

Неделя психологии в образовательной организации высшего образования

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

ПРОГРАММА **по реализации недели психологии в образовательных организациях высшего образования** **«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ** **БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И СТУДЕНТОВ УЧАСТНИКОВ СВО В** **МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА»**

Авторский коллектив:

1. Миронов Алексей Сергеевич, директор Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана

2. Крылов Сергей Юрьевич, заместитель директора Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана

3. Лазарев Сергей Викторович, заведующий Лабораторией психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана

4. Пятибратова Инна Викторовна, ведущий психолог Лаборатории психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана

5. Алексина Татьяна Владимировна, психолог Лаборатории психологической поддержки студентов Учебно-методического центра «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана

Место работы: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет)»

**Пояснительная записка блока программы по психолого-педагогическому сопровождению беременных женщин
МГТУ им. Н.Э. Баумана**

Психологическую роль периода беременности для матери и ребенка трудно переоценить. Именно этот период, как наиболее сензитивный для ребенка и его матери, дает нам возможность значительно корректировать физическое и психическое здоровье сразу двух поколений. Все больше и больше научных подтверждений получает тезис о том, что психологическое сопровождение женщин в период беременности позволяет оптимизировать протекание беременности и родов.

Исследования, проводимые в этом направлении, показывают, что психоэмоциональное состояние женщины влияет на вынашивание беременности, роды и последующие детско-родительские отношения.

В основе предложенной программы лежит биопсихосоциальный подход, рассматривающее взаимосвязь биологического, психологического и социального аспектов репродуктивного процесса у человека.

Цель программы:

- Оказание психологической помощи женщине, находящейся в группе повышенного перинатального риска в мобилизации ресурсов, способствующих адаптации к беременности как к физиологическому и психосоматическому состоянию.

Задачи:

1. