведение стенда;
6. Действия по инструкции ведущего психолога в нештатных ситуациях.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

В таблице представлен полный перечень учебных и методических материалов программы.

№	Наименование материала
1	Программа смены «Перезагрузка: Цифровой детокс» (полное описание всех 7 дней)
2	Тест интернет-зависимости Янга (IAT) (Приложение №1)
3	Шкала зависимости от социальных сетей (SMAQ) (Приложение №1)
4	Бланк «Экранное время» бланк объективной диагностики (Приложение №1)
5	Сводный лист результатов диагностики (входной / итоговый) (на платформе)
6	Рабочая тетрадь участника с листами к тренингам и практикумам, расписанием, правилами, анкетой обратной связи https://disk.yandex.ru/i/3bJeupUsmFm2bg
7	Сценарий квеста «Реальный мир» с карточками заданий (Приложение №2)
8	Сценарий игры «Зефирный квест» с карточками заданий (Приложение №3)
9	Сценарий командной игры «200 часов» с карточками заданий (Приложение №4)
10	Практика «Три метанавыка» (Приложение №5)
11	Практика «Путь героя» (Приложение №6)
12	Презентации к тренингам (7 шт.) https://disk.yandex.ru/d/AQpUSZIJqvZXPQ
13	Инструктаж для волонтеров (памятка) https://disk.yandex.ru/i/LMNMIAt0VplW9g

5.3. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ

Программа реализуется на СОЦ «Авиатор» (Республика Башкортостан, Нуримановский район, с. Павловка), располагающей необходимой инфраструктурой для проведения лагерной смены с проживанием.

Помещения:

Объект	Требования
Зал для тренингов и пленарных мероприятий	Вместимость не менее 50 человек, возможность расстановки в круг, в малые группы и театральным способом. Наличие затемнения (для показа фильма)
Помещения для малых групп	2-3 комнаты для параллельной работы малых групп (по 5-7 человек) во время практикумов и квестов
Открытое пространство	Территория для проведения командных квестов и игр на улице (Дни 2, 4, 5)
Жилые корпуса	Размещение 50 участников + 4 члена команды с отдельным проживанием
Столовая	Трёхразовое питание для всех участников

Оборудование и инвентарь:

Наименование	Требования / количество
Проектор и экран	Для показа фильма «Социальная дилемма» и демонстрации презентаций (разрешение не менее 1080p)
Ноутбук / компьютер ведущего	Для управления презентациями и работы с цифровой платформой
Звуковое оборудование	Колонки, микрофоны для фонового сопровождения упражнений и дискотеки
Флипчарт (3 шт) с бумагой	3 штуки для фиксации идей группы в ходе дискуссий и тренингов
Маркеры цветные	Комплект для флипчарта и работы участников (не менее 5 наборов)
Стенд информационный	Для размещения портретов игры «Найди меня» (формат А1 или доска)
Канцелярия	Ручки (50 шт.), цветные карандаши и фломастеры (10 наборов)
Бумага А4	Не менее 500 листов для печати бланков и раздаточных материалов
Игры настольные	Падающая башня (Дженга), Тими Иши
Призы для победителей	Сувенирные наборы (фирменных футболок или кепки с символикой программы) (не менее 5 комплектов)
Бейджи	50 +4 штук
Сертификаты участника	50 штук

5.4. ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Для реализации программы необходимо обеспечить доступ к следующим информационным ресурсам.

Ресурс	Требования
Интернет-соединение на площадке	Стабильный Wi-Fi для работы цифровой платформы личных кабинетов участников и демонстрации онлайн-материалов
Доступ к цифровой платформе программы	Личные кабинеты участников заблаговременно зарегистрированные до заезда https://digital-detox-reboot.replit.app/register?token=5e17be8a58910e608a6206de27f57957
Презентации к тренингам	Файлы PowerPoint подготовлены заблаговременно, размещены на устройстве ведущего https://disk.yandex.ru/d/bOJdTl0WX9l5Zw

Онлайн-форма регистрации и анкета «Найди меня»	Размещённая на платформе форма, доступная участникам за 5-7 дней до заезда https://digital-detox-reboot.replit.app/
Мессенджер для коммуникации команды	Групповой чат в МАХ для участников https://max.ru/join/kKj6BFd13_sGN5Y89HStoWAjUe1YCpWXTohQdsKbmII и организаторов для оперативного взаимодействия команды в ходе смены
Электронные версии методических материалов	Все бланки, сценарии и инструкции в формате PDF на устройстве ведущего и облачном хранилище https://disk.yandex.ru/d/bOJdTl0WX9l5Zw

5.5. ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И СЕРВИСЫ

Ключевым цифровым инструментом программы является специализированная веб-платформа «Перезагрузка: Цифровой детокс» с системой личных кабинетов участников. Платформа разработана с использованием технологий искусственного интеллекта (Replit AI) специально для данной программы.

Цифровая платформа «Перезагрузка: Цифровой детокс»

Система личных кабинетов участников программы

Функциональные модули платформы

Модуль	Функционал
Регистрация и личный профиль	Онлайн-регистрация участника до заезда; личный профиль с фотографией; защищённый личный кабинет с индивидуальным доступом
Диагностический модуль	Тест Янга (IAT), шкала SMAQ, блок «Экранное время», анкета «Найди меня». Все тесты проходятся онлайн; автоматический подсчёт баллов с интерпретацией
Ежедневный мониторинг	Форма ежедневного замера тревожности (Дни 1–7); автоматическое построение графика динамики состояния участника за неделю
Личные документы	Электронный бланк «Цифрового паспорта» (входной и итоговый); «Контракт с собой»; «Карта изменений» план на 30 дней
Итоговый отчёт участника	Автоматически формируемый персональный отчёт: сравнение входных и итоговых результатов IAT и SMAQ, динамика тревожности за 7 дней, ключевые выводы

Панель ведущего	Сводная таблица по всем 50 участникам; мониторинг динамики группы в режиме реального времени; экспорт данных для отчётности
------------------------	---

Технологическая основа

Параметр	Характеристика
Платформа разработки	Replit (облачная среда разработки с поддержкой ИИ)
Инструмент разработки	Replit AI разработка веб-приложения по техническому заданию
Стек технологий	Веб-приложение (HTML/CSS/JavaScript или Python/Flask); адаптивный дизайн для мобильных устройств
Хранение данных	Защищённая база данных с персональными данными участников в соответствии с ФЗ-152
Доступ	Браузерное приложение не требует установки; доступно со смартфона, планшета, компьютера

ДЕНЬ 1

«ПРИЗЕМЛЕНИЕ»

Вводный день. Вечерняя программа

Цель и задачи дня

Цель: Создать психологически безопасное пространство для 50 участников, запустить процесс осознания своих отношений с цифровой средой и сформировать первичную мотивацию к работе.

Тональность: тепло, без нажима, без техник, никаких правильных ответов только честное наблюдение.

Задачи дня:

- Познакомить участников между собой и с программой в безопасной, игровой атмосфере.
- Запустить сквозные инструменты смены: игру «Найди меня», «Цифровой паспорт», «Контракт с собой».
- Создать первый момент осознания через просмотр фильма «Социальная дилемма».
- Провести первичное знакомство участников с собственным цифровым поведением без оценки и стыда.
- Сформировать у каждого участника личное намерение на 7 дней смены.

Расписание дня

Время	Мероприятие
До 17:00	Заезд участников, размещение в корпусах, свободное время
17:00–17:45	Организационное собрание, знакомство с программой и правилами
17:45–18:00	Первичное знакомство: игра «Одно слово о себе»
18:00–19:00	Ужин
19:00–19:30	Механика игры «Найди меня», раздача карточек, объяснение правил, стенд
19:30–21:00	Просмотр документального фильма «Социальная дилемма»
21:00–21:40	Групповое обсуждение фильма + заполнение «Цифрового паспорта»
21:40–22:00	«Контракт с собой» личное намерение на 7 дней
22:00	Дискотека / свободное время

1. Организационное собрание и знакомство с программой

Цель: Создать первый контакт группы, снять тревогу нового места, познакомить с правилами и форматом смены.

Ход мероприятия:

1. Сбор и рассадка (5 мин)

Участники садятся в большой круг. Ведущий стоит в центре. Никаких парт и рядов, сразу круг. Это символически важно: все равны, все видят друг друга.

2. Приветствие ведущего (7 мин)

Ведущий представляется и коротко, без пафоса, говорит о программе. Не «вы узнаете много нового», а честно: «Мы проведём вместе 7 дней. Это эксперимент. Никто не знает заранее, что именно изменится. Но что-то точно изменится».

Слова ведущего: Меня зовут _____, я психолог. Следующие 7 дней мы проведём вместе. Это не лекции и не уроки. это исследование и каждый исследует себя. Никаких правильных ответов, никаких оценок. Единственное условие быть честным с собой. Начнём?

3. Знакомство с программой (10 мин)

Ведущий раздаёт расписание смены. Кратко, без деталей, проходит по каждому дню, только названия тем. Интрига важнее подробностей. На вопросы отвечает коротко: «Узнаете». Акцент на том, что каждый день - это отдельная история, и они связаны между собой.

4. Правила и договорённости (8 мин)

Ведущий называет 5 правил. Важно: не диктовать, а предложить принять вместе. Спросить группу: «Что ещё важно добавить?»

Правила смены:

- 1. Конфиденциальность - это то, что происходит здесь, остаётся здесь.*
- 2. Право «пас», каждый может не отвечать на любой вопрос.*
- 3. Говорим от первого лица «я думаю», «я чувствую», а не «все думают».*
- 4. Телефоны во время занятий ставим на авиарежим.*
- 5. Уважение к любому ответу. Нет правильных и неправильных ответов.*

5. Игра «Одно слово о себе» (15 мин)

По кругу каждый называет своё имя и одно слово, любое, которое сейчас приходит в голову. Не «как вас зовут и откуда вы», а именно одно слово о себе прямо сейчас. Ведущий начинает первым, задаёт тон. После круга короткий комментарий: «Посмотрите, как по-разному вы говорите. Именно такими вы сюда приехали».

Заметка ведущему:

Первые 45 минут определяют атмосферу всей смены, не торопитесь. Пауза после игры «Одно слово» – это нормально. Дайте людям почувствовать пространство. Если кто-то скажет смешное слово, то смейтесь вместе. Ваша открытость задаёт разрешение на открытость группы.

2. Механика игры «Найди меня»

Цель: Запустить сквозную игровую механику смены, создающую мотивацию к живому знакомству и общению на протяжении 7 дней.

Ход мероприятия:

1. Раздача конвертов (5 мин)

Каждый участник на платформе видит 50 портретов в аниме стиле, текст-описание участника и пустая строка «Это _____».

2. Объяснение правил (10 мин)

Ведущий объясняет: в течение 7 дней через живое общение нужно угадать чей портрет, и вписать имя на карточку. В последний день подводим итоги игры, подсчитываем правильные ответы. Кто угадал больше всех, то получает приз.

***Слова ведущего:** Перед вами 50 человек. У каждого внутри что-то такое, что вы не прочтёте ни в одном профиле. За эти 7 дней у вас есть шанс узнать их по-настоящему, не через экран, а вживую. Это единственный способ выиграть.*

3. Знакомство со стендом (5 мин)

Ведущий ведёт группу к стенду. Показывает, как он устроен. Первые 2-3 минуты свободного рассматривания, люди сами начинают читать, переглядываться, смеяться. Это уже начало знакомства

4. Первые версии (5 мин)

Ведущий предлагает: «Если кто-то уже сейчас знает, чей это портрет, то можете заполнить карточку на платформе, но не торопитесь у вас 7 дней».

Заметка ведущему:

Анкету «Найди меня» участники заполняли онлайн за 5-7 дней до заезда. Ответы анонимизированы только номер. Список «номер-имя» хранится у ведущего и не раскрывается до 7 дня. Если кто-то не заполнял анкету до заезда, заполняет в первый вечер, его портрет добавляется на платформе.

3. Фильм «Социальная дилемма»

Цель: Создать первый момент глубокого осознания механизмов цифровой зависимости через авторитетное внешнее свидетельство, т.е. изнутри самих платформ.

О фильме: «Социальная дилемма» (The Social Dilemma, Netflix, 2020, реж. Джефф Орловски, 94 мин.) документальный фильм, в котором создатели алгоритмов Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Google впервые открыто рассказывают о том, как именно устроены механизмы захвата внимания. Фильм объединяет интервью с инсайдерами и игровые эпизоды, показывающие влияние алгоритмов на реальную семью.

Почему именно этот фильм:

- Говорит языком технологий, понятным поколению Z, не «ваш телефон плохой», а «вот как именно это работает»;
- Источником являются сами создатели платформ, что снимает защитную реакцию «это всё преувеличение»;
- Создаёт эмоциональный отклик без давления, а каждый сам делает выводы;
- Является отправной точкой для всех последующих тем программы.

Ход мероприятия:

1. Подготовка к просмотру (5 мин)

Ведущий предлагает ритуал: перед началом каждый кладёт телефон экраном вниз перед собой добровольно, без принуждения. Это первый осознанный выбор в программе. Формулировка важна: не «сдайте телефоны», а «попробуйте 90 минут быть здесь».

Слова ведущего: Сейчас мы посмотрим фильм. Перед началом маленький эксперимент. Положите телефон перед собой экраном вниз. Не выключайте, а просто положите. Посмотрим, как это будет. Сможете ли вы 90 минут его не переворачивать. Готовы?

2. Просмотр фильма (90 мин)

Фильм смотрят в тишине. Ведущий находится в зале, наблюдает за реакциями. Не комментирует во время просмотра. Если кто-то потянулся к телефону, то никакой реакции, это нормально и станет материалом для обсуждения.

<https://rutube.ru/video/85c93216150eb0083f818cde39b7ecb7/>

3. Пауза после финальных титров (2 мин)

Не торопитесь включать свет и начинать обсуждение. Дайте 2 минуты тишины. Это одно из самых ценных пространств дня, пусть каждый побудет наедине с тем, что только что увидел.

Заметка ведущему:

Фильм доступен на Netflix. Заранее убедитесь в наличии доступа или скачайте для офлайн-просмотра. Проверьте проектор, звук и затемнение зала накануне.

4. Групповое обсуждение фильма + «Цифровой паспорт»

Цель: Перевести эмоциональный отклик от фильма в личное осознание собственного цифрового поведения. Зафиксировать «точку отсчёта», цифровой мир участника до начала программы.

Ход мероприятия:

1. Три вопроса в круг (15 мин)

Сразу после паузы ведущий задаёт три вопроса по кругу, каждый отвечает одним-двумя предложениями. Не дискуссия, а быстрый круг живых откликов.

Вопросы для обсуждения:

- 1. Что зацепило больше всего: одна сцена, одна фраза?*
- 2. Узнали себя в чём-то конкретном?*
- 3. Что хочется сделать прямо сейчас?*

Заметка ведущему:

Не давайте оценок ответам. Не говорите «правильно» или «именно!». Просто принимайте. Если кто-то скажет «ничего не зацепило» хорошо, это тоже ответ. Ваша задача создать пространство, где любой отклик легитимен.

2. Заполнение «Цифрового паспорта» (20 мин)

Участники заполняют молча на платформе, под тихую фоновую музыку. Это не тест, это личный документ. Ведущий объясняет: паспорт после заполнения закрывается и будет открыт обратно в последний день для сравнения.

Слова ведущего: *Перед вами окно вашего цифрового мира. Заполните честно для себя, не для меня. Никто не будет читать это без вашего разрешения. Через 7 дней вы сами сравните, что изменилось. Заполняем молча, 20 минут.*

Слова ведущего: *Вы только что зафиксировали свою точку А. Через 7 дней посмотрим, есть ли точка Б. Пока просто наблюдайте за собой.*

5. «Контракт с собой»

Цель: Сформировать у каждого участника личное намерение на 7 дней смены. Создать индивидуальный смысловой якорь, к которому участник вернётся в последний день.

Ход мероприятия:

1. Инструкция (3 мин)

Ведущий просит открыть окно «Контакт с собой». Объясняет: это не задание и не обещание другим, это личный эксперимент с собой. Формулировка строго одна: «За эти 7 дней я хочу попробовать...». Не «я обязуюсь», не «я должен», только «я хочу попробовать».

2. Заполнение (7 мин)

Пишут молча. Ведущий не ходит, не заглядывает. Это личное пространство. Тихая фоновая музыка.

Слова ведущего: Напишите одну фразу. Только одну. «За эти 7 дней я хочу попробовать...» и дальше то, что честно для вас. Нет правильного ответа. Можно написать что угодно. Это только ваше.

3. Закрытие дня (5 мин)

Ведущий закрывает первый день без морали и выводов. Никаких итогов и резюме. Просто: «Спасибо, что вы здесь. Встретимся завтра с утра».

Слова ведущего: На сегодня всё. Вы только что сделали три важные вещи: увидели механизм изнутри, описали свой цифровой мир и написали себе намерение. Всё остальное завтра. Всем приятного вечера.

Заметка ведущему:

Не подводите итогов и не делайте выводов за группу. День должен закончиться с открытым вопросом, а не с ответом. Участники уходят с ощущением «что-то началось» и это именно то, что нужно. Первый день сделан правильно, если люди не хотят расходиться.

День 1 сделан правильно, если участники уходят с одним ощущением: «здесь безопасно и будет интересно». Не с ответами, а с вопросами, не с выводами, а с предвкушением. Ваша задача первого дня быть тёплым, небыстрым и честным. Всё остальное сделает фильм.

Материалы для подготовки к Дню 1

№	Материал	Количество / примечание
1	Расписание смены для участников	на платформе в личном кабинете участников
2	Бейджи с именами	50 шт.+4 шт
3	Памятка участника (правила)	50 экз.
4	Бумага и ручки	1 уп.
6	Бланк «Найди меня»	на платформе в личном кабинете участников
7	Бланк «Цифровой паспорт»	на платформе в личном кабинете участников
8	Бланк «Контракт с собой»	на платформе в личном кабинете участников
9	Фильм «Социальная дилемма»	Проверить воспроизведение, субтитры, звук заранее
12	Фоновая музыка (плейлист)	Без слов
13	Презентация 1 дня	1 шт.

ДЕНЬ 2

«МОЗГ В ЛОВУШКЕ»

Нейробиология цифровой зависимости

Цель и задачи дня

Цель: Дать участникам научно обоснованное понимание нейробиологических механизмов цифровой зависимости и перевести это знание в практический инструментарий управления собственным поведением.

Ключевая идея дня: Зависимость от гаджета не слабость воли, а нейробиологический механизм. Это снимает стыд и открывает возможность реальной работы.

Задачи дня:

- Объяснить участникам механизм дофаминовой петли и патологической доминанты как основу цифровой зависимости;
- Показать разницу между «дешёвым» (скроллинг, лайки) и «дорогим» дофамином (достижение, живой контакт);
- Помочь каждому участнику составить личную карту цифровых триггеров;
- Разобрать нейробиологию силы воли: почему «просто перестать» не работает и что работает вместо этого;
- Дать первый практический инструмент саморегуляции технику «стоп-кадра».

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–09:00	Подъём. Утренняя практика: «Сканирование тела» 5 минут без телефона. Замер тревожности
09:00–09:30	Завтрак
09:30–11:00	Тренинг «Мозг в ловушке»
11:00–13:00	Практикум «Дофаминовый детектив»
13:00–14:00	Обед
14:00–15:30	Тихий час
15:30–17:30	Командный квест «Реальный мир»
17:30–18:00	Рефлексия дня – круг обратной связи
18:00–19:00	Ужин
19:00–21:30	Тренинг «Сила воли: миф или механизм?»
22:00	Дискотека / свободное время

Утренняя практика «Сканирование тела»: участники сидят или лежат, закрыв глаза. Ведущий медленно называет части тела снизу вверх, участники просто замечают ощущения без оценки. 5–7 минут. Телефон не нужен. Цель: первый контакт с телом без экрана в начале дня.

1. Тренинг «Мозг в ловушке»

Цель: Сформировать у участников научно обоснованное понимание того, как именно гаджет перестраивает мозг через нейробиологические механизмы, доступно и без академической сухости.

Структура тренинга:

1.Разогрев: «Сколько раз я брал телефон?» (10 мин)

Ведущий задаёт вопрос: «Сколько раз вы брали телефон с момента пробуждения до этой минуты?» Каждый записывает число на листе. Потом поднимают руки по диапазонам: до 5, 5–10, 10–20, больше 20. Никто не смеётся, просто факты. Это первая точка входа в тему.

2.Блок «Дофамин и система вознаграждения» (25 мин)

Ведущий объясняет: что такое дофамин, как работает мезолимбическая система, почему уведомление смартфона активирует те же зоны мозга, что и еда или секс. Используется метафора «система ожидания награды». Ключевой момент: дофамин выделяется не в момент получения, а в момент ожидания и именно поэтому мы берём телефон «посмотреть», даже если ничего не ждём.

Научный факт:

К. Берридж и Т. Робинсон (1998) показали: дофаминовая система – это система «wanting» (тяга, желание), а не «liking» (удовольствие). При зависимости тяга нарастает, а удовольствие снижается. Именно поэтому мы скроллим бесконечно и не получаем насыщения [17].

3. Блок «Патологическая доминанта» (20 мин)

Ведущий вводит понятие доминанты по Ухтомскому: устойчивый очаг возбуждения в нервной системе, который подчиняет себе все остальные реакции. Цифровая зависимость – это патологическая доминанта. Метафора: «Представьте, что в вашем мозге постоянно мигает табло «Проверь телефон». Даже когда вы разговариваете, едите, читаете, оно мигает».

Научный факт:

А.А. Ухтомский (1923): доминанта как принцип – это не только возбуждение в одном центре, но и одновременное торможение всех остальных. Человек с сформировавшейся цифровой доминантой буквально не может полностью присутствовать ни в одном другом деятельности [8].

4.Блок «Клиповое мышление и память» (20 мин)

Что происходит с вниманием при хронической цифровой гиперстимуляции: снижение времени концентрации, фрагментация мышления, нарушения рабочей памяти. Мини-эксперимент прямо на тренинге: участникам предлагается 3 минуты читать один текст без отвлечений. Потом обсуждают: как это было?

5.Мини-тест «Насколько клиповое моё мышление» (15 мин)

Ведущий раздаёт рабочие листы. Участники выполняют три задания:

- 1) удерживать внимание на одном предмете в комнате 2 минуты;
- 2) вспомнить и записать 5 вещей, которые они делали вчера до обеда;
- 3) дочитать абзац текста и пересказать его.

Не оценка, а наблюдение за собой.

Слова ведущего: Это не тест на умность. Это зеркало. Если что-то из этого оказалось трудным, то не потому, что вы плохи. Это потому, что ваш мозг адаптировался к условиям, в которых жил последние несколько лет. Адаптация работает в обе стороны и это главная хорошая новость дня.

Заметка ведущему:

Самое важное в этом тренинге не передать информацию, а создать момент личного узнавания. Когда кто-то говорит «о, это же я!», то это работает. Не торопитесь через теорию. Давайте паузы после каждого блока. Вопросы группы – это лучше любого слайда.

2. Практикум «Дофаминовый детектив»

Цель: Помочь каждому участнику осознать и описать собственные цифровые триггеры конкретные ситуации, эмоции и паттерны, запускающие автоматическое обращение к телефону.

Ход практикума:

1. Введение: «Дешёвый и дорогой дофамин» (15 мин)

Ведущий объясняет разницу. Дешёвый дофамин: быстрый, лёгкий, ненасыщающий: лайки, скроллинг, уведомления, рилсы. Дорогой дофамин:

медленный, требующий усилий, насыщающий: достижение цели, живой контакт, творчество, физическая нагрузка.

Метафора: «Фастфуд против настоящей еды. И то и другое еда, но только одно питает, а другое нарушает обмен веществ».

Научный факт:

Р. Сапольски: дофамин выделяется максимально не в момент получения награды, а в момент её ожидания. Именно поэтому «ещё одно видео» никогда не становится последним, мозг всегда ждёт следующего выброса [42].

2.Индивидуальная работа: «Мои триггеры» (30 мин)

Каждый получает рабочий лист «Дофаминовая карта». Задание: вспомнить и записать ситуации за последнюю неделю, когда вы автоматически тянулись к телефону. Для каждой ситуации ответить: Что происходило? Что я чувствовал перед этим? Что я искал? Что получил? Заполняют молча, 20–30 минут.

Структура «Дофаминовой карты»:

Ситуация-триггер → Эмоция/состояние до → Что искал (скука? тревога? одиночество? награда?) → Что сделал в телефоне → Что почувствовал после → Это был «дешёвый» или «дорогой» дофамин?

3.Работа в малых группах (25 мин)

Группы по 5–6 человек. Задание: поделиться одним триггером из своей карты (не обязательно самым личным). Остальные помогают определить: какая потребность за ним стоит? Страх пропустить (FOMO)? Избегание скуки? Тревога? Жажда признания? Это не терапия, а исследование.

4.Общий круг: «Карта группы» (20 мин)

Ведущий собирает на флипчарте общую карту триггеров группы без имён, только категории. Обычно выходит 5-7 устойчивых кластеров: тревога, скука, одиночество, страх пропустить, привычка, усталость, избегание.

Слова ведущего: «Посмотрите, мы все попали в одни и те же ловушки. Это не личная проблема, это системная».

5.Итог и рефлексия (15 мин)

Каждый письменно отвечает на один вопрос: «Мой главный триггер сегодня – это _____. За ним стоит потребность в _____». Рабочие листы остаются у участников. Они понадобятся в День 4.

Заметка ведущему:

Практикум работает только если люди чувствуют себя в безопасности. Если кто-то отказывается делиться – это нормально. Право «пас» действует. Ваша задача следить за тем, чтобы обсуждение не превращалось в самобичевание. Формулировка всегда: «это механизм», «это система», никак не «ты слабый» или «надо было раньше думать».

3. Командный квест «Реальный мир» (Приложение №1)

Цель: Через игровой формат закрепить темы утреннего тренинга и дать участникам опыт командного взаимодействия без гаджетов на природе или в открытом пространстве.

Организация: 5 команд по 7 человек. Каждая команда проходит 5 станций. На каждой станции 3 задания, время выполнения 15 минут. Задания связаны с темой дня: нейробиология, дофамин, триггеры, клиповое мышление, сила воли.

Задания по станциям:

Станция 1: «Дофаминовая детективная»

Команда получает 5 описаний поведения. Задача: определить, «дешёвый» или «дорогой» дофамин за каждым. Обосновать устно. За каждый правильный ответ 1 жетон.

Станция 2: «Скорость мышления»

Командное задание на концентрацию: 3 минуты запоминать расположение 20 предметов/карточки на столе, потом предметы накрывают нужно воспроизвести по памяти как можно больше. Метафора: «вот как работает рабочая память без клипового режима».

Станция 3: «Триггер-охота»

Команда получает карточки с 10 ситуациями. Задача: классифицировать каждый триггер по типу (тревога, скука, FOMO, привычка, усталость). Потом обсудить: какой тип встречается чаще всего в вашей группе?

Станция 4: «Без телефона 15 минут»

Команда получает задание: за 15 минут без телефона договориться о чём-то конкретном и принять групповое решение. Тема: «Как мы как команда проведём свободный вечер в последний день смены». Фиксируют результат на бумаге.

Станция 5: «Стоп-кадр»

Команда разыгрывает ситуацию: один участник играет роль человека, который автоматически тянется к телефону. Другие останавливают его словами «стоп-кадр» и предлагают альтернативу. 3 сценария, меняясь ролями.

Финал

Подведение итогов квеста (15 мин)

Все команды собираются вместе. Ведущий подсчитывает жетоны. Победившая команда получает символический приз (например, возможность первыми выбрать место для вечернего тренинга). Короткое общее обсуждение: что было самым сложным заданием? Почему?

Заметка ведущему:

Квест должен быть активным и немного смешным - это важно после насыщенного утра. Не делайте его слишком серьёзным. Соревновательный элемент поддерживает энергию. Если погода позволяет, то квест проводится на улице.

4. Тренинг «Сила воли: миф или механизм?»

Цель: Разобрать нейробиологию силы воли, объяснить почему «просто взять и перестать» не работает, и дать участникам первый работающий инструмент технику «стоп-кадра».

Структура тренинга:

1. Блок «Эксперимент Либета: есть ли у нас свобода воли?» (25 мин)

Ведущий рассказывает об эксперименте Бенджамина Либета: мозг принимает решение о движении за 300–500 миллисекунд до того, как мы осознаём это решение. Что это означает? Не то, что воли нет, а то, что наша «воля» - это не инициация действия, а возможность его остановить. Мы не можем не иметь импульса, но мы можем создать паузу.

Научный факт:

Либет Б. (1983): в эксперименте с ЭЭГ «готовностный потенциал» - это электрическая активность мозга перед движением возникал за 350–500 мс до осознания решения двигаться. Это не отменяет свободу воли, но переопределяет её: свобода состоит не в инициации, а в «праве вето» [33].

Слова ведущего: *Вы не можете не почувствовать желание взять телефон. Ваш мозг сгенерирует этот импульс без вашего разрешения. Но у вас есть 0,5-5 секунды, окно, в котором вы можете сказать «нет». Это и есть то, что мы называем силой воли, не железный запрет, а пауза.*

2. Блок «Зефирный тест: что предсказывает успех» (20 мин)

Ведущий рассказывает о знаменитом маршмеллоу-тесте Уолтера Мишела. Но акцент не на «сильный/слабый», а на: что именно помогло детям, которые смогли подождать? Исследования показывают — не сила воли как черта характера, а конкретные стратегии: отвлечение, переосмысление стимула, создание дистанции. Это навыки, а не врождённые качества.

Научный факт:

Мишел У. (1972, последующие исследования): дети, сумевшие отложить вознаграждение, использовали когнитивные стратегии: отворачивались, закрывали глаза, думали о зефире как о картинке. Способность к отсроченному удовлетворению коррелирует с академическими и жизненными успехами, но это не фиксированная черта, это навык [39].

3. Блок «Привычка как динамический стереотип» (20 мин)

Ведущий объясняет: привычка — это не слабость, а нейронная магистраль, проложенная миллионами повторений. По Павлову и Ухтомскому — это динамический стереотип. Нельзя просто удалить привычку, можно только заменить её другой. Именно поэтому детокс работает только когда есть замена: живое общение, телесная активность, творчество.

4. Практика «Техника Стоп-кадра» (35 мин)

Ведущий объясняет технику:

- 1) ЗАМЕЧАЮ, импульс потянуться к телефону;
- 2) ПАУЗА, физически останавливаю руку или действие;
- 3) ВОПРОС, «что я сейчас ищу?»;
- 4) ВЫБОР, беру телефон осознанно или делаю что-то другое.

Разбор в парах: один описывает типичную ситуацию-триггер из своей дофаминовой карты, другой помогает отработать технику «стоп-кадра» в ней.

Техника «Стоп-кадр»:

1. ЗАМЕЧАЮ, «я тянусь к телефону»
2. ПАУЗА, останавливаю движение, делаю один глубокий вдох
3. ВОПРОС, «что я сейчас ищу? скука? тревога? привычка?»
4. ВЫБОР, осознанно решаю: брать телефон или нет.

Весь цикл занимает 10–15 секунд. Это и есть то самое «окно свободы воли».

5. Рефлексия и закрытие дня (20 мин)

Круг: каждый называет одну вещь, которую сегодня узнал о своём мозге, и один конкретный триггер, с которым будет работать завтра. Ведущий закрывает день.

Слова ведущего: Сегодня вы узнали, что зависимость — это не ваш приговор. Это механизм, а механизм можно изучить и изменить. Завтра мы пойдём дальше и поговорим не о мозге, а о том, кто в этом мозге живёт. Спокойной ночи.

Заметка ведущему:

Вечерний тренинг самый длинный блок дня (150 мин). Следите за энергией группы. Если после 21:00 люди начинают «плыть», сокращайте теорию, добавляйте активность. Парная работа в блоке 4 обычно «поднимает» группу даже в конце длинного дня.

Рефлексия – это не подведение итогов ведущим, это круг, где каждый говорит от себя. Ведущий участвует наравне со всеми, не комментируйте и не оценивайте ответы, просто принимайте.

День 2 сделан правильно, если участники уходят с пониманием: «это не моя слабость, это механизм» и с одним конкретным инструментом в руках. Техника «стоп-кадра» - это то, что они могут использовать уже сегодня ночью, когда потянутся к телефону перед сном. Если хотя бы трое попробовали, то день удался.

Материалы для подготовки к Дню 2

№	Материал	Количество / примечание
1	Презентация 2 дня «Мозг в ловушке»	PowerPoint
2	Рабочий лист «Мозг в ловушке»	на платформе в личном кабинете участников
3	Рабочий лист «Дофаминовая карта»	на платформе в личном кабинете участников
4	Флипчарт и маркеры (3–4 цвета)	2 флипчарта, по 1 набору маркеров
5	Карточки для квеста «Реальный мир»	15 карточек с заданиями на 1 станцию
6	Флажки / таблички для 5 станций	5 шт.
7	Листы для фиксации ответов в квесте	5 шт. (по одному на команду)
8	Жетоны для квеста	30-40 шт.
9	Рабочий лист «Стоп-кадр»	на платформе в личном кабинете участников

ДЕНЬ 3

«КТО Я НА САМОМ ДЕЛЕ»

Идентичность, реальность и цифровые иллюзии

Цель и задачи дня

Цель: Помочь участникам осознать разрыв между цифровым образом-аватаром и подлинной идентичностью; сформировать устойчивое ощущение себя вне экрана. Ключевой вопрос дня: Кто я, когда никто не смотрит?

Задачи дня:

- Показать механизм конструирования онлайн-идентичности и её разрыв с реальным «Я»;
- Объяснить феномен социального сравнения и его деструктивное влияние на самооценку в эпоху рилсов;
- Разобрать механизм «тараканов в голове», как мы додумываем за других в текстовой переписке;
- Исследовать феномен ложных воспоминаний и опасность непрофессионального психологического контента в соцсетях;
- Дать участникам опыт творческого выражения своего «Реального Я» через арт-практику.

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–08:15	Подъём. Утренняя практика: «Три благодарности» — записать от руки, без телефона
08:15–09:00	Завтрак
09:00–09:10	Ежедневный замер тревожности
09:10–11:00	Тренинг «Цифровой аватар и настоящий «Я»
11:00–11:15	Кофе-пауза
11:15–13:00	Практикум «Тараканы в голове»
13:00–14:00	Обед
14:00–15:30	Тихий час
15:30–17:30	Мастерская «Я-Реальное, Я-Идеальное»
17:30–18:00	Рефлексия дня
18:00–19:00	Ужин
19:00–21:30	Дискуссия «Ложные воспоминания и сторисы»
22:00	Дискотека / свободное время

Утренняя практика «Три благодарности»: каждый записывает от руки (не в телефоне) три вещи, за которые благодарен прямо сейчас. Любые большие или маленькие. Исследования показывают, что регулярная практика благодарности перестраивает нейронные связи в сторону позитивного восприятия. Но сегодня её главная задача другая: создать первый контакт с собой без экрана.

1. Тренинг «Цифровой аватар и настоящий Я»

Цель: Исследовать феномен цифровой идентичности как онлайн-образ постепенно замещает реальное ощущение себя и помочь участникам почувствовать разницу между тем, кем они хотят казаться, и тем, кто они есть.

Структура тренинга.

Разогрев: «Мой профиль и Я» (10 мин)

Ведущий задаёт вопрос: «Если бы незнакомый человек судил о вас только по вашим соцсетям, то кем он вас посчитал бы?» Каждый думает молча 2 минуты, потом несколько человек делятся вслух. Никакой оценки, просто наблюдение.

1. Блок «Кризис идентичности в цифровую эпоху» (20 мин)

Ведущий рассказывает о стадиях развития идентичности по Эриксону (пятая стадия – это юношество) и о том, как цифровая среда радикально трансформирует этот процесс. Конструирование онлайн-образа как подмена реального самоисследования. Статусы идентичности по Марсия: диффузная и предрешённая идентичность как цифровые ловушки.

Научный факт:

Э. Эриксон (1968): центральная задача юношества – это разрешение кризиса идентичности через пробу различных ролей. Дж. Марсия показал, что при диффузной идентичности человек не имеет устойчивого самоощущения и легко принимает любой навязанный образ, в том числе цифровой аватар за настоящего себя [13].

2. Блок «Теория социального сравнения и рилсы» (20 мин)

Л. Фестингер: люди неизбежно сравнивают себя с окружающими. В доцифровую эпоху мы сравнивали себя с реальными людьми рядом. Сегодня мы сравниваем себя с отфильтрованными, смонтированными, оплаченными версиями успешной жизни и проигрываем этому сравнению каждый раз. Данные исследований UCLA: просмотр лент соцсетей активизирует зоны мозга, связанные с самооценкой и социальным статусом.

Научный факт:

Л. Фестингер: теория социального сравнения: люди оценивают свои мнения и способности, сравнивая себя с другими. В условиях соцсетей это сравнение асимметрично: мы видим только лучшие моменты других людей и сравниваем их с нашей повседневной реальностью. Результат хроническое ощущение собственной недостаточности [26].

3. Практика «Два портрета» (35 мин)

Каждый получает рабочий лист. Задание: описать себя в двух колонках. Слева, как я выгляжу онлайн (что публикую, какой образ создаю, какую жизнь показываю). Справа, кто я на самом деле (что чувствую, чего боюсь, о чём мечтаю, что мне стыдно, чем горжусь в тайне от других). Заполняют молча, 20 минут. Потом в парах, не показывая листы рассказывают: насколько велик разрыв между двумя портретами?

Слова ведущего: Это ваш личный документ. Никто не будет его читать. Правый столбец самый честный текст, который вы напишете за эту смену. Попробуйте написать то, что никогда не написали бы в соцсети.

4. Общий разговор (15 мин)

Ведущий задаёт один вопрос группе: что было труднее заполнять: левый или правый столбец? Почему? Обычно правый, потому что мы разучились видеть себя без фильтра. Это и есть тема дня.

Заметка ведущему:

Практика «Два портрета» может вызвать сильный эмоциональный отклик. Некоторые участники могут столкнуться с острым ощущением пустоты или потери, если правая колонка окажется пуста. Это ценный материал, но будьте рядом. Если кто-то выглядит подавленным, то предложите паузу или индивидуальный разговор после тренинга.

2. Практикум «Тараканы в голове»

Цель: Показать, как текстовое общение через мессенджеры – это, в значительной степени, общение с собственными проекциями, а не с реальным человеком. Дать опыт осознания этого механизма через эксперимент.

Ход практикума:

1. Эксперимент «Одно сообщение и 35 прочтений» (30 мин)

Каждый участник получает карточку с одним и тем же СМС: короткое, нейтральное, немного двусмысленное сообщение (например: «Нам нужно поговорить. Сегодня вечером?»).

Задание: молча письменно ответить на три вопроса:

- 1) Как вы думаете, кто это написал и почему?
- 2) Какой у отправителя тон: тревожный, нейтральный, агрессивный?
- 3) Что вы почувствовали, читая это?

После зачитывают ответы вслух. Оказывается, один текст породил 35 разных историй.

Примеры СМС для эксперимента (выбрать одно):

«Нам нужно поговорить. Сегодня вечером?»

«Я всё понял»

«Ты не ответил(-а) на мой вопрос»

«Позвони, когда сможешь. Без срочности»

Выбирайте нейтральное, но допускающее разные интерпретации.

***Слова ведущего:** Вы только что посмотрели 35 разных фильмов по одному и тому же сценарию. Каждый из вас вписал в этот текст своих страхов, опыта и ожиданий. Это называется проекция. И это именно то, что происходит каждый раз, когда вы переписываетесь, вы в значительной мере общаетесь с самим собой.*

Научный факт:

Мы приписываем другим людям собственные чувства, мотивы и намерения. В текстовой переписке, лишённой интонации, мимики и контекста, проекция усиливается многократно. Исследования показывают, что до 70% конфликтов в мессенджерах основаны на неверной интерпретации тона сообщения [32].

2. Блок «Как слово программирует мышление» (25 мин)

Ведущий демонстрирует: одно слово меняет всю историю. Эксперимент Элизабет Лофтус: свидетелям аварии задавали вопрос либо «с какой скоростью ехали машины, когда столкнулись», либо «когда врезались» и оценки скорости различались на 40%. Слово не просто описывает реальность, оно создаёт её. Переход к теме: как слова из соцсетей: «детская травма», «токсичный», «нарцисс», «абьюзер» могут переписывать воспоминания.

Научный факт:

Э. Лофтус (1974, эксперимент с автомобильной аварией): выбор глагола в вопросе (столкнулись vs врезались) влиял на оценку скорости и на ложные воспоминания о разбитом стекле, которого не было. Это фундаментальное доказательство пластичности памяти и её зависимости от языкового обрамления [34].

3. Практика «Кликбейт-детектив» (25 мин)

Команды по 5–6 человек. Каждая получает 4 карточки с реальными заголовками из соцсетей и психологических блогов.

Задача:

- 1) определить манипулятивную технику (страх, вина, любопытство, принадлежность к группе);
- 2) переформулировать заголовок честно;
- 3) обсудить: почему мы кликаем на это?

Потом общий разбор: ведущий на флипчарте собирает карту манипулятивных приёмов.

4. Рефлексия (15 мин)

Каждый письменно отвечает: «Одно убеждение о себе, которое я, возможно, взял из соцсетей, а не из жизни». Не обсуждают вслух, только записывают. Это личный материал для продолжения в следующих днях.

Заметка ведущему:

Блок про Лофтус требует деликатности: не превращайте его в лекцию об опасности психотерапии или разрушение чужих убеждений. Цель не сказать «всё что вы думаете о себе ложь», а показать: наша память пластична, и стоит проверять источники своих убеждений о себе.

3. Мастерская «Я реальное-Я идеальное»

Цель: Создать осознанный письменный портрет разрыва между тем, каким участник хочет казаться, и тем, кто он есть на самом деле как альтернативу цифровому конструированию образа в социальных сетях. Перевести фоновое, неосознаваемое напряжение между «идеальным» и «реальным» Я в конкретный, зафиксированный на бумаге материал для личной работы.

Ход мастерской:

1. Введение (10 мин)

Слова ведущего: «Каждый раз, когда вы выбираете фото для истории или редактируете подпись к посту, вы принимаете решение: что показать, а что оставить за кадром. Это не плохо и не хорошо, это просто данность. Но чем дольше это происходит, тем больше энергии уходит на поддержание разрыва между тем, кем вы хотите казаться, и тем, кто вы есть. Сегодня мы посмотрим на этот разрыв честно, не чтобы осудить себя, а чтобы увидеть.»

На флипчарте ведущий рисует простую схему: два столбца - «Я-Идеальное» и «Я-Реальное», разделяет столбцы посередине чертой.

2. Заполнение рабочего листа (25 мин)

Работают индивидуально, в тишине. Четыре поля заполняются в любом порядке:

- Я-Идеальное. Каким хочу видеть себя: качества, образ жизни, как меня воспринимают другие?;
- Я-Реальное. Какой я сейчас на самом деле: привычки, поведение, на что уходит время по факту;
- Как я себя чувствую, когда я идеальный: эмоции, ощущения в теле, состояние;
- Как я себя чувствую, когда я реальный: эмоции и ощущения в обычной повседневной жизни.

Заметка ведущему:

Предупредите участников в начале: не редактируйте, пишите то, что приходит первым. Поле «Я-реальное» часто заполняется медленнее и скромнее и это нормально. Не торопите участников с заполнением.

3. Рефлексия по трём вопросам (15 мин)

После заполнения четырёх полей участники переходят к блоку «Рефлексия» того же листа и письменно отвечают на три вопроса:

- Где разрыв между «идеальным» и «реальным» больше всего ощущается?
- Есть ли что-то общее между двумя «Я»? Может, какие-то качества уже есть в реальном, просто незаметны?
- Как соцсети и цифровые образы связаны с твоим «идеальным» портретом?

4. Групповой разговор (25 мин)

Ведущий приглашает желающих (не всех) поделиться, не зачитывать написанное, а ответить на один вопрос: «Что тебя удивило, когда ты смотришь на оба портрета вместе?»

5. Индивидуальное завершение (5 мин)

Каждый участник записывает одну короткую фразу, личный вывод из упражнения, не для группы, только для себя. Ведущий не просит озвучивать.

Слова ведущего: «Разрыв между левой и правой колонкой, это не приговор, это карта. И сам факт, что вы её увидели и не убежали уже что-то значит. Большинство людей всю жизнь живут с этим разрывом и никогда на него не смотрят»

4. Дискуссия «Ложные воспоминания и сторисы»

Цель: Исследовать феномен ложных воспоминаний и критически осмыслить влияние психологического контента в соцсетях на самовосприятие. Развить навык критического отношения к источникам убеждений о себе.

Структура дискуссии.

1. Введение: «Мы есть то, что мы потребляем» (15 мин)

Ведущий начинает с провокационного тезиса: вся информация, которую вы потребляете, остаётся в вашем мозге. В отличие от пищи, которая переваривается и выводится информация накапливается и переформатирует нейронные связи. Что это означает для 7-9 часов ежедневного потребления цифрового контента?

2. Блок «Ложные воспоминания: эксперименты Лофтус» (25 мин)

Углублённое рассмотрение исследований Элизабет Лофтус. Три ключевых эксперимента: авария с глаголами, внедрение воспоминания о потерявшемся ребёнке в торговом центре, влияние вопроса на последующие воспоминания. Главный вывод: память не запись, а реконструкция. Каждый раз, когда мы вспоминаем что-то, мы немного переписываем это воспоминание под влиянием текущего контекста.

Научный факт:

Э. Лофтус (1994): в эксперименте с «заблудившимся ребёнком» исследователи убедили 25% участников в том, что в детстве они терялись в торговом центре, хотя этого никогда не было. Участники не только поверили, но и начали добавлять детали. Это показывает: достаточно нескольких повторений нарратива, чтобы создать убедительное ложное воспоминание [35].

3. Дискуссия: «Детская травма из TikTok» (30 мин)

Ведущий ставит острый вопрос: что происходит, когда миллионы молодых людей потребляют контент о «детских травмах», «токсичных родителях», «нарциссах» и «абьюзе» без клинической подготовки у авторов и без контекста у читателей? Не отрицание реальных травм, а разговор о том, как язык и нарративы создают новую реальность. Групповая дискуссия: приходилось ли вам «находить у себя травму» после поста в соцсетях?

Заметка ведущему:

Эта тема очень чувствительная. Ваша задача не обесценить ничей реальный опыт и не объявить психологический контент в соцсетях вредным огульно. Задача развить критическое мышление: проверять источник, смотреть квалификацию автора, различать просветительский и манипулятивный контент. Если кто-то начинает говорить о личной травме, мягко предложите индивидуальный разговор после.

4. Практика «Проверяю источник» (25 мин)

Работа в малых группах. Каждая группа получает 3–4 реальных поста из соцсетей на психологическую тему.

Задача проверить по чек-листу: Есть ли ссылки на исследования? Кто автор и какова его квалификация? Есть ли противоречия с научными данными?

Цель не разоблачение, а формирование привычки проверять.

Чек-лист критического читателя:

- 1. Кто автор? Какая квалификация?*
- 2. Есть ли ссылки на исследования?*
- 3. Это описание явления или диагноз читателю?*
- 4. Этот пост помогает мне понять себя или создаёт тревогу?*
- 5. Я проверил(-а) это у другого источника?*

5. Закрытие дня и рефлексия (15 мин)

Ведущий закрывает день вопросом к группе: «Что из того, что вы думаете о себе точно ваше? А что могло прийти из чужих слов, постов, чужих историй?»

Ответы не вслух, только подумать. Потом несколько слов от ведущего.

Слова ведущего: Сегодня мы разбирали, как формируется наш образ себя. Откуда он берётся. Что в нём настоящее, а что — отражение чужих экранов. Завтра мы пойдём дальше: поговорим о времени. О том, на что мы его тратим и почему. Всем хорошего вечера.

День 3 сделан правильно, если после него участники хоть немного усомнились в собственном онлайн-образе и не из-за стыда, а из-за любопытства: а кто

я на самом деле? Коллаж часто становится самым запоминающимся моментом смены. Берегите тишину во время его создания, это ваш главный инструмент сегодня.

Материалы для подготовки к Дню 3

№	Материал	Количество / примечание
1	Презентация 3 дня	PowerPoint
2	Рабочий лист «Два портрета»	на платформе в личном кабинете участников
3	Карточки с одним СМС для эксперимента	В презентации
4	Рабочие листы для анализа СМС	35 экз., А4
5	Карточки с кликбейтными заголовками	реальные примеры из соцсетей
6	Флипчарт и маркеры	1 флипчарт, 1 набор маркеров
7	Карточки с постами для анализа	реальные посты из соцсетей

ДЕНЬ 4

«МОЁ ВРЕМЯ = МОЯ ЖИЗНЬ»

Осознанные выборы и отложенный результат

Цель и задачи дня

Цель: Помочь участникам осознать, на что они тратят своё время, сформировать навык осознанного выбора и понимание ценности отложенного результата.

Ключевой вопрос дня: На что я трачу своё время, это мой выбор или привычка?

Задачи дня:

- Показать реальную цену времени, которое уходит в гаджет через конкретные цифры;
- Объяснить нейробиологию отложенного результата и связь с успехом через зефирный тест Мишела;
- Помочь участникам разобраться в разнице между собственными желаниями и навязанными;
- Дать практику осознанного выбора через технику «хочу - зачем»;
- Через игру и воркшоп создать опыт «медленного времени», пребывания в настоящем без гаджета.

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–09:00	Подъём. Утренняя практика «Намерение дня» + замер тревожности
09:00–09:30	Завтрак
09:30–11:00	Тренинг «Петля времени: прошлое, настоящее, будущее»
11:00–13:00	Практикум «Что я выбираю каждый день»
13:00–14:00	Обед
14:00–15:30	Тихий час
15:30–17:30	Игра «Зефирный квест»
18:00–19:00	Ужин
19:00–21:30	Воркшоп «Жизнь в кайф и ничего не делать»
22:00	Дискотека / свободное время

Утренняя практика «Намерение дня»: каждый записывает от руки одну фразу-намерение на сегодняшний день.

Например: «Сегодня я хочу быть более внимательным к тому, что чувствую». Занимает 3-5 минут. Замер тревожности сразу после.

1. Тренинг «Петля времени: прошлое, настоящее, будущее»

Цель: Сформировать у участников осознание реальной стоимости времени, уходящего в гаджет, и связь между способностью откладывать удовольствие и долгосрочным успехом в жизни.

Структура тренинга:

1.Разогрев: «Подсчёт потерянного времени» (15 мин)

Ведущий просит каждого вспомнить своё среднее экранное время из «Цифрового паспорта»

Задание: посчитать, сколько часов в год уходит в телефон. Потом сколько это в неделях, месяцах.

Ведущий записывает средние цифры по группе на флипчарте. Потом задаёт вопрос: что можно было бы сделать за это время?

2.Блок «Отсутствие горизонта будущего у поколения Z» (20 мин)

Ведущий рассказывает об исследованиях, фиксирующих у поколения Z сокращение временного горизонта планирования от 5-10 лет до 1-2 лет или вообще до «сейчас». Связь с постоянной дофаминовой стимуляцией: мозг, привыкший к мгновенному вознаграждению, теряет способность ждать. Метафора: «Вы живёте в вечном настоящем, это не буддизм, это нейробиологическая ловушка».

Пример расчёта: 7 часов в день × 365 дней = 2555 часов в год = 106 суток = 3,5 месяца непрерывного скроллинга. За 2555 часов можно: выучить иностранный язык (600–800 ч), получить водительские права, написать диссертацию, освоить программирование с нуля.

Научный факт:

Исследования Арнетта и последующие данные: у молодёжи 18-25 лет, активно использующей соцсети, фиксируется достоверное снижение способности строить долгосрочные планы и терпеть отсрочку вознаграждения. Это прямое следствие перестройки дофаминовой системы под режим быстрых наград [15].

3. Блок «Зефирный тест и отложенный результат» (25 мин)

Классический тест Мишела, но ведущий акцентирует не на том, «кто умный», а на том, какие стратегии использовали дети, которые смогли подождать. Главное

открытие: это не врождённое качество, это навык. И этот навык напрямую связан с тем, насколько вы умеете управлять своим вниманием.

Связь с программой: весь детокс - это тренировка этого навыка.

Научный факт:

У. Мишел (1972): в лонгитюдных исследованиях дети, сумевшие отложить вознаграждение в 4 года, показали лучшие академические результаты, более высокий уровень эмоционального интеллекта и социальной адаптации во взрослом возрасте. Ключевой механизм успеха - когнитивные стратегии переключения внимания, а не сила воли как черта [38].

Ссылка на фильм: <https://yandex.ru/video/preview/13534583372823714512>

4. Практика «Мои часы» (20 мин)

Каждый заполняет рабочий лист: как распределяется моё время за типичную неделю? Учёба, сон, еда, спорт, живое общение, телефон, творчество, работа, отдых.

Второй вопрос: как бы я хотел, чтобы распределялось моё время? Разрыв между двумя картинками это и есть тема дня. Не обсуждают вслух только видят разрыв.

Слова ведущего: Посмотрите на два круга: реальный и желаемый. Разница между ними – это не лень и не слабость воли. Это то, что происходит, когда система вознаграждения управляет вами, а не вы ею. Сегодня мы начнём разворачивать это.

Заметка ведущему:

Не превращайте подсчёт экранного времени в упрёк и стыд. Формулируйте нейтрально: это данные, не приговор. Лучшая реакция ведущего на шокирующие цифры: спокойное любопытство. Если кто-то называет очень большие числа не комментируйте публично.

2. Практикум «Что я выбираю каждый день»

Цель: Помочь участникам разобраться в разнице между собственными подлинными желаниями и желаниями, навязанными цифровой средой. Освоить технику «хочу - зачем» как инструмент осознанного выбора.

Ход практикума:

1. Введение: «Я ли думаю, что хочу этого?» (20 мин)

Ведущий ставит провокационный вопрос: откуда берутся наши желания? Мы думаем, что хотим нового телефона, определённую одежду, определённую

жизнь из рилсов, но откуда на самом деле взялось это желание? Разбор механизма: как алгоритмы формируют потребности через повторяющийся контент. Разница между импульсом (возник автоматически) и ценностью (то, что важно по-настоящему).

Научный факт:

Р. Чалдини: принцип социального доказательства. Мы считаем правильным то, что делают другие. В условиях соцсетей этот механизм работает в масштабах, недостижимых ни для одного предыдущего поколения: одновременно миллионы людей видят, что «все» хотят одно и то же и начинают хотеть это тоже [12].

2. Техника «Хочу - зачем» (40 мин)

Ведущий объясняет технику: берём любое желание и задаём вопрос «зачем?» пять раз подряд, пока не доберёмся до подлинной потребности.

Пример на флипчарте: хочу новый телефон → зачем → чтобы делать красивые фото → зачем → чтобы выкладывать в соцсети → зачем → чтобы люди видели какая у меня красивая жизнь → зачем → чтобы чувствовать себя принятым → потребность: принятие и принадлежность.

Как ответить на эту потребность иначе?

Структура техники «Хочу — зачем»: Желание → Зачем? → Зачем? → Зачем? → Зачем? → Зачем? → Подлинная потребность

Правило: не останавливаться раньше пятого «зачем». Именно на 4–5 шаге обычно появляется настоящий ответ.

После нахождения потребности: «Как ещё я могу удовлетворить эту потребность?»

3. Индивидуальная работа (25 мин)

Каждый выбирает 2–3 своих реальных желания из повседневной жизни (не обязательно связанные с телефоном) и прогоняет их через технику. Заполняют рабочий лист молча. Потом в парах делятся одним открытием, не всей цепочкой, а выводом.

4. Работа со стикерами «Моё / Не моё» (20 мин)

Каждый получает стикеры двух цветов. На зелёных записывают 3–4 желания, которые точно их собственные, выращенные из личного опыта. На красных 2–3 желания, в которых сомневаются: возможно, это навязано средой, соцсетями, окружением. Стикеры клеят на общий лист или флипчарт анонимно. Смотрят на общую картину: сколько зелёного, сколько красного?

5. Заккрытие практикума и переход к обеду (15 мин)

Ведущий задаёт один вопрос для личного размышления (не обсуждают вслух): «Если убрать всё, что хотят другие, чего хочу я?» Это вопрос, который будет разворачиваться в следующих днях.

Заметка ведущему:

Техника «хочу - зачем» может приводить к неожиданным открытиям, иногда болезненным. Кто-то может обнаружить, что большинство его желаний не его. Это ценно, но требует поддержки. Будьте рядом и напомним: это не трагедия, это начало чего-то настоящего.

3. Игра «Зефирный квест» (Приложение №2)

Цель: Через игровой опыт закрепить тему отложенного результата и осознанного выбора. Создать ситуации, где нужно реально терпеть и ждать ради большего вознаграждения.

Организация: 5 команд по 7 человек. Квест проходит на улице или в нескольких помещениях. Общее время 90 минут плюс 30 минут финал и обсуждение.

Механика квеста:

Вводная «Зефирный выбор» (10 мин)

Каждая команда получает по одному зефиру прямо сейчас. Правило озвучивается после игры: если команда не съест зефир в течение квеста (90 мин) в финале получит три зефира. Если съест, дополнительного не будет. Это буквальный зефирный тест на уровне команды. Реакция на это правило уже говорит много о группе.

Квест «Медленные награды» (90 мин)

Команды проходят 5 станций. На каждой выбор: получить маленький жетон прямо сейчас (лёгкое задание) или подождать и выполнить сложное задание за большой жетон.

Задания на станциях: концентрация внимания (3 минуты молчания), командное решение без слов, запомнить и воспроизвести длинную последовательность, построить конструкцию из подручных материалов, написать командное стихотворение о времени.

Станции квеста:

Станция 1: «Тишина» 3 минуты полной тишины командой (никто не говорит, не двигается). Маленький жетон 1 мин. Большой 3 мин.

Станция 2: Игра Дженга команда вытаскивает по 1 из башни. Если башня не упала при первом-втором круге маленький жетон кубиков, при третьем - большой.

Станция 3: «Память» запомнить и воспроизвести 15 слов через 5 минут. Маленький 7 слов. Большой 15 слов.

Станция 4: Игра Туми Ими команда получает большой жетон, если все кубики выстроились в цепочку.

Станция 5: «Поэт» написать четверостишие о времени за 10 мин. Маленький 2 строки. Большой 4 строки с рифмой.

Финал и подсчёт (20 мин)

Команды собираются вместе. Сначала проверка зефира: кто удержался? Торжественное вручение трёх зефиров команде, которая выдержала. Потом подсчёт жетонов. Победившая команда называется. Короткое обсуждение: что было труднее всего, ждать или выполнять сложное задание?

Рефлексия квеста (10 мин)

Ведущий связывает игру с темой дня: сколько раз в жизни мы выбираем маленький жетон сейчас вместо большого потом? И как именно это ощущается изнутри в момент выбора? Не лекция три вопроса в круг.

Заметка ведущему:

Зефир реальный. Это важно. Физический объект, который можно взять и съесть создаёт настоящее напряжение выбора, а не воображаемое. Если группа съела зефир в первые 10 минут - это отличный материал для рефлексии, не провал квеста.

4. Воркшоп «Жизнь в кайф и ничего не делать»

Цель: Исследовать феномен скуки и избегания как основных триггеров обращения к гаджету. Дать участникам опыт осознанного «ничегонеделания» и познакомить с концепцией «Вселенной-25» как метафорой цивилизации без усилий.

Структура воркшопа:

1. Блок «Вселенная 25: что происходит, когда всё есть» (30 мин)

Ведущий рассказывает об эксперименте Джона Кэлхуна «Вселенная 25» (1968–1972): мышиная утопия с неограниченными ресурсами, отсутствием хищников и болезней, привела к полному распаду социального поведения, потере интереса к размножению и воспитанию потомства, и в итоге к исчезновению колонии.

Метафора для современного поколения: когда всё доступно мгновенно исчезает мотивация, смысл усилия и способность к отсроченному удовлетворению.

Научный факт:

Дж. Кэлхун (1962–1972): в эксперименте «Вселенная-25» при обеспечении мышей всеми ресурсами без ограничений колония сначала росла, затем возникли поведенческие патологии (агрессия, изоляция, отказ от социальных ролей), и в итоге популяция вымерла не от болезней или нехватки ресурсов, а от поведенческой деградации.

Исследователи интерпретировали это как «смерть духа» при отсутствии вызовов и борьбы [18].

Ссылка на фильм: <https://yandex.ru/video/preview/11432641976882892584>

Слова ведущего: Мы не мыши, но вопрос тот же: что происходит с человеком, когда любая скука немедленно устраняется смартфоном? Когда любой дискомфорт мгновенно заглушается? Когда не нужно ждать, терпеть, преодолевать?

2. Практика «30 минут ничегонеделания» (35 мин)

Самая сложная практика смены. Участники садятся удобно. Задание: 30 минут не делать ничего. Не спать, не разговаривать, не читать, не рисовать, просто сидеть, смотреть, наблюдать. Телефоны убраны.

Ведущий объявляет начало и выходит из зала (волонтеры остаются). После возвращается и начинает обсуждение.

Инструкция для участников:

«Следующие 30 минут вы просто сидите.

Можно: смотреть в окно, на других людей, в потолок.

Нельзя: разговаривать, писать, рисовать, спать, брать телефон.

Просто быть. Замечайте, что происходит внутри, но ничего с этим не делайте. Начинаем»

Заметка ведущему:

Эта практика провокативна и именно поэтому ценна. Первые 5–10 минут у многих будет острое желание что-то сделать, взять телефон, заговорить. Это и есть опыт встречи с собственной неспособностью терпеть тишину. После практики не торопитесь и дайте 2 минуты тишины перед обсуждением.

3. Обсуждение практики (20 мин)

Три вопроса в круг:

Что было самым трудным?

Что вы заметили внутри мысли, ощущения, желания?

Изменилось ли что-то к 20-й минуте по сравнению с 5-й?

Ведущий не интерпретирует просто слушает и задаёт уточняющие вопросы.

4. Блок «Нейропластичность: мозг умеет переучиваться» (25 мин)

Ведущий рассказывает: мозг изменяется в ответ на опыт — это нейропластичность. Цифровая гиперстимуляция перестроила нейронные связи в одну сторону. Но та же нейропластичность позволяет перестроить их обратно. Именно поэтому детокс работает: каждый раз, когда вы выбираете паузу вместо скроллинга, вы буквально меняете свой мозг.

Реальные примеры: медитация, офлайн-хобби, живое общение, чтение.

Научный факт:

Д. Сигел: нейропластичность — это способность мозга изменять свою структуру и функции в ответ на опыт, сохраняется на протяжении всей жизни, но наиболее выражена в молодом возрасте. Регулярная практика осознанности достоверно увеличивает объём серого вещества в префронтальной коре, зоне, ответственной за контроль импульсов [44].

5. Закрытие дня (20 мин)

Каждый заполняет рабочий лист «Мой выбор»: три конкретных момента завтрашнего дня, когда я могу выбирать паузу вместо автоматического обращения к телефону. Ведущий закрывает день.

Слова ведущего: *Сегодня вы посчитали, сколько времени уходит в экран. Вы попробовали 30 минут ничего не делать и это оказалось трудно. Это не случайно. Скука - это не враг. Это сигнал: твой мозг ищет что-то настоящее.*

Завтра мы поговорим о том, что может дать это настоящее — это другие люди. Всем хорошего вечера!

День 4 сделан правильно, если после него участники хотя бы один раз поймали себя на автоматическом желании взять телефон и остановились. Практика «30 минут ничегонеделания» обычно становится самым обсуждаемым моментом дня. Берегите тишину во время неё, это ваш главный инструмент.

Материалы для подготовки к Дню 4

№	Материал	Количество / примечание
1	Презентация 4 дня	PowerPoint
2	Рабочий лист «Мои часы»	на платформе в личном кабинете участников
3	Флипчарт и маркеры	1 флипчарт, маркеры 3–4 цвета
4	Рабочий лист «Хочу - зачем»	на платформе в личном кабинете участников
5	Карточки с типичными желаниями	слайд в презентации
6	Зефир / маршмеллоу	70 штук
7	Жетоны двух видов (маленькие и большие)	По 30 шт. каждого вида
8	Листы для фиксации результатов квеста	по одному на команду
9	Рабочий лист «Мой выбор»	на платформе в личном кабинете участников

ДЕНЬ 5

«ДРУГИЕ ЛЮДИ»

Живые связи, круги Данбара и эмоциональный интеллект

Цель и задачи дня

Цель: Восстановить и укрепить у участников ценность живых человеческих связей как основы психологического благополучия; развить навыки эмпатии и живого общения как альтернативы цифровому суррогату близости.

Ключевой вопрос дня: Кто мои настоящие люди и сколько времени я провожу с ними живьём?

Задачи дня:

- Познакомить участников с теорией кругов Данбара и помочь каждому составить карту своих социальных связей;
- Показать нейробиологическую основу потребности в живом контакте и цену одиночества для здоровья;
- Исследовать феномен «фаббинга» и то, как гаджет разрушает живые отношения;
- Через командную игру «200 часов» дать опыт углублённого живого общения внутри группы;
- Развить навыки эмоционального интеллекта через практикум распознавание эмоций, эмпатия, обратная связь.

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–09:00	Подъём. Утренняя практика «Письмо другу» написать от руки, не отправлять. Замер тревожности
09:00–09:30	Завтрак
09:30–11:00	Тренинг «Зачем нам нужны другие люди»
11:00–13:00	Практикум «Разорванная социальная ткань»
13:00–14:00	Обед
14:00–15:30	Тихий час
15:30–17:30	Командная игра «300 часов»
18:00–19:00	Ужин
19:00–21:30	Практикум эмоционального интеллекта
22:00	Дискотека / свободное время

Утренняя практика «Письмо другу/близкому человеку»: каждый пишет от руки короткое письмо человеку, с которым давно не говорил по-настоящему. Не отправлять просто написать. 5-7 минут. Цель: почувствовать разницу между живым словом и сообщением в мессенджере.

1. Тренинг «Зачем нам нужны другие люди»

Цель: Сформировать у участников понимание нейробиологической основы потребности в живом социальном контакте и показать, почему цифровое общение не может её заменить.

Структура тренинга:

1.Разогрев: «Когда ты последний раз говорил по-настоящему?» (10 мин)

Ведущий задаёт один вопрос: «Когда последний раз вы разговаривали с кем-то больше 30 минут без телефона, без отвлечений, о чём-то важном?» Поднимают руки: сегодня, вчера, на этой неделе, давно не помню. Результаты на флипчарте. Это точка входа в тему.

2.Блок «Нейробиология одиночества» (20 мин)

Ведущий рассказывает: боль от социального отвержения активирует те же зоны мозга, что и физическая боль передняя поясная кора (исследования Н. Айзенбергер). Одиночество не метафора – это физиологическое страдание. Хроническое одиночество повышает уровень кортизола, снижает иммунитет и достоверно сокращает продолжительность жизни сильнее, чем курение. При этом количество контактов в соцсетях с одиночеством не коррелирует — только качество живых связей.

Научный факт:

Н. Айзенбергер (2003, эксперимент Cyberball): социальное исключение активирует переднюю поясную кору ту же зону, что и физическая боль [24].

С. Какипо: у одиноких людей повышен уровень кортизола и воспалительных маркеров на протяжении всего дня [30].

3. Блок «Круги Данбара» (30 мин)

Ведущий подробно разбирает теорию кругов Данбара: нейроантропологическое ограничение на количество устойчивых социальных связей, которое человеческий мозг способен поддерживать. Таблица с кругами на экране и на флипчарте. Ключевой вопрос: сколько часов живого общения нужно для каждого круга? И что происходит с кругами, когда основное время уходит в экран?

Научный факт:

Р. Данбар (1992): на основе корреляции объёма неокортекса и размера социальных групп у приматов вывел «число Данбара» около 150 устойчивых социальных связей для человека. Внутри этого числа концентрические круги близости: 5 (интимный), 15 (близкий), 50 (дружеский), 150 (знакомые). Для поддержания связей в ближних кругах необходимо значительное количество личного времени, живое общения, а не переписки [22].

Ссылка на видео: <https://yandex.ru/video/preview/5079812988577732660>

Таблица кругов Данбара:

Круг	Размер	Тип связи	Необходимо общения
Интимный	~5 человек	Самые близкие: семья, любимые, лучшие друзья	200-300+ часов живого общения
Близкий	~15 человек	Хорошие друзья, которым доверяем	100-200 часов живого общения
Дружеский	~50 человек	Приятели, с кем общаемся регулярно	50-100 часов живого общения
Знакомые	~150 человек	Число Данбара – это предел когнитивных ресурсов	Периодический контакт
Периферия	~500-1500 человек	Узнаваемые лица, контакты в соцсетях	Минимальный контакт или отсутствие

Практика «Мои круги Данбара» (20 мин)

Каждый получает рабочий лист с концентрическими кругами.

Задание: вписать имена реальных людей в каждый круг.

Потом отметить: с кем из ближнего круга (5 человек) вы провели живое время за последний месяц? За последние 3 месяца? Разрыв между тем, кто важен, и тем, с кем реально общаешься живьём – это материал для дня.

Слова ведущего: *Посмотрите на свой ближний круг. Эти 5 человек являются самыми важными в вашей жизни. Теперь подумайте: когда вы последний раз сидели с кем-то из них без телефона, без соцсетей, просто вдвоём? Для того, чтобы человек попал в ваш ближний круг нужно минимум 200–300 часов живого общения с ним. Это не случается само собой.*

Заметка ведущему:

Практика с кругами Данбара может быть болезненной для тех, у кого ближний круг окажется пустым или очень маленьким. Будьте готовы к

этому. Не заполняйте эту боль быстрыми утешениями. Лучше: «Это важное открытие. И именно сейчас на этой смене у вас есть возможность начать заводить близкие отношения».

2. Практикум «Разорванная социальная ткань»

Цель: Исследовать конкретные механизмы, через которые гаджеты разрушают качество живого общения, и дать участникам опыт осознанного присутствия в разговоре.

Ход практикума:

1. Блок «Фаббинг: когда телефон важнее человека рядом» (20 мин)

Ведущий вводит понятие фаббинга (phubbing – phone + snubbing): игнорирование реального собеседника ради смартфона. Данные: 97% владельцев смартфонов признают, что делают это. Исследования показывают: фаббинг снижает удовлетворённость отношениями, создаёт ощущение отвержения и снижает самооценку у того, кого игнорируют. Особенно разрушительно за семейным столом и в романтических отношениях.

Научный факт:

Дж. Робертс и М. Дэвид (2016): партнёрский фаббинг (игнорирование партнёра ради телефона) достоверно снижает удовлетворённость отношениями и уровень счастья. 46,3% участников исследования сообщали, что партнёр регулярно использует телефон во время совместного времяпрепровождения. Это коррелировало с более высоким уровнем депрессии у обоих партнёров [41].

2. Эксперимент «Ужин без телефона» (25 мин)

Группа делится на команды по 5-7 человек. Каждая команда садится за стол. Задание: 20 минут разговора без телефонов на тему, которую вытащили из конверта (темы: мечта, которую стыдно признать; момент, когда было по-настоящему страшно; человек, который изменил твою жизнь). После 5 минут обсуждения: что изменилось в разговоре без телефона?

Темы для разговора за столом (вытащить одну случайно):

- Мечта, о которой я редко говорю вслух
- Момент, когда мне было по-настоящему страшно
- Человек, который изменил мой взгляд на что-то важное
- Что я хотел бы сказать кому-то, но так и не сказал
- Чем я по-настоящему горжусь, хотя никому об этом не рассказывал

3. Ролевая игра «Фаббер и жертва» (30 мин)

Пары. Один участник рассказывает что-то важное для него 3 минуты. Другой в это время смотрит в телефон (реальный или имитирует). Потом меняются. После каждого раунда 2 минуты: как ты себя чувствовал? Что хотелось сделать? Потом повторяют то же самое, но второй участник полностью присутствует, без телефона. Сравнение опыта.

Заметка ведущему:

Ролевая игра «Фаббер и жертва» обычно вызывает сильный эмоциональный отклик, особенно у тех, кто узнаёт себя в роли фаббера. Не торопитесь переходить к следующему шагу после неё. Дайте 3-5 минут просто побыть с тем, что возникло.

4. Блок «Зачем нам нужен живой разговор» (25 мин)

Ведущий объясняет, что теряется при переходе в мессенджер: интонация, пауза, взгляд, прикосновение, совместное молчание. Исследование: за обеденным столом со смартфоном люди говорят менее значимые темы и чувствуют меньшую связь. Для поколения Z, выросшего в переписке живой разговор требует навыка, который нужно восстанавливать. Это не недостаток, это дефицит практики.

Научный факт:

*Р. Тёркл (2015, книга *Reclaiming Conversation*): исследование показало, что простое присутствие телефона на столе, даже выключенного, снижает глубину разговора и уровень эмпатии между собеседниками. Люди подсознательно сдерживают серьёзные темы, зная, что разговор может быть прерван в любой момент [49].*

5. Итог: «Мой фаббинг-дневник» (10 мин)

Каждый заполняет рабочий лист: три конкретных ситуации из своей жизни, где фаббинг мой (я игнорировал кого-то) и где я был его жертвой. Что я хочу изменить? Листы остаются у участников.

3. Командная игра «200 часов» (Приложение №3)

Цель: Через интенсивный живой контакт внутри малых групп создать опыт подлинного знакомства, того самого, для которого в обычной жизни нужно 200–300 часов. За 2 часа игры сделать шаг в этом направлении.

Организация: 7 команд по 5 человек (или 5 команд по 7). Игра проходит в три раунда нарастающей глубины от лёгкого к личному. Вся игра длится 90 минут, финал и рефлексия 30 минут.

Структура игры:

1. «Поверхность» (20 мин)

Карточки с лёгкими вопросами для разогрева и первичного контакта. Примеры: «Что ты делаешь первым делом утром (без телефона)?», «Какое твоё любимое место в городе?», «Что тебя может рассмешить в любой ситуации?», «Как тебя называли в детстве?».

Каждый отвечает на 3-4 вопроса. Цель почувствовать живой контакт и интерес к человеку.

2. «Глубина» (30 мин)

Карточки со средними вопросами требуют чуть больше доверия.

Примеры: «Что ты делаешь, когда тебе плохо и что реально помогает?», «Кем ты хотел быть в детстве и почему это изменилось?», «Что тебя больше всего пугает в будущем?», «Был ли момент, когда ты сильно разочаровался в ком-то?». Формат: один вопрос, каждый отвечает по кругу.

3. «Ядро» (25 мин)

Карточки с глубокими вопросами для тех, кто готов. Каждый сам решает, насколько открыться. Примеры: «За что ты себя уважаешь и в чём сомневаешься?», «Есть ли что-то, о чём ты мечтаешь, но боишься признать даже себе?», «Если бы все точно знали, что всё получится, что бы ты сделал(-а) первым делом?». Право молчать всегда есть у каждого участника.

4. Задание-связка. «Совместное действие» (15 мин)

Каждая команда вытаскивает карточку с заданием на совместное действие: придумать командный гимн (30 секунд), нарисовать командный герб без слов, поставить живую скульптуру «наша команда через 10 лет». Задача сделать что-то вместе без телефона и без долгих обсуждений.

5. Подведение итогов (10 мин)

Команды собираются вместе. Один вопрос каждой команде: «Назовите одно открытие о ком-то из вашей команды, которого вы не ожидали». Ведущий закрывает словами о том, что за 2 часа они прошли путь, который в обычной жизни занял бы недели.

Слова ведущего: Вы только что провели два часа в живом разговоре без мемов, без смайликов, без возможности перечитать и переформулировать. И кое-что о друг друге узнали. Именно это и называется близостью. Она строится из часов, живых часов. 200 часов. Начало положено.

Заметка ведущему:

Уровень 3 требует доверия, которое к пятому дню в группе уже есть. Но право «пас» действует на каждой карточке. Никогда не давите на участников раскрываться глубже, чем они готовы. Самое ценное в этой игре не глубина ответов, а качество внимания, с которым люди слушают друг друга.

4. Практикум эмоционального интеллекта

Цель: Развить у участников навыки эмоционального интеллекта, осознание и управление собственными эмоциями, эмпатия, навык обратной связи, как основу глубокого живого общения.

Структура практикума:

1. Блок «ЭИ и гаджеты: что теряем?» (20 мин)

Ведущий объясняет четыре компонента ЭИ по Д.Гоулману: осознание своих эмоций, управление эмоциями, эмпатия (распознавание эмоций других), социальные навыки. Как цифровая среда снижает каждый из компонентов: текстовые сообщения убирают интонацию, соцсети заменяют эмпатию реакциями-смайликами, постоянные уведомления не дают отслеживать собственные состояния. Данные исследований: у активных пользователей соцсетей снижена способность распознавать эмоции по выражению лица.

Научный факт:

Й. Ялда (2014): дети, проводившие 5 дней в лагере без экранов, значительно улучшили способность распознавать эмоции по фотографиям лиц по сравнению с контрольной группой. Всего 5 дней офлайна и эмпатические навыки восстанавливаются. Именно это и происходит с вами на этой смене [51].

2. Практика «Угадай эмоцию» (25 мин)

Без слов. Каждый участник вытаскивает карточку с эмоцией и 30 секунд изображает её только мимикой и позой без слов. Остальные угадывают и записывают. Потом сравнивают: насколько совпали? Это упражнение буквально тренирует эмпатическое распознавание, тот навык, который атрофируется от жизни в экране.

3. Практика «Активное слушание» (35 мин)

Пары. Один рассказывает о чём-то, что его сейчас волнует или радует 5 минут. Другой слушает по правилам активного слушания: не перебивает, не даёт советов, не достаёт телефон, время от времени перефразирует («Я правильно понял, что...»), задаёт уточняющие вопросы. После обратная связь: что было сложнее всего? что почувствовал тот, кого слушали? Меняются ролями.

Правила активного слушания:

- 1. Не перебивать, дожидаться паузы*
- 2. Не советовать, пока не спросили*
- 3. Перефразировать: «Я слышу, что для тебя важно...»*
- 4. Задавать открытые вопросы: «Что ты при этом чувствовал(-а)?»*
- 5. Смотреть на человека, а не в телефон*
- 6. Терпеть паузы, не заполнять их немедленно*

4. Практика «Обратная связь без оценки» (30 мин)

Группы по 4-5 человек. Каждый получает обратную связь от остальных по формуле: «Когда ты делаешь X, я чувствую Y, потому что Z». Это не критика и не похвала – это честное наблюдение от первого лица.

Тема: что ты заметил(-а) в этом человеке за 5 дней смены. Ведущий следит за соблюдением формулы.

5. Закрытие дня (20 мин)

Большой круг. Каждый называет одного человека в группе, не обязательно близкого и говорит одно наблюдение о нём за эту смену. Не оценку, а наблюдение: «Я заметил(-а), что ты...». Ведущий закрывает день.

***Слова ведущего:** Сегодня вы провели весь день с людьми по-настоящему, без экрана между вами. Вы слушали, смотрели, говорили о важном. Это и есть то, чего не может дать ни один алгоритм. Завтра мы поговорим о том, куда вы идёте дальше и зачем вам всё это нужно. Всем хорошего вечера!*

День 5 самый тёплый день программы. После четырёх дней работы с собой произошёл разворот к другим. К этому моменту в группе уже есть доверие и живой контакт. Используйте это. Игра «200 часов» на пятый день работает совсем иначе, чем работала бы в день первый, потому что люди уже немного знают друг друга. Берегите этот ресурс.

Материалы для подготовки к Дню 5

№	Материал	Количество / примечание
1	Презентация 5 дня	PowerPoint
2	Рабочий лист «Мои круги Данбара»	на платформе в личном кабинете участников
3	Флипчарт и маркеры	1 флипчарт, маркеры
4	Рабочий лист «Фаббинг-дневник»	на платформе в личном кабинете участников
5	Карточки для занятий	в приложение №4
6	Карточки с эмоциями для практики	В презентации

ДЕНЬ 6

«КУДА Я ИДУ?»

Смыслы, метанавыки и путь героя

Цель и задачи дня

Цель: Помочь участникам сформулировать личные смыслы, цели и ресурсы для жизни вне постоянного цифрового стимулирования; связать осознанное цифровое поведение с более широким контекстом собственного будущего.

Ключевой вопрос дня: Куда я иду? Что мне действительно нужно для этого пути?

Задачи дня:

- Разобрать место цифровой волны в истории цивилизационных изменений и то, к чему мозг не был готов;
- Помочь участникам осознать, что ИИ не заменяет человеческое, а делает человеческое более ценным;
- Исследовать три метанавыка современности и помочь каждому оценить свой уровень;
- Через воркшоп «Путь героя» помочь участникам увидеть себя в контексте собственного развития;
- Дать инструмент постановки цели через формирование доминанты по А.Ухтомскому.

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–09:00	Подъём. Утренняя практика «Письмо себе через 5 лет». Замер тревожности.
09:00–09:30	Завтрак
09:30–11:00	Тренинг «Зачем учиться, если есть ИИ?»
11:00–13:00	Практикум «Три метанавыка современности»
13:00–14:00	Обед
14:00–15:30	Тихий час
15:30–17:30	Воркшоп «Путь героя»
18:00–19:00	Ужин
19:00–21:30	Воркшоп «Как поставить цель, чтобы мозг её достигал»
22:00	Дисотека / свободное время

Утренняя практика «Письмо себе через 5 лет»: каждый пишет от руки короткое письмо самому себе, каким ты хочешь быть через 5 лет. Не план, не список достижений, живое обращение к себе будущему. 7-10 минут. Письма не сдаются остаются у участников.

1. Тренинг «Зачем учиться, если есть ИИ?»

Цель: Помочь участникам выстроить осмысленное отношение к обучению и саморазвитию в эпоху искусственного интеллекта через понимание цивилизационного контекста и уникальной ценности человеческого мышления.

Структура тренинга:

1.Разогрев: «Что умеет ИИ и чего не умеет?» (15 мин)

Ведущий задаёт провокационный вопрос: «Если ИИ пишет тексты, рисует картины, решает задачи и ставит диагнозы, зачем вообще чему-то учиться?» Группа отвечает вслух, без правильных ответов. Ведущий фиксирует на флипчарте две колонки: что умеет ИИ и что он человек. Это разогрев не лекция.

ИИ	Человек
Меня нет (между сессиями), нет непрерывного существования, нет биографии, нет «я», немота (отсутствие общего основания для речи), языковая модель, нет тревоги, нет того типа существования к которому принадлежит переживание, нет определенной точки пространства, ИИ-поле без переживаний,	Тело, переживания, страх, усталость, внутренняя опора, непрерывное существование, есть эмоции, чувства, ощущения, постоянно здесь и сейчас, человек-точка с переживаниями

2.Блок «Четыре волны Тоффлера и цифровой удар» (20 мин)

Ведущий объясняет концепцию волн цивилизации по Тоффлеру: аграрная, индустриальная, информационная и цифровая как четвёртая. Каждая волна создаёт стресс адаптации: рушатся прежние роли, ценности, навыки. Ключевой тезис: мозг эволюционировал для одного мира, а живёт в совершенно другом. Поколение Z – первое поколение, чья социализация полностью прошла в условиях цифровой волны. Это не привилегия и не проклятие - это вызов.

Научный факт:

Э. Тоффлер (1980, «Третья волна»): каждая технологическая волна вызывает «футуришок», психологический стресс от слишком быстрых изменений. Цифровая волна разворачивается быстрее всех предыдущих: если аграрная занимала тысячелетия, индустриальная - столетия, то цифровая

меняет мир за десятилетия. Мозг не успевает адаптироваться эволюционно[47].

3. Блок «Что ИИ не заменит никогда?» (25 мин)

Ведущий разбирает: что остаётся уникально человеческим в эпоху ИИ. Контекст и здравый смысл: ИИ не понимает ситуацию, он предсказывает слова. Ответственность: ИИ не несёт её за результат. Живой контакт и эмпатия: ИИ имитирует, но не чувствует. Смыслы и ценности: ИИ не имеет их, только отражает наши. Творческое нарушение правил: ИИ воспроизводит паттерны, человек их ломает.

Вывод: ИИ делает рутинное дешёвым и тем самым делает человеческое более ценным.

Слова ведущего: ИИ не забирает у вас будущее, но он меняет цену разных навыков. Те, кто умеет думать, а не только гуглить, становятся дороже. Те, кто умеет чувствовать, слышать, принимать решения в неопределённости просто незаменимы. Вопрос не в том, нужно ли учиться, вопрос чему именно.

4. Практика «Моя уникальность» (20 мин)

Каждый заполняет рабочий лист: три вещи, которые я умею делать так, как больше никто вокруг меня. Три вещи, которые ИИ точно не сможет сделать вместо меня. Одна вещь, которой я хочу научиться и которая будет нужна в мире через 10 лет. В парах делятся, не читая листы, а рассказывая.

Заметка ведущему:

Этот тренинг легко превращается в рекламу против ИИ или в панику перед ним. Ваша задача ни то ни другое. Нейтральный, взрослый разговор: это инструмент, мощный и меняющий мир. Как и любой инструмент - вопрос в том, кто его держит и зачем?

2. Практикум «Три метанавыка современности» (Приложение №4)

Цель: Познакомить участников с тремя ключевыми метанавыками цифровой эпохи, помочь каждому оценить свой уровень и составить конкретный план развития.

Три метанавыка. Что это:

Метанавык	Что означает в цифровую эпоху
-----------	-------------------------------

Критическое мышление	Умение проверять информацию, выявлять манипуляции, мыслить независимо от алгоритмов, различать факт и мнение, источник и интерпретацию. В эпоху информационного шума базовый навык выживания.
Эмоциональный интеллект	Осознавать и управлять своими эмоциями, понимать других, строить живые связи. То, что ИИ имитирует, но не имеет. Чем мощнее становятся машины, тем дороже становится человеческая эмпатия.
Адаптивность (стрессоустойчивость)	Способность меняться быстрее, чем меняется мир. Не цепляться за старые роли и навыки. Воспринимать неопределённость как норму, а не угрозу. Антихрупкость по Taleбу: становиться сильнее от стресса.

Ход практикума (120 мин):

1.Самодиагностика «Мои метанавыки» (25 мин)

Каждый получает рабочий лист с тремя шкалами самооценки (0–10) для каждого метанавыка. Плюс конкретные поведенческие индикаторы для каждого уровня. Заполняют молча, потом в парах сравнивают: совпадают ли самооценки? Где расхождение наибольшее?

Индикаторы уровней критического мышления:

0–3: принимаю информацию из соцсетей без проверки; не различаю мнение и факт,

4–6: иногда проверяю источники; замечаю некоторые манипуляции,

7–10: всегда проверяю источник; различаю эмоциональный контент и аргументы; умею менять мнение при наличии доказательств.

2.Работа с кейсами в малых группах (40 мин)

Группы по 5–6 человек. Каждая получает кейс, реальную или близкую к реальной ситуацию, требующую применения всех трёх метанавыков одновременно.

Примеры кейсов: «Ты видишь в соцсетях пост о том, что твой любимый блогер мошенник. Что делаешь?»

«Тебя сокращают с работы, потому что твою функцию теперь делает ИИ. Что дальше?»

В команде конфликт: двое не разговаривают. Тебя просят помочь.

Задача: разобрать ситуацию через линзу трёх метанавыков.

3.Презентация решений (20 мин)

Каждая группа кратко (3 мин) рассказывает свой кейс и решение. Остальные задают один вопрос. Ведущий на флипчарте фиксирует, какой метанавык был задействован сильнее всего в каждом кейсе.

4.Личный план развития (25 мин)

Каждый выбирает один метанавык, который хочет развивать приоритетно. Заполняет план: мой текущий уровень (честно), три конкретных действия за следующий месяц, один человек, который мог бы помочь. Планы не сдаются остаются у участников.

Научный факт:

Дж. Рэвен (исследования метакомпетенций): в условиях нарастающей неопределённости и технологических изменений устаревают конкретные навыки, но остаются актуальными метанавыки: способность учиться, адаптироваться и управлять собственными когнитивными процессами. Именно они определяют успешность в долгосрочной перспективе [40].

3. Воркшоп «Путь героя» (Приложение №5)

Цель: Помочь участникам увидеть собственную жизнь как осмысленное путешествие через архетип пути героя Кэмпбелла и найти своё место на этом пути прямо сейчас.

Структура воркшопа:

1. Введение в архетип пути героя (20 мин)

Ведущий рассказывает о структуре мономифа по Джозефу Кэмпбеллу: обычный мир → зов к приключению → отказ от зова → встреча с наставником → пересечение порога → испытания → главное испытание → награда → путь назад → воскрешение → возвращение с даром.

Эта структура присутствует во всех великих историях и в каждой человеческой жизни. Гаджет как «отказ от зова»: удобный способ остаться в обычном мире и не делать шаг в неизвестность.

Научный факт:

Дж. Кэмпбелл (1949, «Тысячеликий герой»): исследовав мифы разных культур, Кэмпбелл выявил универсальную структуру героического путешествия, мономиф. Эта структура отражает архетипические паттерны психологического развития: уход от привычного, столкновение с трудностью, трансформация, возвращение изменённым.

Каждый человек проживает эту структуру: осознанно или нет [19].

Ссылка на фильм: <https://yandex.ru/video/preview/15851508311489013976>

Слова ведущего: Вы все герои своих историй. Вопрос не в том, есть ли у вас путь. Вопрос в том, на каком этапе вы сейчас и слышите ли вы зов или заглушаете его очередным рилсом.

2. Практика «Мой путь героя» (50 мин)

Каждый получает лист А4.

Задание: нарисовать схематично свой путь героя, который я когда уже прошел. Не красиво, а честно.

Отметить: что было моим «зовом»? Что было «отказом от зова»? Кто был моим «наставником»? Какое испытание я сейчас переживаю?

Заметка ведущему:

Это одна из самых глубоких практик смены. Некоторые участники могут столкнуться с острым переживанием, особенно если обнаружат, что давно отказываются от своего зова. Будьте рядом. Это не нужно срочно «решать», достаточно просто быть рядом и не торопить.

3. Галерея путей (20 мин)

Желающие (не обязательно все) кратко рассказывают о своём пути, 2–3 минуты. Не объясняют, а делятся одним образом или одним этапом, который оказался важным. Остальные слушают молча. Никаких комментариев от других участников, только от ведущего, если нужно.

Слова ведущего: Посмотрите на эти пути. Все разные и все настоящие. У кого-то путь — это борьба с болезнью, у кого-то выбор профессии, у кого-то просто решение приехать на эту смену. Всё это героические шаги. Большой подвиг складывается из маленьких решений идти вперёд.

4. Воркшоп «Как поставить цель, чтобы мозг её достигал»

Цель: Дать участникам нейрофизиологически обоснованный инструмент постановки и достижения целей через концепцию доминанты Ухтомского и помочь каждому сформулировать одну настоящую цель на ближайшие 3–6 месяцев.

Структура воркшопа:

1. Блок «Доминанта по Ухтомскому: как мозг достигает целей» (25 мин)

Ведущий объясняет: доминанта — это устойчивый очаг возбуждения в нервной системе, который подчиняет себе всю психическую активность и направляет восприятие, мышление и поведение к достижению определённого результата. Когда цель становится доминантой, то мозг начинает «замечать» всё, что с ней связано: возможности, людей, информацию. Это называется ретикулярная активирующая система. Именно поэтому после покупки красной машины вы вдруг видите красные машины везде.

Научный факт:

А.А. Ухтомский (1923): доминанта – это не просто сильное желание, это физиологический принцип организации нервной деятельности, при котором один очаг возбуждения суммирует к себе импульсы из других центров. Цель, ставшая доминантой, буквально перестраивает восприятие реальности человек начинает видеть возможности, которые раньше были невидимы [8].

2. Блок «Моя цель или чужая?» (20 мин)

Ведущий разбирает признаки чужой цели: она вызывает тревогу, а не азарт; её невозможно объяснить через личные ценности; она исчезает, если убрать внешнее давление; при мысли о ней появляется усталость, а не энергия. Признаки своей цели: она вызывает одновременно страх и притяжение; при мысли о ней появляется энергия; она связана с тем, что по-настоящему важно. Каждый проверяет свои цели по этим критериям через карточку.

Проверка «моя / не моя цель» по smart:

- 1. Когда я думаю об этой цели, я чувствую энергию или усталость?*
- 2. Если бы никто не узнал о моём успехе, я всё равно шёл(-а) бы к этой цели?*
- 3. Эта цель связана с тем, что для меня важно или с тем, что важно для других?*
- 4. Я хочу достичь этой цели или хочу уже её достичь (лишь бы закончилось)?*
- 5. При мысли об этой цели у меня появляется: страх + интерес (моя) или только страх + избегание (не моя)?*

3. Практика постановки цели через образ результата (40 мин)

Ведущий объясняет технику: цель для мозга – это прежде всего образ, а не слова. Чем конкретнее и чувственнее образ результата, тем сильнее доминанта. Задание: каждый закрывает глаза и на 3 минуты представляет себя через 6 месяцев, достигшим цели. Не как это произошло, а как это ощущается: что я вижу, слышу, чувствую в теле? После, записывает образ максимально конкретно.

4. Первый шаг – это конкретный и маленький (25 мин)

Ведущий объясняет: доминанта не работает без первого действия. Цель без первого шага только мечта. Первый шаг должен быть настолько маленьким, что невозможно не сделать. Каждый формулирует: моя цель – это..., первый шаг – это..., я сделаю его в ближайшие 48 часов. Записывают на рабочем листе. Ведущий подчёркивает: первый шаг – это не план, не стратегия. Одно конкретное действие.

5. Закрытие дня (20 мин)

Ведущий закрывает шестой день и предпоследний вечер смены. Это момент, когда участники уже чувствуют: завтра конец. Ведущий говорит о том, что произошло за шесть дней, и задаёт финальный вопрос вечера.

Слова ведущего: *Завтра последний день. Вы прошли длинный путь за эту неделю. Вы узнали, как работает ваш мозг. Увидели себя без фильтра. Почувствовали, каково это, быть по-настоящему рядом с людьми. Поставили цель. Сегодня ночью без гаджетов подольше. Просто побудьте с тем, что узнали о себе. Завтра мы будем подводить итоги и это будет важный день.*

День 6 разворачивает взгляд участников в будущее. После пяти дней работы с проблемой перешли к ресурсу и перспективе. Заккрытие дня важно: это последний полный вечер. Ведущий должен передать что-то личное, не лекцию, а живое слово.

Материалы для подготовки к Дню 6

№	Материал	Количество / примечание
1	Презентация 6 дня	PowerPoint
2	Рабочий лист «Моя уникальность»	на платформе в личном кабинете участников
3	Флипчарт и маркеры	1 флипчарт, маркеры
4	Рабочий лист «Мои метанавыки»	на платформе в личном кабинете участников
5	Карточки с кейсами для работы в группах	15 шт. (5 групп × 3 кейса)
6	Листы А4 для воркшопа «Путь героя»	50 шт.
7	Рабочий лист «Моя цель»	на платформе в личном кабинете участников

ДЕНЬ 7

«ВЫХОД»

Интеграция, итоги и мост в настоящую жизнь

Цель и задачи дня

Цель: Создать мост между опытом смены и обычной жизнью, не просто завершить программу, а помочь каждому участнику унести из неё конкретные инструменты, осознания и намерения.

Главная задача дня: Студент уходит не с запретом гаджетов, а с пониманием и инструментами для осознанного выбора.

Задачи дня:

- Провести итоговую диагностику (IAT + SMAQ + замер тревожности) и дать участникам возможность увидеть свою динамику;
- Через финальный квест закрепить и интегрировать знания всей недели в игровом формате;
- Подвести итоги игры «Найди меня» создать момент общей радости и взаимного узнавания;
- Через воркшоп «Что дальше?» помочь каждому сформулировать конкретный план на 30 дней;
- Вскрыть «Контракт с собой» и «Цифровой паспорт», создать момент личной рефлексии динамики;
- Провести прощальный круг и завершить смену с достоинством и теплом.

Расписание дня

Время	Мероприятие
08:00–09:00	Подъём. Утренняя практика: итоговый замер тревожности + «Чем я стал за эту неделю» (письменно)
09:00–09:30	Завтрак
09:30–10:30	Финальный квест «Цифровой детектив»
10:30–11:00	Подведение итогов игры «Найди меня» вскрытие стенда
11:00–12:00	Воркшоп «Что дальше?» + вскрытие «Контракта с собой» + сравнение «Цифровых паспортов»
12:00–12:30	Прощальный круг + вручение призов и сертификатов
12:30–13:00	Сборы, прощание, отъезд

Утренняя практика «Чем я стал за эту неделю»: каждый письменно, от руки, отвечает на один вопрос. Не подводит итоги, а пишет письмо самому себе: кем я был в день заезда и кем я являюсь сегодня. Не для ведущего, а для себя. Замер тревожности, сразу после завтрака, одновременно с онлайн-прохождением итогового теста IAT и SMAQ.

1. Финальный квест «Цифровой детектив»

Цель: Через игровой формат интегрировать и закрепить знания всей недели. Каждое задание квеста связано с темой одного из дней программы.

Организация: 5 команд по 7 человек. Квест проходит 45 минут быстрый, энергичный, без долгих остановок. Финал и подсчёт очков 15 минут.

Задания квеста по одному на каждый день программы:

День 1 «Приземление»

Команда получает анонимный «Цифровой паспорт» не свой. Задача: угадать, кто из участников его заполнял, и объяснить, по каким признакам. (2 мин, 1 очко за правильный ответ)

День 2 «Мозг в ловушке»

Команде показывают 5 ситуаций поведения. Задача: классифицировать каждую – это дешёвый или дорогой дофамин? Обосновать устно. (3 мин, 1 очко за каждую правильную классификацию)

День 3 «Кто я на самом деле?»

Команда получает карточку с одним СМС. Задача: за 1 минуту назвать как можно больше возможных интерпретаций этого сообщения. Побеждает команда с наибольшим числом версий. (1 мин, 1 очко за каждую версию)

День 4 «Моё время = моя жизнь»

Команде дают описание желания. Задача: прогнать его через технику «хочу - зачем» и назвать подлинную потребность за этим желанием (3 мин, 2 очка за правильно найденную потребность)

День 5 «Другие люди»

Команда получает карточку с описанием человека. Задача: определить, в какой круг Данбара он попадает, и объяснить, сколько часов живого общения нужно для его перевода во внутренний круг. (2 мин, 2 очка)

День 6 «Куда я иду»

Каждый участник команды называет один навык, который ИИ не может заменить у человека. Повторяться нельзя. Команда, назвавшая больше уникальных навыков - побеждает. (2 мин, 1 очко за каждый уникальный навык)

Финальное задание

Команда за 3 минуты формулирует «Манифест осознанного пользователя» 3 принципа, которые они уносят с этой смены. Зачитывают вслух. Все команды голосуют за лучший манифест. (3 мин + голосование, 3 очка победителю)

Подсчёт очков и награждение (15 мин)

Все команды собираются. Ведущий объявляет результаты. Победившая команда получает главный приз смены. Важно: каждой команде, аплодисменты и одно слово от ведущего о том, что отличало именно эту команду за всю смену.

Заметка ведущему:

Квест должен быть быстрым и живым без долгих пауз и объяснений. 45 минут это жёсткое ограничение. Задания подбирайте так, чтобы каждый участник мог внести вклад в своей команде. Финальный «Манифест» - это самое важное задание: он создаёт общую точку смысла для всей группы.

2. Итоги игры «Найди меня»

Цель: Подвести итоги главной сквозной игры смены, создать момент общей радости, взаимного узнавания и символического завершения недели живого общения.

Ход мероприятия:

1. Сбор конвертов (3 мин)

Ведущий просит всех сдать свои конверты с карточками. Кто хочет и может ещё раз взглянуть на стенд и дописать последние версии.

2. Подсчёт (5 мин)

Ведущий и волонтеры быстро подсчитывают количество правильных ответов у каждого участника. Объявляют победителя или тройку лидеров.

3. Раскрытие портретов (15 мин)

Ведущий идёт по номерам: «Портрет №1 это...» и называет имя. Человек встаёт. Группа реагирует. Это один из самых живых и смешных моментов смены потому что некоторые ответы будут неожиданными для всех, включая самого автора. Не торопитесь: каждое раскрытие – это маленький момент контакта.

Слова ведущего: *За 7 дней вы познакомились с 35 людьми по-настоящему, не через аватар, не через фото, а через живые слова и живые разговоры. Вы знаете друг друга лучше, чем знают многие люди, прожившие бок о бок годами. Это и есть то, для чего нужны другие люди.*

4. Вручение приза победителю (2 мин)

Победитель получает приз (футболку, шоппер или кепку). Аплодисменты. Ведущий добавляет: «Победил тот, кто лучше всех слушал других. Это и есть главный навык».

Заметка ведущему:

Если несколько человек набрали одинаковое количество очков, то все они победители. Главное в этом моменте не определить победителя, а создать ощущение завершённости живого знакомства, которое длилось 7 дней.

3. Воркшоп «Что дальше» + вскрытие конвертов

Цель: Создать мост между опытом смены и реальной жизнью через личный план на 30 дней, сравнение «Цифровых паспортов» и вскрытие «Контракта с собой».

Ход воркшопа:

1. Вскрытие «Цифрового паспорта» (15 мин)

Ведущий раздаёт конверты с паспортами из Дня 1. Каждый открывает свой. Задание: молча сравнить входной паспорт с тем, как ты ощущаешь свои цифровые привычки сейчас. Что изменилось? Что осталось? Что удивляет? Ведущий не спрашивает содержание только: поднимите руку, кто заметил хоть одно изменение. Обычно руки поднимают все.

Вопросы для личной рефлексии при сравнении паспортов:

- *Что в моих цифровых привычках изменилось за 7 дней?*
- *Что меня удивляет в том, что я написал(-а) неделю назад?*
- *Какой один паттерн я хочу изменить в первую очередь?*
- *Что из этой недели помогло мне по-другому смотреть на свой телефон?*

Ведущий раздаёт конверты с контрактами из Дня 1. Каждый открывает молча. Читает своё намерение, написанное 7 дней назад.

Задание: честно ответить себе выполнил(-а) ли я это намерение? Не оценивать, не стыдить себя, просто смотреть. Потом ведущий задаёт вопрос вслух.

Слова ведущего: Поднимите руку, кто считает, что его намерение хотя бы частично осуществилось? Поднимите руку, кто понял, что намерение изменилось это нормально. Поднимите руку, кто написал тогда что-то, о чём сейчас думает иначе. Всё это движение. Любое.

3. Итоговая диагностика: сравнение IAT и SMAQ (10 мин)

Ведущий предлагает каждому открыть результаты итогового теста (на платформе или на бумаге) и сравнить с входными. Если есть снижение баллов —

это измеримый результат. Ведущий называет средние показатели группы (если есть данные с платформы). Это не соревнование, а зеркало.

4.«Карта изменений и план на 30 дней» (20 мин)

Каждый заполняет рабочий лист: три конкретных изменения в цифровом поведении на следующие 30 дней, первый шаг по каждому (конкретное действие, не намерение), дата контроля: когда проверю себя. Потом в парах делятся одним пунктом и просят партнёра написать своё имя на листе как свидетеля. Этот лист участники забирают с собой.

Структура «Карты изменений»:

Изменение 1: _____ | Первый шаг: _____ | Дата: _____

Изменение 2: _____ | Первый шаг: _____ | Дата: _____

Изменение 3: _____ | Первый шаг: _____ | Дата: _____

Свидетель: _____ (имя партнёра по смене)

Через 30 дней я проверю себя: _____

5.Анкета обратной связи (5 мин)

Каждый заполняет анонимную анкету о программе 5 вопросов, 5 минут. Это важно для развития программы и для отчёта об апробации.

Вопросы анкеты обратной связи:

1. Общая оценка программы (1–5)

2. Что было самым ценным за эту неделю?

3. Что можно улучшить или изменить?

4. Какое мероприятие запомнилось больше всего?

5. Рекомендовали бы вы эту программу другим? (да / нет / почему)

4. Прощальный круг + вручение призов и сертификатов

Цель: Завершить смену с достоинством, теплом и ощущением завершённости. Создать финальный момент контакта, который участники унесут с собой.

Ход прощального круга:

1.Круг «Одно слово» (10 мин)

Все садятся в большой круг, как в самый первый день. Ведущий напоминает: «В первый вечер каждый из вас назвал одно слово о себе. Сейчас снова одно слово. Но теперь о том, с чем вы уходите». По кругу без комментариев, просто слова. Ведущий начинает.

Заметка ведущему:

Этот круг одна из самых сильных точек всей смены. Часто в нём появляются слёзы и это хорошо. Не торопите. Не заполняйте паузы после особенно трогательных слов. Просто будьте рядом. Ваше спокойное присутствие лучшее, что вы можете дать в этот момент.

2.Слово ведущего (5 мин)

Ведущий говорит коротко, лично, без обобщений. Не подводит итоги программы, а говорит о том, что заметил(-а) в этой конкретной группе. Что удивило, что тронуло, что запомнится. Это не речь, это живое слово от человека к людям.

***Слова ведущего:** Я не буду говорить о том, что такое цифровая зависимость. Вы уже это знаете. Я скажу о другом. За эту неделю я видела, как 35 человек выбирали снова и снова быть живыми. Смотреть друг другу в глаза. Слушать. Говорить правду. Это был ваш выбор каждый день. И это дороже любого теста и любого результата.*

Спасибо, что вы были здесь.

3.Вручение сертификатов и призов (10 мин)

Ведущий называет каждого участника по имени и вручает сертификат. Не массово, лично. Для каждого одно слово или одна фраза от ведущего. Занимает время, но это важно: каждый человек должен быть увиден.

4.Финальный ритуал закрытия (5 мин)

Ведущий предлагает финальный ритуал: все кладут руки друг другу на плечи в кругу и молчат 1 минуту. Просто быть вместе последний раз. Никаких слов. После ведущий говорит: «Смена окончена». Расходятся.

***Слова ведущего:** Возвращайтесь домой с тем, что вы узнали здесь. Не с запретом, с пониманием. Не с силой воли, с инструментами. Когда в следующий раз потянетесь к телефону, вспомните, что есть секунда. Одна секунда, в которой живёт ваш выбор. Используйте её.*

День 7 сделан правильно, если участники уходят не с ощущением конца, а с ощущением начала, не с запретом, а с инструментами. Не с выводами, а с вопросами, которые продолжат жить. Ваша задача сегодня создать не торжественную церемонию, а живое человеческое прощание. Это разные вещи. Первое запоминается на час. Второе на долгие годы.

Материалы для подготовки к Дню 7

№	Материал	Количество / примечание
1	Итоговые бланки IAT + SMAQ	на платформе в личном кабинете участников
2	Карточки игры «Найди меня»	на платформе в личном кабинете участников
3	Рабочий лист «Карта изменений»	на платформе в личном кабинете участников
4	Анкета обратной связи	на платформе в личном кабинете участников
5	Сертификаты участника	50 шт. - распечатаны и подписаны заранее
6	Призы победителям (квест + «Найди меня»)	Футболки / кепки / символические подарки

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

А. Отечественные источники

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М. : Медицина, 1968. – 546 с.
2. Вартанова И.И. Мотивационно-эмоциональное отношение к учёбе старшеклассников различного пола и возраста // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 5. – С. 71–79. – DOI: 10.17759/pse.2019240507.
3. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Храмцов П.И. Гигиеническая безопасность жизнедеятельности детей в цифровой среде // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – № 8. – С. 4–7.
4. Курпатов А.В. Троица. Будь больше самого себя. – М. : Капитал, 2019. – 352 с.
5. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надёжности деятельности специалистов экстремального профиля. – СПб. : СПГИ, 2000. – 210 с.
6. Семёновских Т.В. «Клиповое мышление» — феномен современности [Электронный ресурс] // Оптимальные коммуникации : эпистемический ресурс Академии медиаиндустрии и кафедры теории и практики общественной связности РГГУ. – 2014. – URL: <http://jarki.ru/wpress/2013/02/18/3208/> (дата обращения: 30.05.2026).
7. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2 (14). – С. 27–33. – DOI: 10.11621/npj.2014.0204.
8. Ухтомский А.А. Доминанта. – СПб. : Питер, 2002. – С.36-44.
9. ВЦИОМ. Социальные сети и мессенджеры: вовлечённость и предпочтения [Электронный ресурс] : аналитический обзор. – М. : ВЦИОМ, 2023. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/socialnye-seti-i-messendzhery-vovlechennost-i-predpochtenija> (дата обращения: 24.04.2026).
10. Фонд «Общественное мнение» (ФОМ). Молодёжь и интернет [Электронный ресурс] : результаты опроса. – М. : ФОМ, 2023. – URL: <https://fom.ru/tag/Molodezh> (дата обращения: 24.04.2026).

11. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с нем. и англ. Д. Гинзбурга [и др.]. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
12. Чалдини Р. Психология влияния / пер. с англ. Е. Волкова [и др.]. – СПб. : Питер, 2006. – 288 с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. А. Андреевой [и др.]. – М. : Прогресс, 1996. – С.100-115
14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. Драбкиной. – М. : Класс, 1999. – 576 с.

Б. Зарубежные источники (переведены на русский язык; источники без русского издания приведены в оригинале)

15. Arnett J.J. Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. – Oxford : Oxford University Press, 2004. – 270 p. (На рус. яз. не издавалась.)
16. Бауман З. Текучая современность / пер. с англ. под ред. Ю.В. Асочакова. – СПб. : Питер, 2008. – 240 с. – ISBN 978-5-469-00034-1.
17. Берридж К.С., Робинсон Т.Э. Какова роль дофамина в вознаграждении: гедонистическое воздействие, обучение вознаграждению или побудительная значимость? // Обзоры исследований мозга. – 1998. – Т. 28, № 3. – С. 309–369.
18. Кэлхун Дж.Б. Смерть в квадрате: взрывной рост и гибель популяции мышей // Труды Королевского общества медицины. – 1973. – Т. 66, Issue 1P2. – С. 80–88.
19. Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой / пер. с англ. А. Голикова. – М. : Питер, 2018. – 352 с.
20. Чанг А.М., Эшбах Д., Даффи Дж.Ф., Чезлер Ч.А. Вечернее использование светоизлучающих электронных книг негативно влияет на сон, циркадные ритмы и утреннюю бодрость // Труды Национальной академии наук США. – 2015. – Т. 112, № 4. – С. 1232–1237.
21. Чезлер Ч.А., Бакстон О.М. Система циркадных ритмов человека и регуляция цикла сна и бодрствования // Принципы и практика медицины сна / под ред. М.Х. Крайгера [и др.]. – 5-е изд. – Филадельфия : Эльзевир, 2011. – С. 402–419.
22. Данбар Р.И.М. Размер неокортекса как ограничение размера социальной группы у приматов // Журнал эволюции человека. – 1992. – Т. 22, № 6. – С. 469–493.

23. Dunbar R.I.M. Friends : Understanding the Power of Our Most Important Relationships. – London : Little, Brown, 2021. – 352 p. (На рус. яз. не издавалась.)
24. Айзенбергер Н.И., Либерман М.Д., Уильямс К.Д. Причиняет ли боль отвержение? фМРТ-исследование социальной изоляции // Наука. – 2003. – Т. 302, № 5643. – С. 290–292.
25. Айзенбергер Н.И. Боль социальной разобщённости: изучение общих нейронных основ физической и социальной боли // Природа. Обзоры нейронаук. – 2012. – Т. 13. – С. 421–434.
26. Фестингер Л. Теория процессов социального сравнения // Человеческие отношения. – 1954. – Т. 7, № 2. – С. 117–140.
27. Гидд Дж.Н., Блюменталь Дж., Джеффрис Н.О. [и др.] Развитие мозга в детском и подростковом возрасте: лонгитюдное МРТ-исследование // Природа. Нейронауки. – 1999. – Т. 2. – С. 861–863.
28. Хайдт Дж. Тревожное поколение. Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней / пер. с англ. В. Дегтярева. – М. : АСТ : Corpus, 2025. – 498 с. – ISBN 978-5-17-170047-8.
29. Харрис Т. Как технологии захватывают ваш разум [Электронный ресурс] // Medium. – 2016. – URL: <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3> (дата обращения: 25.04.2026).
30. Хольт-Лунстад Дж., Смит Т.Б., Бейкер М., Харрис Т., Стефенсон Д. Одиночество и социальная изоляция как факторы риска смертности // Перспективы психологической науки. – 2015. – Т. 10, № 2. – С. 227–237.
31. Канциан Э.Дж. Гипотеза самолечения при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ: пересмотр и современные применения // Гарвардский обзор психиатрии. – 1997. – Т. 4, № 5. – С. 231–244.
32. Крюгер Дж., Эпли Н., Паркер Дж., Нг З.-У. Эгоцентризм в электронной переписке: можем ли мы общаться так же хорошо, как думаем? // Журнал личности и социальной психологии. – 2005. – Т. 89, № 6. – С. 925–936.
33. Либет Б. Время осознанного намерения действовать относительно начала мозговой активности (потенциал готовности) // Мозг. – 1983. – Т. 106. – С. 623–642.

34. Лофтус Э.Ф., Палмер Дж.К. Реконструкция уничтожения автомобиля: пример взаимодействия языка и памяти // Журнал вербального обучения и вербального поведения. – 1974. – Т. 13, № 5. – С. 585–589.
35. Лофтус Э.Ф., Пикрелл Дж.Э. Формирование ложных воспоминаний // Психиатрические анналы. – 1995. – Т. 25, № 12. – С. 720–725.
36. Марсиа Дж.Э. Разработка и валидация статусов эго-идентичности // Журнал личности и социальной психологии. – 1966. – Т. 3, № 5. – С. 551–558.
37. Мэй Р. Смысл тревоги / пер. с англ. М. Будыниной, А. Камышиковой. – М. : Класс, 2001. – 376 с.
38. Мишел У., Эббесен Э.Б., Зейсс А.Р. Когнитивные и аттенциональные механизмы в откладывании вознаграждения // Журнал личности и социальной психологии. – 1972. – Т. 21, № 2. – С. 204–218.
39. Мишел У., Шода Й., Родригес М.Л. Откладывание вознаграждения у детей // Наука. – 1989. – Т. 244, № 4907. – С. 933–938.
40. Рэвен Дж. Компетентность в современном обществе: её выявление, развитие и высвобождение / пер. с англ. В. Шапиро. – М. : Когито-Центр, 2002. – 396 с.
41. Робертс Дж.А., Дэвид М.Э. Моя жизнь превратилась в серьёзное отвлечение от мобильного телефона: партнёрский фаббинг и удовлетворённость отношениями // Компьютеры в поведении человека. – 2016. – Т. 54. – С. 134–141.
42. Сапольски Р.М. Биология добра и зла: как наука объясняет наши поступки / пер. с англ. Ю. Аболиной. – М. : Альпина нон-фикшн, 2019. – 766 с.
43. Шерман Л.Э., Пэйтон А.А., Эрнандес Л.М., Гринфилд П.М., Дапретто М. Сила лайка в подростковом возрасте // Психологическая наука. – 2016. – Т. 27, № 7. – С. 1027–1035.
44. Сигел Д.Дж. Внимательный мозг: отражение и настройка на пути к хорошему самочувствию / пер. с англ. А. Калинина. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
45. Спир Л.П. Мозг подростка и возрастные поведенческие проявления // Нейронаука и биоповеденческие обзоры. – 2000. – Т. 24, № 4. – С. 417–463.

46. Талеб Н.Н. Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса / пер. с англ. Н. Яцюк. – М. : КоЛибри, 2014. – 768 с.
47. Тоффлер Э. Третья волна / пер. с англ. К. Бурмистрова [и др.]. – М. : АСТ, 2004. – 781 с.
48. Turkle S. Alone Together : Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York : Basic Books, 2011. – 384 p. (На рус. яз. не издавалась.)
49. Turkle S. Reclaiming Conversation : The Power of Talk in a Digital Age. – New York : Penguin Press, 2015. – 448 p. (На рус. яз. не издавалась.)
50. Твенге Дж.М. Поколение I: почему современные дети растут менее бунтарскими, более толерантными, менее счастливыми / пер. с англ. – М. : РИПОЛ классик, 2019. – 408 с.
51. Ялда У.Т., Мичикян М., Моррис Дж., Гарсия Д., Смолл Г.У., Згуру Э., Гринфилд П.М. Пять дней в лагере на природе без экранов улучшают способность детей распознавать невербальные эмоциональные сигналы // Компьютеры в поведении человека. – 2014. – Т. 39. – С. 387–392.
52. Волков Н.Д., Ван Г.-Дж., Телэнг Ф., Фаулер Дж.С., Танос П.К., Логан Дж., АлексOFF Д., Дин Й.-С., Вонг К., Ма Й., Прадхан К. Низкая плотность стриарных D2-рецепторов дофамина связана с метаболизмом в префронтальной коре // НейроИмидж. – 2008. – Т. 42, № 4. – С. 1537–1543.
53. Waldinger R., Schulz M. The Good Life : Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. – New York : Simon & Schuster, 2023. – 352 p. (На рус. яз. не издавалась.)
54. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье подростков [Электронный ресурс]. – Женева : ВОЗ, 2021. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 30.05.2026).

Диагностика цифровой зависимости

Методический пакет для программы
«Перезагрузка: Цифровой детокс»

Данный пакет включает три валидированных инструмента для входной и итоговой диагностики участников программы. Тестирование проводится дважды: до заезда (онлайн) и в последний день смены. Результаты позволяют оценить индивидуальную динамику и общий эффект программы.

Состав пакета

1. IAT. Тест интернет-зависимости Янга (Internet Addiction Test, К. Young, 1998)
2. SMAQ. Шкала зависимости от социальных сетей (Social Media Addiction Questionnaire)
3. Блок «Экранное время» объективные данные из статистики устройства

ТЕСТ 1

Тест интернет-зависимости Янга

Internet Addiction Test (IAT) | К. Young, 1998 | Адаптация для русскоязычной аудитории

Инструкция

Прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно соответствует вашему поведению за последние 6 месяцев. Обведите или отметьте цифру, которая наиболее точно описывает вас.

Оценочная шкала:

1 — Никогда **2** — Редко **3** — Иногда **4** — Часто **5** — Всегда

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Как часто вы обнаруживаете, что проводите в интернете больше времени, чем планировали?					
2	Как часто вы пренебрегаете домашними делами ради того, чтобы провести больше времени в сети?					
3	Как часто вы предпочитаете общение в интернете близости с людьми рядом с вами?					
4	Как часто вы знакомитесь с новыми людьми через интернет?					
5	Как часто близкие жалуются на количество времени, которое вы проводите в сети?					

№	Утверждение	1	2	3	4	5
6	Как часто ваша учёба или работа страдает из-за времени, проведённого в интернете?					
7	Как часто вы проверяете почту или соцсети, прежде чем заняться чем-то другим?					
8	Как часто ваша продуктивность снижается из-за интернета?					
9	Как часто вы становитесь оборонительным или скрытным, когда кто-то спрашивает, чем вы занимаетесь в интернете?					
10	Как часто вы отгоняете тревожные мысли о своей жизни, заменяя их успокоительными мыслями об интернете?					
11	Как часто вы ловите себя на предвкушении следующего сеанса в интернете?					
12	Как часто вы опасаетесь, что жизнь без интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?					
13	Как часто вы огрызаетесь, кричите или раздражаетесь, если кто-то мешает вам сидеть в интернете?					
14	Как часто вы теряете сон из-за ночного сидения в интернете?					
15	Как часто вы думаете об интернете, находясь офлайн, или воображаете себя в сети?					
16	Как часто вы говорите себе «ещё немного минут», находясь в интернете?					
17	Как часто попытки сократить время в интернете заканчиваются неудачей?					
18	Как часто вы пытаетесь скрыть от других, сколько времени проводите в интернете?					
19	Как часто вы предпочитаете провести время в интернете, чем выйти куда-то с другими людьми?					
20	Как часто вы чувствуете подавленность, мрачность или нервозность, когда находитесь офлайн, и это проходит, как только вы снова выходите в интернет?					

Подсчёт и интерпретация

Сложите все баллы. Максимум — 100 баллов.

20–49 баллов	Обычный пользователь. Интернет под контролем, проблем нет.
50–79 баллов	Умеренная зависимость. Интернет периодически создаёт проблемы. Рекомендуется осознанное ограничение.
80–100 баллов	Выраженная зависимость. Интернет значительно влияет на жизнь. Необходима работа с психологом.

МОЙ РЕЗУЛЬТАТ: _____ баллов **Уровень:** _____

ТЕСТ 2

Шкала зависимости от социальных сетей

Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ) | Адаптированная версия

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос, выбрав наиболее подходящий вариант. Думайте о своём поведении в соцсетях за последние 3 месяца (ВКонтакте, Telegram, YouTube, TikTok, Instagram и другие).

Шкала ответов:

1 - Совсем не согласен **2** - Скорее не согласен **3** - Нейтрально
4 - Скорее согласен **5** - Полностью согласен

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Первое, что я делаю утром проверяю соцсети.					
2	Я провожу в соцсетях больше времени, чем планирую.					
3	Я чувствую беспокойство или раздражение, когда не могу зайти в соцсети.					
4	Я использую соцсети, чтобы уйти от проблем или плохого настроения.					
5	Я постоянно думаю о том, что происходит в соцсетях, даже когда не нахожусь в них.					
6	Я пытался(ась) сократить время в соцсетях, но это не удавалось.					
7	Лайки и комментарии влияют на моё настроение и самооценку.					
8	Я откладываю важные дела ради соцсетей.					
9	Я чувствую, что не могу пропустить ни одного обновления в лентах.					
10	Я использую соцсети, чтобы справиться с одиночеством или скукой.					
11	Мне нужно всё больше времени в соцсетях, чтобы получить то же удовольствие.					
12	Мои близкие говорят, что я слишком много сижу в соцсетях.					

Подсчёт и интерпретация. Сложите все баллы. Максимум 60 баллов.

12–24 балла	Здоровое использование. Соцсети не мешают жизни.
25–39 баллов	Умеренная зависимость. Соцсети занимают значительное место в жизни.
40–60 баллов	Высокая зависимость. Соцсети существенно влияют на поведение и эмоции.

МОЙ РЕЗУЛЬТАТ: _____ баллов **Уровень:** _____

БЛОК 3

Экранное время

Объективные данные из статистики устройства

Как найти данные: Перед заполнением откройте статистику вашего смартфона:

Android Настройки → Цифровое благополучие → Экранное время	iPhone Настройки → Экранное время → смотреть данные за неделю
---	--

Заполните данные

Показатель	Ваш ответ
Среднее экранное время в день (часы:минуты)	
Приложение №1 (больше всего времени)	
Приложение №2	
Приложение №3	
Сколько раз разблокировали телефон вчера	
Во сколько впервые взяли телефон сегодня утром	
Во сколько последний раз смотрели телефон вчера ночью	
Есть ли функция «Не беспокоить» / режим сна?	Да / Нет / Не знаю

Вопросы для рефлексии

Ответьте письменно — коротко, честно, без оценок себя:

1. Вас удивил какой-то из показателей? Какой и почему?
2. Что вы делаете в телефоне чаще всего и зачем, как вы думаете?
3. Если бы телефона не было 24 часа, что изменилось бы в вашем дне?

Сводный лист результатов

Заполняется дважды: до заезда и в последний день смены

Инструмент	До заезда (вход)	День 7 (выход)
IAT — Тест Янга (макс. 100)		
SMAQ — Соцсети (макс. 60)		
Экранное время в день (ч:мм)		
Разблокировок телефона в день		

День 2. КОМАНДНЫЙ КВЕСТ «РЕАЛЬНЫЙ МИР»

Цель: Через игровой формат закрепить темы утреннего тренинга (дофамин, триггеры, клиповое мышление, сила воли) и дать участникам опыт командного взаимодействия без гаджетов на природе или в открытом пространстве.

Организация

Станций	5, по 3 задания на каждой
Время на станции	15 минут на станцию (3 задания)
Общее время квеста	$5 \times 15 \text{ мин} + \text{переходы} + \text{финал (15 мин)} \approx 1,5\text{--}2 \text{ часа}$
Формат ротации	Все команды стартуют одновременно на разных станциях, по сигналу ведущего переходят по кругу

Подготовка (до начала квеста)

1. Расставить флажки/таблички 5 станций по территории (на расстоянии, позволяющем перемещаться за 2–3 минуты).
2. Разложить конверты с тремя карточками заданий на каждой станции.
3. Назначить волонтера-куратора на каждую станцию (следит за временем, выдаёт жетоны, фиксирует результат).
4. Разделить участников на 5 команд по 7 человек (можно заранее или жеребьёвкой в начале).
5. Кратко представить правила всем командам одновременно (см. ниже).

Вступительное слово ведущего (2–3 минуты)

«Сегодня утром мы говорили о дофамине, триггерах и клиповом мышлении о том, как наш мозг попадает в ловушку быстрых цифровых стимулов. Следующие полтора часа мы проверим это на практике, но без единого экрана. Перед вами 5 станций. На каждой три задания, 15 минут. За правильные и творческие решения команда получает жетоны. В конце посчитаем, кто собрал больше всего, но если честно выиграет тот, кто получит удовольствие от живого командного взаимодействия. Погода отличная (или: помещение готово), будет немного шумно, немного смешно. Это нормально!»

Правила прохождения и переходов

- Все 5 команд стартуют одновременно на разных станциях.
- По сигналу ведущего (свисток/колокольчик) через 10 минут все команды переходят на следующую станцию по кругу (1→2→3→4→5→1).

- Куратор станции встречает новую команду, выдаёт конверт с заданиями и засекает время.
- Жетоны фиксируются у куратора станции на листе учёта команды, не теряются при переходах.
- Телефоны на время квеста убираются (кроме случаев экстренной необходимости).

Заметка ведущему

Квест должен быть активным и немного смешным это важно после насыщенного утра. Не делайте его слишком серьёзным. Соревновательный элемент поддерживает энергию. Если погода позволяет проводите квест на улице.

СТАНЦИЯ 1

«Дофаминовая детективная»

Команда получает 3 карточки (по 5 описаний поведения на каждой всего 15 ситуаций). Задача: для каждой ситуации определить, «дешёвый» это дофамин (быстрый, легкодоступный, без усилий) или «дорогой» (требуется усилий, даёт устойчивое удовлетворение). Команда должна устно обосновать каждый ответ куратору станции.

Жетоны: 1 жетон за каждый правильно классифицированный и обоснованный ответ (максимум 15 жетонов).

Правильные ответы для куратора на обратной стороне карточек (часть 2 документа).

СТАНЦИЯ 2

«Скорость мышления»

Командное задание на концентрацию и память. Куратор показывает команде лист со списком из 20 слов в течение 3 минут (лист закрывается/убирается). Команда выбирает участника, кто будет в течение 1 минуты устно воспроизводить слова увиденные на листе, куратор станции отмечает на листе правильные слова.

Метафора для обсуждения после: «вот как работает рабочая память без клипового режима, когда мы не отвлекаемся каждые несколько секунд, мозг способен удерживать и обрабатывать гораздо больше».

Жетоны: 1 жетон за каждые 3 правильно воспроизведённых слова (максимум 7 жетонов за все слова).

СТАНЦИЯ 3

«Триггер-охота»

Команда получает карточку с 10 ситуациями. Задача: классифицировать каждый триггер по типу: тревога, скука, FOMO (страх упустить), привычка, усталость. После классификации короткое обсуждение внутри команды: какой тип триггера встречается чаще всего у участников этой команды лично?

Жетоны: 1 жетон за каждую верно классифицированную ситуацию (максимум 10 жетонов) + 2 жетона за содержательное групповое обсуждение (по решению куратора).

СТАНЦИЯ 4

«Без телефона 15 минут»

Команда получает задание: за 15 минут без телефонов договориться о чём-то конкретном и принять групповое решение. Тема: «Как мы как команда проведём свободный вечер в последний 6 день смены». Результат фиксируется на бумаге (кто за что отвечает, что планируется).

Жетоны: 3 жетона, если решение принято и зафиксировано всей командой; +2 жетона, если в решении участвовали все 7 человек (по наблюдению куратора).

СТАНЦИЯ 5

«Стоп-кадр»

Команда разыгрывает три коротких сценария. В каждом один участник играет роль человека, который автоматически тянется к телефону в обычной жизненной ситуации. Остальные участники в любой момент могут крикнуть «Стоп-кадр!» сцена замирает, и группа вслух предлагает альтернативное действие вместо телефона. Затем сценка проигрывается с этой альтернативой. Роли меняются для каждого из трёх сценариев.

Жетоны: 2 жетона за каждый разыгранный и завершённый альтернативой сценарий (максимум 6 жетонов).

Финал квеста (15 минут)

Все команды собираются вместе. Ведущий и кураторы станций подсчитывают жетоны каждой команды. Победившая команда получает символический приз (например, возможность первыми выбрать место для вечернего тренинга).

Короткое общее обсуждение (5-7 минут): что было самым сложным заданием? Почему? Какая станция запомнилась больше всего?

СТАНЦИЯ 1 · КАРТОЧКА 1 / 3
«Дофаминовая детективная»

Определите для каждой ситуации: «дешёвый» дофамин (быстро, легко, без усилий) или «дорогой» (требует усилий, даёт устойчивое удовлетворение). Обоснуйте устно куратору.

1. Пролистывание коротких видео в соцсети одно за другим в течение получаса.
2. Завершение тренировки в спортзале, после которой чувствуется усталость и удовлетворение.
3. Открытие приложения и проверка количества лайков под своим постом каждые несколько минут.
4. Прохождение сложного уровня в игре, над которым работали несколько часов.
5. Бесцельное обновление ленты новостей в ожидании чего-то «интересного».

Ответы для куратора: 1 — дешёвый; 2 — дорогой; 3 — дешёвый; 4 — дорогой; 5 — дешёвый.

СТАНЦИЯ 1 · КАРТОЧКА 2 / 3
«Дофаминовая детективная»

Определите для каждой ситуации: «дешёвый» дофамин или «дорогой». Обоснуйте устно куратору.

1. Доедание целого торта в одиночестве перед сериалом.
2. Изучение нового языка программирования и написание первой рабочей программы.
3. Свайпинг анкет в приложении для знакомств без намерения отвечать.
4. Завершение готовки сложного блюда для друзей и их искренняя похвала.
5. Многочасовая игра в мобильную игру с кликером, где нужно просто нажимать кнопку.

Ответы для куратора: 1 — дешёвый; 2 — дорогой; 3 — дешёвый; 4 — дорогой; 5 — дешёвый.

СТАНЦИЯ 1 · КАРТОЧКА 3 / 3
«Дофаминовая детективная»

Определите для каждой ситуации: «дешёвый» дофамин или «дорогой». Обоснуйте устно куратору.

1. Чтение книги, которая поначалу даётся тяжело, но через 50 страниц захватывает.
2. Постоянная проверка телефона на сообщения каждые 2–3 минуты во время учёбы.
3. Выступление с докладом на семинаре, к которому готовились неделю.
4. Просмотр одного «прикольного» видео за другим без остановки больше часа.
5. Завершение марафонской дистанции после месяцев тренировок.

Ответы для куратора: 1 — дорогой; 2 — дешёвый; 3 — дорогой; 4 — дешёвый; 5 — дорогой.

СТАНЦИЯ 2 · КАРТОЧКА 1 / 1
«Скорость мышления» — список слов

Куратор показывает этот список команде на 3 минуты, затем закрывает лист. Команда воспроизводит слова на своём бланке ответов.

Облако • Гитара • Фонарь • Ракушка
Йогурт • Зонтик • Качели • Песок
Бинокль • Карандаш • Подсолнух • Кружка
Маяк • Рюкзак • Каштан • Свеча
Лестница • Перо • Якорь • Будильник

Ответы для куратора: 1 жетон за каждые 3 верно воспроизведённых слова. Порядок слов не важен, важна точность написания/произношения.

«Триггер-охота»

Классифицируйте каждую ситуацию по типу триггера: тревога, скука, FOMO (страх упустить), привычка, усталость.

1. Открываешь телефон сразу после того, как просыпаешься, даже не вставая с кровати.
2. Берёшь телефон, потому что друг не отвечает на сообщение уже 10 минут.
3. Листаешь ленту, потому что лекция/пара кажется невыносимо медленной.
4. Проверяешь сторис друзей, чтобы не пропустить, куда они пошли сегодня вечером.
5. Берёшь телефон в руки во время рекламной паузы в разговоре, просто на автомате.
6. После сложного экзамена просто хочется ничего не делать и листать видео без цели.
7. Проверяешь телефон перед сном, хотя знаешь, что это мешает заснуть.
8. Открываешь приложение, потому что все одноклассники обсуждают что-то новое.
9. Тревожно перечитываешь переписку много раз, ища скрытый смысл в сообщении.
10. Листаешь телефон в очереди просто чтобы заполнить паузу.

После обсудите: какой тип встречается чаще всего у вашей команды?

Ответы для куратора: 1 — привычка; 2 — тревога; 3 — скука; 4 — FOMO; 5 — привычка; 6 — усталость; 7 — привычка; 8 — FOMO; 9 — тревога; 10 — скука.

СТАНЦИЯ 4 · КАРТОЧКА 1 / 1
«Без телефона 15 минут»

Задание выполняется без телефонов в руках на протяжении всех 15 минут.

Задача команды: договориться и принять групповое решение по теме: «Как мы как команда проведём свободный вечер в последний 6 день смены».

Обсудите и зафиксируйте на листе:

1. Чем конкретно будем заниматься?
2. Кто за что отвечает (минимум 3 роли/зоны ответственности)?
3. Что нужно подготовить заранее?

Ответы для куратора: Жетоны: 3 если решение зафиксировано всей командой; +2 если в обсуждении участвовали все 7 человек.

СТАНЦИЯ 5 · КАРТОЧКА 1 / 3
«Стоп-кадр»

Сценарий 1. Распределите роли: «герой», «друзья», рассказчик (по желанию).

Ситуация: ты сидишь за общим столом с друзьями, разговор на секунду затихает и ты автоматически тянешься к телефону, чтобы заполнить тишину.

Сыграйте сцену. Любой участник может в любой момент крикнуть «Стоп-кадр!» — сцена замирает, группа вслух предлагает альтернативное действие вместо телефона. Проиграйте сцену повторно с этой альтернативой.

Ответы для куратора: Жетоны: 2 за завершённый сценарий с найденной и проигранной альтернативой.

СТАНЦИЯ 5 · КАРТОЧКА 2 / 3
«Стоп-кадр»

Сценарий 2. Поменяйтесь ролями относительно первого сценария.

Ситуация: ты ждёшь автобус/попутчика и от скуки уже пять минут листаешь ленту, не замечая, что рядом стоит знакомый и пытается начать разговор.

Сыграйте сцену. Кто-то из команды кричит «Стоп-кадр!» в любой момент сцена замирает, группа предлагает альтернативу. Проиграйте сцену с альтернативой.

Ответы для куратора: Жетоны: 2 за завершённый сценарий с альтернативой.

«Стоп-кадр»

Сценарий 3. Выберите участника, который ещё не был в главной роли.

Ситуация: ты лежишь в кровати перед сном, уже выключил свет, но «на минутку» открываешь телефон и не замечаешь, как проходит час.

Сыграйте сцену. Кто-то кричит «Стоп-кадр!» сцена замирает, группа предлагает альтернативу, сцена проигрывается снова.

Ответы для куратора: Жетоны: 2 за завершённый сценарий с альтернативой. Итог станции — максимум 6 жетонов за все три сценария.

Практика «Кликбейт-детектив»

Кейсы для разбора

Пост 1. «Нарциссический родитель»

«9 признаков того, что вас вырастил нарциссический родитель (последний пункт самый страшный)»

«Мария, 27 лет, каждый раз извинялась, даже когда не была виновата. Она не понимала, почему боится конфликтов как огня и почему партнёр называл её "слишком удобной". Только в 25 лет на терапии она узнала: её детство было не "обычным строгим воспитанием", а скрытым нарциссическим сценарием.

Если в детстве вам говорили "не реви, не позорь меня" поздравляю, вы, возможно, уже носите травму, о которой даже не подозреваете. По данным зарубежных психологов, до 70% взрослых, выросших в такой семье, даже не осознают этого до 30 лет.

Вот 9 скрытых признаков:

1. Родитель обесценивал ваши достижения ("а у Лены успешнее")
2. Ваши эмоции называли "истерикой"
3. Любовь была условной: только если "ведёшь себя правильно"
4. Вас сравнивали с другими детьми не в вашу пользу
5. Родитель никогда не извинялся первым
6. Ваши границы не уважались ("я мать, мне можно")
7. Вас использовали как "психотерапевта" для взрослого
8. Хвалили только на людях, дома критика
9. Вы до сих пор оправдываете поведение родителей (самый страшный)

Большинство людей узнают себя уже на 3 пункте. А если совпало хотя бы 5 ваша тревожность, проблемы в отношениях и неуверенность в себе не случайность, а прямое следствие.

Сохраните пост, чтобы не забыть, и обязательно отправьте тому, кто должен это прочитать, возможно, вы спасёте чьи-то отношения с самим собой.

А сколько пунктов совпало у вас? Напишите цифру в комментариях 📌»

Что искать в тексте (для ведущего, не раздавать студентам сразу):
история Марии в начале - это эффект узнавания через персонажа, читатель примеряет ситуацию на себя ещё до того, как включилось критическое мышление; «по данным зарубежных психологов, до 70%» псевдостатистика без названия исследования или авторов, цифра выглядит точной и поэтому убедительной; «вы, возможно, уже носите травму, о которой даже не подозреваете» страх задним числом, человека делают виноватым/пострадавшим до того, как он что-то прочитал; обрыв интриги «последний пункт - самый страшный» в заголовке держит до конца; «большинство людей узнают себя на 3 пункте» социальное доказательство и принадлежность к группе

«пострадавших»; «отправьте тому, кто должен это прочитать» манипуляция виной (не отправишь, не помог); «напишите цифру в комментариях» вовлечение через публичное самопризнание.

Пост 2. «Признаки тревожного расстройства» «Только 1 из 10 людей замечает у себя этот признак тревожного расстройства (а у вас есть?)»

«Антон считал себя просто "ответственным и внимательным к деталям". Он не знал, что то, что он называл хорошей чертой характера, психотерапевты называют компенсаторным паттерном тревожного расстройства.

Учёные доказали: то, что вы считаете "просто характером", на самом деле может быть симптомом скрытой тревоги, которая годами разрушает ваше тело изнутри: от бессонницы до проблем с пищеварением.

Вот 5 привычек, которые на 100% выдают тревожного человека:

1. Вы извиняетесь, даже когда не виноваты
2. Прокручиваете разговоры в голове часами после
3. Вам физически сложно сказать "нет"
4. Вы постоянно проверяете телефон, ожидая плохих новостей
5. Заранее придумываете все возможные варианты событий, "а что если..."

Если совпало 3 и больше не молчите об этом, это не "просто характер", а сигнал, который говорит, что пора к психологу.

Самое страшное без работы с этим тревога не проходит сама, она только усиливается с возрастом. 87% людей, не обративших на это внимание вовремя, сталкиваются с паническими атаками к 35 годам.

Сохраните этот пост, он может оказаться той самой подсказкой, которая всё объяснит. И поставьте 📌, если узнали хотя бы 2 пункта про себя».

Что искать в тексте: история Антона работает как зеркало для узнавания; «учёные доказали» без единого имени, журнала или ссылки - пустая авторитетность; «на 100%» категоричность, недопустимая для психологического чек-листа (реальный диагноз ставится клинически, а не по списку); «только 1 из 10 замечает» в заголовке эксклюзивность редкого знания, чистое любопытство; пункты списка эффект Барнума: формулировки настолько общие, что подходят почти любому человеку, поэтому совпадение кажется «точным диагнозом»; «87% людей... сталкиваются с паническими атаками к 35» - вторая псевдостатистика, усиливающая страх перед будущим; «поставьте 📌, если узнали» - вовлечение через реакцию, маскируется под «эмпатию».

Пост 3. «Токсичные отношения»

«Если ваш партнёр делает хотя бы 2 из этих вещей, то вы в токсичных отношениях (психологи давно бьют тревогу)»

«Когда Соня рассказывала подругам про своего парня, она говорила "он просто переживает, поэтому проверяет телефон" и "он не злой, просто ревнивый, потому что любит". Только через два года она узнала точное название того, что происходило: контроль, замаскированный под заботу.

Мы привыкли романтизировать "сложные отношения". Но психологи давно бьют тревогу: то, что вы называете "он просто такой" или "она просто заботится", в 8 из 10 случаев оказывается признаком абьюзивного паттерна.

Вот маркеры, которые нельзя игнорировать:

- ▷ Ревность под видом любви ("я просто волнуюсь")
- ▷ Контроль финансов "ради вашего же блага"
- ▷ Постепенная изоляция от друзей и семьи
- ▷ Обесценивание ваших чувств ("ты всё драматизируешь")
- ▷ Угрозы расстаться при любом несогласии
- ▷ Чувство, что вы "ходите по тонкому льду"

Если вы узнали хотя бы 2 пункта - это не просто "отношения со своими особенностями", это устойчивый паттерн, который со временем только усиливается, а не проходит сам.

Каждая третья женщина хотя бы раз в жизни оказывалась в подобных отношениях и большинство признаёт это только спустя годы.

Подпишитесь на канал, чтобы не пропустить следующий разбор: как безопасно выйти из таких отношений и не вернуться снова. И поделитесь этим постом, возможно, кто-то из ваших друзей читает это прямо сейчас, не решаясь признаться себе».

Что искать в тексте: история Сони персонаж-зеркало; «в 8 из 10 случаев» псевдостатистика без источника; ложная дихотомия «просто заботится» против «контроль» без серой зоны и контекста, давление выбрать сторону; «каждая третья женщина» обобщённая цифра без ссылки, усиливающая тревогу и чувство «это может случиться со мной»; «подпишитесь, чтобы не пропустить разбор» открытый крюк, текст специально не завершён, решение проблемы обещано только подписчикам; «поделитесь, возможно, кто-то читает это прямо сейчас» манипуляция виной и принадлежностью одновременно: не поделишься, не спасёшь подругу.

День 4. КОМАНДНАЯ ИГРА «ЗЕФИРНЫЙ КВЕСТ»

Сценарий ведущего

Цель: Дать команде живой, телесный опыт классического эксперимента на отложенное вознаграждение (тест Мишела) сначала на уровне всей команды (зефир), затем многократно повторить выбор «маленькая награда сейчас / большая награда позже» на 5 игровых станциях. Связать опыт с темой дня, как использование времени отражает то, что мы выбираем: сиюминутное удовлетворение или результат, требующий терпения.

Организация

Команды	5 команд по 7 человек (35 участников)
Структура	Вводная (10 мин) → квест на 5 станциях (90 мин) → финал и подсчёт (20 мин) → рефлексия (10 мин)
Общее время	≈ 1,5-2 часа
Формат ротации	Станции расставлены по кругу, на каждой один комплект инвентаря; команды стартуют одновременно на разных станциях и переходят по кругу по сигналу

Подготовка (до начала квеста)

1. Расставить флажки/таблички 5 станций по кругу на территории.
2. Разложить на каждой станции соответствующий инвентарь и карточку задания.
3. Назначить куратора на каждую станцию (объясняет правила, засекает время, выдаёт жетоны).
4. Подготовить зефирки для вводной части.
5. Разделить участников на 5 команд по 7 человек.

Вводная «Зефирный выбор» (10 минут)

Каждая команда получает по одной зефирке прямо сейчас, без объяснений. Дайте командам несколько минут на естественную реакцию (вопросы, шутки, кто-то может сразу съесть).

Правило озвучивается только после того, как зефир уже выдан, и формулируется один раз, чётко:

«Если ваша команда не съест этот зефир за всё время квеста (90 минут) в финале вы получите три зефира. Если съедите, то дополнительного не будет. Решение командное, время пошло»

Дальше никаких напоминаний и подсказок. Это буквальный зефирный тест, перенесённый на уровень команды: реакция группы на правило (спор,

импульсивное решение, переговоры, кто-то предлагает съесть назло) уже даёт много материала для финального обсуждения.

Важно: ведущие и волонтёры не напоминают командам о зефире и не комментируют их решение в течение всего квеста, наблюдают молча.

Квест «Медленные награды» (90 минут)

Команды проходят 5 станций по кругу. На каждой станции команда заранее выбирает: получить маленький жетон прямо сейчас, выполнив лёгкий вариант задания, или подождать и выполнить сложный вариант ради большого жетона. Выбор делается до начала выполнения и не меняется по ходу.

Время на станцию: ориентировочно 10-15 минут (с учётом перехода). Куратор каждой станции коротко объясняет оба варианта и оба жетона, затем фиксирует выбор команды.

СТАНЦИЯ 1

«Тишина»

Команда выбирает заранее: 1 минута полной тишины (маленький жетон) или 5 минуты полной тишины (большой жетон). Во время задания никто не говорит и не двигается, куратор следит и фиксирует малейшее нарушение правила.

Жетоны: маленький за успешную 1 минуту тишины; большой за успешные 5 минуты тишины без единого нарушения.

СТАНЦИЯ 2

«Дженга»

Команда выбирает заранее: вынуть из башни по 1 кубику каждому (маленький жетон, если башня не упала) или каждому пройти 2 круга по очереди (большой жетон, если башня выдержала все два круга).

Жетоны: маленький башня устояла после 1–2 кругов; большой башня устояла после 2 полных кругов вынимания.

СТАНЦИЯ 3

«Память»

Куратор показывает команде список из 15 слов в течение 1 минуты, затем убирает список. Через 5 минут (можно занять команду коротким разговором или просто подождать) команда записывает на листе ответов как можно больше слов по памяти.

Команда выбирает заранее: маленький жетон при воспроизведении минимум 7 слов или большой жетон при воспроизведении всех 15 слов.

Жетоны: маленький 7-14 и более правильно воспроизведённых слов; большой все 15 слов воспроизведены верно.

СТАНЦИЯ 4

«Туми-Иши»

Команда получает комплект игры Туми-Иши. Задание не делится на «лёгкий» и «сложный» вариант здесь только одна награда.

Жетоны: большой жетон, если команде удаётся выстроить все кубики комплекта в единую цепочку за отведённое время станции. Если не получилось, то жетон не выдаётся (команда может попробовать ещё 2 раза, если осталось время до сигнала перехода).

СТАНЦИЯ 5

«Поэт»

Команда выбирает заранее: написать двустишие о времени за 5 минут (маленький жетон) или четверостишие о времени с рифмой за те же 10 минут (большой жетон).

Жетоны: маленький за готовое двустишие на тему времени; большой за четверостишие на тему времени с соблюденной рифмой (оценивает куратор на свой вкус, без излишней строгости, т.к. это не литературный конкурс).

Финал и подсчёт (20 минут)

Все команды собираются вместе.

1. Сначала проверка зефира. Ведущий спрашивает у каждой команды по очереди: «Ваш зефир цел?» Команда, удержавшаяся все 90 минут, получает три зефира, сделайте из этого маленькую церемонию (аплодисменты, торжественное вручение).
2. Затем подсчёт жетонов по станциям. Большой жетон условно считается значительно ценнее маленького (например, 1 маленький = 1 балл, 1 большой = 3 балла) итоговую систему пересчёта озвучивает ведущий перед подсчётом.
3. Объявляется команда-победитель квеста (по сумме баллов).
4. Короткое общее обсуждение (3-5 минут): что было труднее: ждать или выполнять сложное задание? Какие были эмоции у тех, кто выбирал

маленький жетон, когда другие выбирали большой? Как договаривалась команда?

Рефлексия квеста (10 минут)

Ведущий связывает игру с темой дня «Моё время = моя жизнь» без лекции, в формате трёх вопросов в круг (каждый по желанию отвечает коротко, без обязательного выступления всех):

1. Сколько раз в обычной жизни мы выбираем маленький жетон сейчас вместо большого жетона потом? Когда в последний раз вы это замечали за собой?
2. Как именно ощущается этот момент выбора изнутри в теле, в мыслях, в эмоциях прямо в ту секунду, когда выбираешь?
3. Что помогло (или помешало) команде продержаться с зефиром и можно ли этот же механизм использовать в обычной жизни?

Заметка ведущему: Реакция на правило про зефир в начале часто эмоциональнее, чем сами станции квеста: возможны споры, импульсивные решения «съесть назло», обвинения внутри команды. Не вмешивайтесь и не комментируйте по ходу это материал для финальной рефлексии, а не повод для оценки команды. Держите тон лёгким и игровым на станциях, но дайте рефлексии в конце быть по-настоящему тихой и серьёзной это разные по энергии части одного квеста.

СТАНЦИЯ 1 «Тишина»

Команда выбирает один из двух вариантов ДО начала задания. Во время выполнения никто не говорит и не двигается. Куратор следит за временем и фиксирует любое нарушение.

○ МАЛЕНЬКИЙ ЖЕТОН

1 минута полной тишины

никто не говорит, не двигается

● БОЛЬШОЙ ЖЕТОН

3 минуты полной тишины

никто не говорит, не двигается, все три минуты

Жетон выдаётся только при полном соблюдении условия без единого нарушения.

СТАНЦИЯ 2

«Дженга»

Команда по очереди вынимает кубики из башни Дженга. Выбор делается до начала игры.

○ МАЛЕНЬКИЙ ЖЕТОН

Вынуть 1 кубик

башня не упала после 1 круга

● БОЛЬШОЙ ЖЕТОН

Дойти до 3-го круга

башня не упала после полных 2 кругов вынимания

Если башня упала раньше выбранного условия — жетон не выдаётся.

СТАНЦИЯ 3

«Память»

Куратор показывает команде этот список на 1 минуту, затем убирает его. Через 5 минут команда записывает по памяти как можно больше слов.

Гора • Лампа • Река • Перчатка • Мост

Облако • Ключ • Тропа • Звезда • Книга

Колесо • Свеча • Тень • Парус • Камень

Выбор делается ДО показа списка:

○ МАЛЕНЬКИЙ ЖЕТОН

Воспроизвести 7+ слов

минимум 7 из 15 слов верно

● БОЛЬШОЙ ЖЕТОН

Воспроизвести все 15 слов

все 15 слов без ошибок

СТАНЦИЯ 4 «Туми-Ими»

Команда получает комплект игры «Туми-Ими» (или аналогичный набор фигурных блоков). Задача — соединить все элементы комплекта в единую цепочку.

• БОЛЬШОЙ ЖЕТОН — единственная награда станции

Жетон выдаётся, если команда успевает выстроить все кубики комплекта в одну цепочку за отведённое время станции. Если не получилось можно попробовать ещё 2 раз, если время до перехода ещё есть.

СТАНЦИЯ 5 «Поэт»

За 10 минут команда сочиняет стихотворение на тему «время». Выбор сложности делается заранее.

○ МАЛЕНЬКИЙ ЖЕТОН

Двустиишие о времени

2 строки

• БОЛЬШОЙ ЖЕТОН

Четверостишие о времени

4 строки с соблюждённой рифмой

Куратор оценивает результат на свой вкус, это не литературный конкурс, важен сам факт совместного творческого усилия.

День 5. КОМАНДНАЯ ИГРА «200 ЧАСОВ»

Сценарий ведущего

Цель: Через интенсивный живой контакт внутри малых групп создать опыт подлинного. За два часа игры участники делают ощутимый шаг в этом направлении.

Организация

Команды	3 команды по 11-12 человек (35 участников)
Структура	Поверхность (20 мин) → Глубина (30 мин) → Ядро (25 мин) → Совместное действие (15 мин) → Подведение итогов (10 мин)
Общее время	90 минут игра + 30 минут финал и рефлексия ≈ 2 часа
Принцип игры	Три раунда нарастающей глубины: от лёгкого разогрева к личным темам; на каждом уровне участник сам решает, насколько открыться

Подготовка

1. Разложить карточки трёх уровней по конвертам, отдельно по 25 карточек каждого уровня в своём конверте, по 3 конверта на команду (всего 15 комплектов конвертов).
2. Перемешать карточки-задания на совместное действие в общую стопку или отдельный конверт на команду.
3. Разделить участников на 3 команды по 11-12 человек.
4. Назначить куратора на каждую команду (следит за временем, передаёт конверты по уровням, мягко поддерживает атмосферу доверия).

Вступительное слово ведущего (2–3 минуты)

«За свою жизнь мы проводим тысячи часов в одной группе, в одном потоке и часто всё равно толком не знаем друг друга. Исследователи говорят: чтобы по-настоящему узнать человека, нужно провести с ним около 200-300 часов. У нас с вами есть только два часа, но, если в эти два часа мы будем по-настоящему честны и внимательны друг к другу этого времени может оказаться достаточно для первого шага. Сейчас каждая команда получит конверт первого уровня самые лёгкие вопросы. Дальше будет глубже. На каждом уровне у каждого есть

право промолчать или сказать «ПАС», это не игра на принуждение, а на готовность.

Заметка ведущему: Уровень «Ядро» может затронуть чувствительные темы. Кураторам важно не торопить, не комментировать и не оценивать ответы участников, а просто удерживать атмосферу безопасности. Если кто-то из участников расстроился или сильно ушёл в переживание, то куратор мягко поддерживает его и при необходимости сигнализирует ведущему/психологу (по правилам, описанным в «Инструктаже для волонтеров»).

УРОВЕНЬ 1

«Поверхность» (20 минут)

Куратор раздаёт команде конверт первого уровня (25 карточек с лёгкими вопросами для разогрева и первичного контакта). Карточки перемешаны, каждый участник вслепую вытягивает карточку и отвечает на свой вопрос, затем передаёт слово следующему. За отведённое время каждый успевает ответить на 2 вопроса.

Цель уровня почувствовать живой контакт и неподдельный интерес к человеку, без напряжения и без давления.

УРОВЕНЬ 2

«Глубина» (30 минут)

Куратор забирает конверт первого уровня и выдаёт конверт второго, карточки со средними вопросами, требующими чуть больше доверия. Формат: один вопрос вытягивается, и каждый участник команды по кругу отвечает на этот же вопрос, прежде чем вытягивается следующая карточка.

Куратору важно следить, чтобы круг прошёл полностью (или с уважением к тем, кто решил промолчать), прежде чем переходить к следующему вопросу.

УРОВЕНЬ 3

«Ядро» (25 минут)

Куратор выдаёт конверт третьего уровня глубокие вопросы для тех, кто готов. Формат тот же (один вопрос один круг ответов), но темп замедляется: куратор не торопит и даёт паузы между ответами.

Право молчать есть у каждого участника на любом вопросе этого уровня и это не нарушение правил игры, а часть её сути.

ЗАДАНИЕ-СВЯЗКА

«Совместное действие» (15 минут)

Команда вытягивает одну карточку-задание на совместное действие (см. часть 2 документа). Задача сделать что-то вместе, без телефона и без долгих обсуждений: гимн, герб, живая скульптура и похожие форматы.

Это переключение с разговорного режима на телесный/творческий, снимает напряжение после уровня «Ядро» и создаёт общий весёлый момент перед финалом.

Подведение итогов (10 минут)

Все команды собираются вместе. Ведущий задаёт один вопрос каждой команде по очереди: «Назовите одно открытие о ком-то из вашей команды, которого вы не ожидали».

Ведущий закрывает игру словами о том, что за два часа участники прошли путь, который в обычной жизни занял бы недели и что это не конец, а начало: теперь у них есть с чего продолжать.

КАРТОЧКИ

УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что ты делаешь первым делом утром (без телефона)?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какое твоё любимое место в городе и почему?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что тебя может рассмешить в любой ситуации?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Как тебя называли в детстве?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какую музыку ты слушаешь, когда тебе грустно?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что ты умеешь делать лучше всего из необычного?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Если бы ты мог(ла) прожить один день в другой стране, то где?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что ты точно никогда не попробуешь снова?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какая твоя любимая еда с детства?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какой фильм или книга могут пересмотреть/перечитать в сотый раз?

УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какая привычка у тебя есть, о которой мало кто знает?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что для тебя идеальное утро выходного дня?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какое самое странное блюдо ты когда-либо ел(а)?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Если бы у тебя был питомец любого животного — кто бы это был?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какая твоя любимая игра в детстве?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что тебя больше всего удивляет в людях?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какую суперспособность ты бы выбрал(а) на один день?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Где ты чувствуешь себя самым собой?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какой твой любимый запах и с чем он связан?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что тебе нравится делать в одиночестве?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какой твой любимый праздник и почему?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Что из детства ты бы хотел(а) пережить ещё раз?
УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Какая мелочь может улучшить тебе весь день?	УРОВЕНЬ 1 · ПОВЕРХНОСТЬ Если бы у тебя была машина времени на один час куда бы ты отправился(лась)?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что ты делаешь, когда тебе очень плохо, и что реально помогает?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Кем ты хотел(а) быть в детстве и почему это изменилось?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что тебя больше всего пугает в будущем?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Был ли момент, когда ты сильно разочаровался(лась) в ком-то?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Есть ли что-то, что ты хотел(а) бы изменить в своём детстве?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какое решение в жизни ты принял(а) сам(а), без влияния других?

УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что для тебя означает «настоящая дружба»?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какой страх ты смог(ла) преодолеть и как?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что тебе сложнее всего простить себе или другим?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какой совет ты бы дал(а) себе пятилетней давности?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Когда ты в последний раз чувствовал(а) себя по-настоящему гордым(ой) собой?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что тебя злит в людях больше всего и почему, как тебе кажется?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Был ли в твоей жизни человек, который сильно изменил твой взгляд на мир?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что ты скрываешь от близких, потому что боишься их реакции?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какая твоя самая большая неуверенность в себе?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что для тебя означает «быть взрослым»?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Случалось ли тебе сильно ошибиться и что это изменило в тебе?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что ты бы хотел(а) услышать от родителей, но никогда не слышал(а)?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какое твоё самое яркое детское воспоминание о любви/принятии?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что тебе сложнее — просить о помощи или её предлагать?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какой момент в жизни заставил тебя резко вырасти/измениться?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Что ты чувствуешь, когда остаёшься совсем один(одна) надолго?
УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Есть ли мечта, от которой ты отказался(лась) и не жалеешь ли об этом?	УРОВЕНЬ 2 · ГЛУБИНА Какую роль ты обычно играешь в компании друзей и тебе ли она нравится?

УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО За что ты себя уважаешь и в чём сомневаешься?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли что-то, о чём ты мечтаешь, но боишься признать даже себе?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Если бы все точно знали, что всё получится, что бы ты сделал(а) первым делом?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Какую часть себя ты прядешь от большинства людей?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что бы ты хотел(а), чтобы о тебе помнили?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли решение, которое ты до сих пор не можешь себе простить?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Когда ты в последний раз плакал(а) и почему?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что тебя по-настоящему пугает в близости с другим человеком?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Чувствуешь ли ты себя одиноким(ой), даже когда вокруг люди — и почему, как думаешь?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Какая твоя самая большая внутренняя борьба прямо сейчас?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли что-то о себе, что ты до сих пор не принял(а)?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Если бы ты мог(ла) сказать одну правду без последствий, кому и что бы ты сказал(а)?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что в тебе изменилось за последний год, и тебе ли это решение принадлежит?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Какую боль ты носишь, о которой почти никто не знает?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли человек, перед которым ты чувствуешь себя виноватым(ой)?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что тебе сложнее быть услышанным или услышать другого?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Какая твоя самая большая надежда на себя через 10 лет?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Чего ты по-настоящему хочешь от жизни, если убрать ожидания других?

УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли момент, когда ты почувствовал(а) себя по-настоящему увиденным(ой) кем и когда?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что бы ты хотел(а), чтобы люди в этой команде знали о тебе, но боишься сказать?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Какую часть своей истории ты ещё никому не рассказывал(а) целиком?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Если бы ты мог(ла) простить себя за одну вещь прямо сейчас за что бы это было?
УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Что для тебя означает быть по-настоящему любимым(ой) и чувствовал(а) ли ты это?	УРОВЕНЬ 3 · ЯДРО Есть ли вопрос, который ты боишься задать себе честно?
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте командный гимн 30 секунд, любая мелодия, можно на мотив известной песни.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Нарисуйте командный герб без единого слова, только жесты и рисунок.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Поставьте живую скульптуру «Наша команда через 10 лет» застыньте на 5 секунд.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов выстройтесь в шеренгу по росту, у кого получится быстрее всех.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте секретное приветствие команды жест, который останется только у вас.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Изобразите живую скульптуру «Команда в момент полного счастья».
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов договоритесь и хлопните в ладоши всей командой одновременно три раза подряд.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте командный девиз из трёх слов выкрикните его хором.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Постройте из своих тел самую высокую возможную «башню» (с соблюдением безопасности).	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Покажите без слов одно общее воспоминание этой смены, которое запомнится всем.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Изобразите живую скульптуру «Наша команда в начале смены» и через неё покажите путь.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте командное название то, что отражает суть именно этой группы.

СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов встаньте в круг и одновременно сделайте один и тот же жест придумайте его на ходу.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Покажите пантомимой профессию, которая лучше всего описывает вашу команду.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Создайте «фотографию» команды, застывшая поза, как будто вас снимают для журнала.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте командный код из 3 хлопков/щелчков — то, что будет означать «мы вместе» весь оставшийся вечер.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов выберите одного человека, который лучше всех опишет команду одним движением.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Изобразите живую скульптуру «Поддержка» так, чтобы все касались хотя бы одного человека.
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте короткий командный «клич» то, что будете кричать на финале смены.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Молча встаньте в линию от самого тихого к самому громкому человеку в команде (по самооценке).
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов покажите общий жест благодарности то, что выразит признательность друг другу.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Создайте живую скульптуру «Момент, когда мы узнали друг друга по-настоящему».
СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Придумайте командное правило одним движением то, чего вы будете держаться до конца смены.	СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ Без слов выстройтесь в круг и одновременно укажите на человека, который сегодня удивил вас больше всех.

День 6. «ТРИ МЕТАНАВЫКА СОВРЕМЕННОСТИ»

Краткая карта практикума

Формат: смешанный практикум, три тематических блока с короткой теорией и упражнением + самодиагностика + план развития.

Продолжительность: 105 минут

Размер группы: вся группа смены; внутри блоков работа в парах и малых группах по 4–5 человек.

Реквизит: рабочие листы самодиагностики (раздел в конце документа), карточки для блока 1 (раздел «Карточки для проверки информации»), флипчарт, листы А4 и ручки для блока 3.

Цель и идея практикума

Утренний тренинг дня задал вопрос: чему учиться, если многое за нас уже делает искусственный интеллект? Ответ, который разворачивается в этом практикуме учиться не накоплению фактов, а трём метанавыкам, которые ИИ не заменяет и которые работают в любой профессии и в любой жизненной ситуации: способности проверять информацию и думать самостоятельно, способности понимать себя и других, и способности меняться быстрее, чем меняется мир вокруг.

Практикум устроен как последовательность из трёх равных по времени блоков, по одному на каждый метанавык, с краткой теорией и одним сильным упражнением в каждом. Завершается практикум самодиагностикой по всем трём навыкам и составлением личного плана развития на ближайший месяц - материал, который участник забирает с собой и может пересмотреть после окончания смены.

Три метанавыка практикума

Критическое мышление – это умение проверять информацию и думать самостоятельно, а не принимать на веру.

Эмоциональный интеллект – это умение понимать себя и других, точно называть и регулировать эмоции.

Адаптивность – это стрессоустойчивость и умение меняться быстрее, чем меняется мир, и не терять опору при резких переменах.

БЛОК 1 · КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ (25 минут)

Краткая теория (5 минут)

Мозг по умолчанию ленив: ему проще поверить, чем проверить, особенно если информация совпадает с тем, во что мы уже хотим верить – это называется подтверждающим искажением. ИИ и алгоритмы соцсетей усиливают этот эффект, подбирая контент, который мы и так склонны поддержать. Критическое мышление – это не «быть скептиком во всём», а конкретный навык: на пару секунд остановиться перед тем, как поверить или переслать, и задать себе четыре простых вопроса.

Четыре вопроса «Тройного фильтра» (несмотря на название их четыре, последний идёт как контрольный)

Источник: кто это написал и почему я должен(на) ему доверять?

Интерес: кому выгодно, чтобы я в это поверил(а), есть ли у источника личная или финансовая заинтересованность?

Подтверждение: есть ли это же утверждение в независимом источнике, не связанном с первым?

Эмоция: насколько сильно это утверждение задевает меня эмоционально, а не отключает ли сильная эмоция критическое мышление прямо сейчас?

Упражнение «Тройной фильтр» (15 минут)

1. Группа делится на малые группы по 4–5 человек.
2. Каждая малая группа получает набор из 5 карточек-утверждений (раздел «Карточки для проверки информации» ниже) смесь правдоподобных, спорных и заведомо ложных формулировок.
3. Задача группы за 10 минут по каждому утверждению пройти через четыре вопроса фильтра и коллективно решить: поверили бы они этому утверждению с ходу, или оно требует проверки, и почему.
4. На обсуждение и разбор в общем кругу 5 минут: ведущий спрашивает 2–3 группы, какое утверждение вызвало наибольший разброс мнений внутри группы, и почему.

Карточки для проверки информации

Набор намеренно смешивает утверждения из разных сфер: про здоровье, технологии, новости, некоторые правдоподобны и при этом ложны, некоторые звучат сомнительно и при этом подтверждены. Цель не в том, чтобы участники запомнили «правильный» ответ по каждой карточке, а в том, чтобы натренировать сам процесс проверки.

Карточка 1: «Учёные доказали: 90% людей используют только 10% возможностей своего мозга».

Карточка 2: «Новое исследование показало, что любой текст можно отличить от текста, написанного ИИ, по специфическому стилю фраз».

Карточка 3: «Если выпивать два литра воды в день, метаболизм ускоряется на 30%».

Карточка 4: «В одном из городов России успешно протестировали технологию, которая определяет уровень тревожности по голосу за 10 секунд».

Карточка 5: «Большинство успешных предпринимателей бросили университет, поэтому диплом не имеет значения для карьеры».

БЛОК 2 · ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (25 минут)

Краткая теория (5 минут)

На дне 5 группа уже тренировала распознавание эмоций в игре «Угадай эмоцию» и практиковала невербальное общение. Сегодняшний блок следующий шаг: от узнавания эмоции по чужому лицу к точному называнию собственной эмоции словами. Чем точнее человек называет, что он чувствует, тем быстрее он может с этим что-то сделать психологи называют это эффектом «навешивания ярлыка»: точное слово снижает интенсивность переживания и возвращает способность мыслить.

Проблема в том, что у большинства людей в активном словаре три-четыре слова для эмоций («нормально», «плохо», «хорошо», «бесит»), хотя реальный спектр переживаний гораздо шире.

Цель упражнения: расширить этот словарь и натренировать привычку искать точное слово вместо общего.

Расширенный словарь эмоций – это опора для упражнения

Вместо «плохо»: подавленность, разочарование, опустошённость, тревога, раздражение, обида, растерянность, вина, стыд, одиночество.

Вместо «хорошо»: воодушевление, умиротворение, благодарность, гордость, облегчение, нежность, азарт, предвкушение, уверенность, восхищение.

Упражнение «Точное слово» (15 минут)

1. Участники разбиваются на пары (по возможности не с тем, с кем уже работали в предыдущих блоках, чтобы расширить круг доверия в группе).
2. Каждый вспоминает одну ситуацию за последний месяц, в которой испытал сильную эмоцию не обязательно негативную.
3. Задача: рассказать партнёру эту ситуацию за 2 минуты, используя только точные слова из расширенного словаря (или своих собственных), избегая общих «хорошо/плохо/нормально». Партнёр слушает, не перебивая, и в конце называет, какую эмоцию он услышал в рассказе своими словами.
4. Рассказчик говорит, совпало ли это с тем, что он на самом деле чувствовал, или партнёр услышал что-то другое.
5. Через 5 минут пары меняются ролями.
6. Финальные 5 минут по желанию 2–3 человека делятся в общем кругу, было ли трудно подобрать точное слово, и что они заметили о себе в процессе поиска.

БЛОК 3 · АДАПТИВНОСТЬ (25 минут)

Краткая теория (5 минут)

Поколение участников за свою жизнь, по прогнозам, сменит профессию несколько раз, причём иногда в совершенно разных, не связанных друг с другом сферах. Адаптивность - это не врождённая черта характера, а тренируемый навык: умение быстро признать, что прежний план или прежний способ действия больше не работает, и без долгого ступора собрать новый план из того, что есть под рукой прямо сейчас.

Ключевое отличие адаптивного человека от неадаптивного не в том, что у первого не бывает растерянности при внезапной смене условий, а в том, насколько быстро он проходит путь от растерянности к новому действию. Это упражнение тренирует именно скорость этого перехода в безопасной игровой ситуации, где «неудача» ничего не стоит.

Упражнение «Сломанный сценарий» (15 минут)

1. Группа делится на 4–5 команд по 5–7 человек. Каждая команда получает одинаковое задание: за 6 минут построить из подручных материалов (листы

А4, при наличии стулья, любые предметы в комнате, без специального реквизита) самую высокую устойчивую башню, которая продержится без поддержки 10 секунд.

2. Команды начинают строить. Через 2 минуты ведущий объявляет первое «слово сценария»: «Стоп. Новое условие башню теперь можно строить только одной рукой у каждого участника команды». Команды продолжают с новым ограничением.
3. Ещё через 2 минуты второе «слово сценария»: «Стоп. Новое условие в строительстве может физически участвовать только половина команды, остальные могут только говорить, но не трогать конструкцию».
4. Последние 2 минуты команды достраивают и фиксируют результат затем все одновременно проверяют, чья башня выстояла 10 секунд.
5. Ведущий не объясняет заранее, что условия будут меняться внезапно слово сценария является частью упражнения и должна быть сохранена в инструктаже.

Разбор упражнения (5 минут)

- Что вы почувствовали в первую секунду, когда условия неожиданно поменялись?
- Что помогло команде быстрее перестроиться, а что, наоборот, тормозило?
- Была ли в команде роль человека, который первым предложил новое решение? Кто это обычно в вашей жизни вы или кто-то другой?
- На что в реальной жизни похожа эта внезапная смена правил посередине игры?

Подсказка для ведущего

Подсказки для примеров действий (можно зачитать вслух перед заполнением, не как готовые ответы, а как ориентир формата): «раз в неделю перед репостом проверять источник по правилу четырёх вопросов», «каждый вечер называть письменно одну эмоцию дня точным словом, не общим», «раз в неделю пробовать одно маленькое новое действие – это непривычный маршрут, новое блюдо, незнакомая тема для разговора».

Методические рекомендации для ведущего

Если группа спорит дольше отведённого времени в блоке 1

Споры о том, чему верить – хороший знак, а не сбой таймлайна: именно так выглядит включённое критическое мышление. Можно мягко ограничить время фразой «Дайте себе ещё минуту на главный аргумент» и двигаться дальше, не дожидая консенсуса, несогласие группы по итогам разбора карточки само по себе ценный вывод.

Если в блоке 2 кому-то трудно подобрать слово

Не нужно подсказывать слово за участника – можно предложить посмотреть в список расширенного словаря эмоций и выбрать то, что ближе всего, даже если не идеально точно. Сама попытка найти слово важнее точности попадания с первого раза.

Если команда в блоке 3 расстраивается из-за разрушенной башни

Важно подчеркнуть в разборе: упражнение не про то, чья башня выше, а про то, как быстро команда прошла путь от растерянности к новому действию после слома правил. Можно специально похвалить команду с самой низкой башней, если именно она показала самую быструю и спокойную адаптацию к меняющимся условиям.

Связь с остальным днём

Практикум стоит между утренним тренингом «Зачем учиться, если есть ИИ» и воркшопом «Путь героя» после обеда. Полезно явно произнести этот мост в конце: «Сегодня утром мы говорили, зачем учиться. Сейчас вы определили, в каком из трёх навыков расти в первую очередь. После обеда мы посмотрим, как это решение вписывается в более длинную историю вашего собственного пути».

Рабочие листы участника

Шкала 1. Критическое мышление

Оцените каждое утверждение от 1 (совсем не про меня) до 5 (полностью про меня).

Утверждение	Баллы 1–5
Я почти всегда проверяю источник информации, прежде чем поверить новости.	
Я могу объяснить, почему я в чём-то уверен(а), а не просто «мне так кажется».	
Когда мнение меня злит или радует, я умею отделить факт от своей эмоциональной реакции на него.	
Я регулярно сомневаюсь в собственных выводах и ищу альтернативные объяснения.	
Если человек с авторитетом говорит что-то, я всё равно проверяю это, а не просто соглашаюсь.	
Сумма баллов:	

Шкала 2. Эмоциональный интеллект

Оцените каждое утверждение от 1 (совсем не про меня) до 5 (полностью про меня).

Утверждение	Баллы 1–5
Я могу точно назвать, что чувствую прямо сейчас, не ограничиваясь словами «хорошо» или «плохо».	
Я замечаю эмоции других людей по лицу и телу, даже если они не говорят о них вслух.	
Когда я злюсь или тревожусь, я умею не действовать импульсивно, а сделать паузу.	
Я могу выслушать чужую точку зрения, даже если она меня задевает, не переходя сразу в защиту.	
Я умею говорить о трудных чувствах вслух, а не подавлять их или избегать разговора.	
Сумма баллов:	

Шкала 3. Адаптивность

Оцените каждое утверждение от 1 (совсем не про меня) до 5 (полностью про меня).

Утверждение	Баллы 1–5
Когда планы резко меняются, я быстро нахожу новый план, а не впадаю в ступор.	
Я пробую новое регулярно, даже если результат не гарантирован.	
Ошибка или неудача не выбивает меня из колеи надолго.	
Я готов(а) учиться чему-то заново, даже если уже считал(а) себя в этом опытным(ой).	

Утверждение	Баллы 1–5
Я воспринимаю изменения скорее как возможность, чем как угрозу.	
Сумма баллов:	

Как читать результат

5–11 баллов	Зона роста. Этот навык пока в самом начале своего развития и это нормально: он тренируется, как мышца, а не даётся от рождения.
12–18 баллов	Навык развит неравномерно есть устойчивые сильные стороны и есть конкретные ситуации, где он пока подводит.
19–25 баллов	Навык развит хорошо. Здесь стоит думать не о базовом развитии, а об усложнении например, обучении этому навыку других.

Личный план развития на 30 дней

Выберите по одному конкретному, измеримому действию для каждого из трёх метанавыков такому, которое можно начать делать уже на этой неделе. Маленькое и конкретное действие работает лучше, чем масштабное и расплывчатое намерение.

Метанавык	Моё конкретное действие на ближайшие 30 дней
Критическое мышление	
Эмоциональный интеллект	
Адаптивность	

ДЕНЬ 6. ВОРКШОП «ПУТЬ ГЕРОЯ»

Архетип пути героя как карта личного развития

Краткая карта воркшопа

Формат: теоретический блок + два слоя индивидуальной практики (прошлый путь и путь, который разворачивается сейчас) + работа в малых группах + общий круг.

Продолжительность: 120 минут

Размер группы: вся группа смены; индивидуальная работа, затем малые группы по 4–5 человек.

Реквизит: рабочие листы «Мой путь героя» (раздел в конце документа) по числу участников, ручки/карандаши, по желанию цветные карандаши для схемы пути

Цель и идея воркшопа

Джозеф Кэмпбелл, исследуя мифы разных культур, обнаружил, что истории героев по всему миру повторяют один и тот же базовый узор от привычного мира через зов, отказ, испытания и возвращение с даром. Этот узор работает не только в мифах и фильмах, он точно описывает структуру любого личного изменения: смены города, профессии, отношений, способа жить.

Цель воркшопа: дать участникам не абстрактную теорию, а рабочий инструмент: карту, по которой можно посмотреть на собственную жизнь и увидеть на ней две вещи.

Во-первых, путь, который уже был пройден реальное изменение из прошлого, которое подтверждает: способность проходить через трудности у человека уже есть, это не теория.

Во-вторых, путь, который разворачивается прямо сейчас, в том числе сама смена и эта неделя цифрового детокса с честным вопросом, на каком этапе пути человек находится в этот момент.

Задачи воркшопа

Дать понятную, телесно осязаемую структуру для разговора о переменах в жизни вместо расплывчатого «всё сложно».

Помочь увидеть прошлый личный опыт преодоления как доказательство собственного ресурса, а не случайность.

Явно назвать механизм «гаджет как отказ от зова» и отличить здоровую паузу от привычного бегства в экран.

Сформулировать, на каком этапе пути человек находится сейчас, и какой шаг будет означать пересечение порога.

Семь этапов пути героя

Полная схема Кэмпбелла включает 7 стадий для рабочей практики она упрощена до семи ключевых этапов, которые сохраняют суть и достаточно понятны, чтобы применить их к собственной жизни за один воркшоп.

1 Обычный мир	2 Зов к приключению	3 Отказ от зова	4 Встреча с наставником	5 Порог	6 Испытания	7 Возвращение с даром
------------------	---------------------------	--------------------	-------------------------------	------------	----------------	-----------------------------

1. Обычный мир

Привычная жизнь героя до начала перемен понятная, безопасная, возможно, слегка тесная. Это не плохое место, это просто точка, с которой начинается любая история.

2. Зов к приключению

Событие, человек или внутреннее ощущение, которое сигнализирует: что-то должно измениться. Зов не обязательно громкий, иногда это тихое чувство «так больше не могу» или «хочу попробовать что-то другое».

3. Отказ от зова

Почти каждый герой сначала отказывается отвечать на зов из страха, сомнения в себе, привычки оставаться в зоне комфорта. В современной жизни одна из самых удобных форм отказа — с головой уйти в экран: зов слышен, но заглушается лентой, сериалом, бесконечной перепиской.

4. Встреча с наставником

Тот, кто помогает герою всё же сделать первый шаг даёт знание, инструмент, поддержку или просто пример того, что путь возможен. Наставник не проходит путь за героя, но делает первый шаг чуть менее страшным.

5. Порог

Конкретный момент, когда герой пересекает границу между привычным миром и неизвестностью точка, после которой обратной дороги в прежнюю жизнь уже нет, даже если формально вернуться можно.

6. Испытания

Серия трудностей, ошибок и столкновений, через которые герой проходит на новой территории. Именно здесь происходит главное изменение не в момент мечты о пути, а в момент реального столкновения с трудностями.

7. Возвращение с даром

Герой возвращается изменившимся и приносит с собой что-то ценное: новое умение, понимание, силу, которой может поделиться с другими. Путь имеет смысл не только для самого героя, но и для тех, к кому он возвращается.

Гаджет как отказ от зова

Зов слышен почти всегда, даже когда кажется, что «ничего не происходит», он просто заглушается. Лента в телефоне, сериал, бесконечный скролл дают мозгу ощущение занятости и движения, при этом полностью оберегая от риска настоящего шага. Это не делает человека слабым – это нормальная защитная реакция психики перед неизвестностью. Но различие между здоровой паузой перед решением и постоянным бегством от него это и есть тот момент, который полезно научиться замечать в себе.

Демонстрация для ведущего (10 минут)

Перед тем как участники начнут заполнять рабочий лист самостоятельно, важно один раз показать всю логику целиком на конкретном примере. Лучше всего работает личный пример ведущего — это создаёт безопасность и показывает, что речь не о голливудском сюжете, а о самой обычной жизненной истории. Если делиться личным опытом неуместно, можно использовать нейтральный обобщённый пример ниже.

Пример для демонстрации (нейтральный, обобщённый)

Обычный мир: человек учится на специальности, которая больше не вызывает интереса, но менять что-то кажется слишком рискованным.

Зов: на одном из занятий человек неожиданно для себя увлекается смежной темой и понимает, что хочет попробовать в ней разобраться глубже.

Отказ: несколько месяцев откладывает любые действия, убеждая себя, что «ещё не время», и заполняет вечера сериалами вместо того, чтобы хотя бы погуглить, с чего начать.

Встреча с наставником: случайный разговор со старшекурсником или преподавателем, который уже занимается этой темой и охотно делится первыми шагами.

Порог: записывается на первый профильный курс или подаёт заявку на стажировку шаг, после которого тема становится не абстрактной мечтой, а реальным обязательством.

Испытания: первые месяцы сложно, многое непонятно, возникает соблазн бросить и вернуться к привычному.

Возвращение с даром: накопленный опыт и уверенность, которыми человек уже может поделиться с теми, кто сейчас находится на этапе «отказа», как он сам несколько месяцев назад.

Вопросы для малых групп и общего круга

Малые группы по 4–5 человек (15 минут)

Делиться можно только тем, чем хочется, формат добровольный. Ведущий проговаривает это явно перед началом.

- Какой этап части А было сложнее всего вспомнить или честно сформулировать и почему?
- Какой этап части Б ощущается самым живым прямо сейчас, каким именно?

- Заметили ли вы у себя конкретный способ «отказа от зова» через гаджет и в какой именно ситуации это происходит чаще всего?
- Чем путь, пройденный в части А, может помочь на пути, который только разворачивается в части Б?

Общий круг (5 минут)

Без обсуждения и комментариев каждый желающий по очереди называет вслух одно слово или короткую фразу: на каком этапе своего текущего пути он(а) находится сейчас. Ведущий не комментирует ответы и не просит развёрнуть, а простое произнесение вслух уже даёт эффект.

Методические рекомендации для ведущего

Если участнику трудно вспомнить путь для части А

Подойдёт любое реальное изменение, даже небольшое по меркам взрослой жизни: смена школы, первый самостоятельный проект, преодоление страха выступить на публике. Масштаб события менее важен, чем то, что все семь этапов в нём действительно можно найти.

Если часть Б вызывает тревогу или растерянность

Это ожидаемая и рабочая реакция: часть Б сознательно смотрит в открытое, ещё не определённое будущее. Если участник застревает на одном из вопросов, можно предложить оставить клетку пустой и вернуться к ней позже, не настаивая на немедленном ответе. Задача воркшопа не закрыть все вопросы, а назвать их по имени.

Если кто-то не хочет делиться в малой группе

Участие в малых группах строго добровольное по содержанию можно прийти в группу и просто слушать других, не раскрывая свой лист. Ведущему важно явно произнести это перед началом малых групп, чтобы снять напряжение «обязан(а) рассказать».

Рабочий лист «Мой путь героя»



Этап	Вопрос	Мои заметки
1. Обычный мир	Какой была моя жизнь до этого изменения?	
2. Зов к приключению	Что стало сигналом, что пора что-то менять?	
3. Отказ от зова	Что мешало мне откликнуться сразу какие страхи, сомнения, способы отвлечься?	
4. Встреча с наставником	Кто или что помогло мне всё же сделать первый шаг?	
5. Порог	В какой момент я понял(а), что обратной дороги уже нет?	
6. Испытания	Какие трудности встретились на пути и что я о себе узнал(а)?	
7. Возвращение с даром	Что я вынес(ла) из этого пути, чем теперь могу поделиться с другими?	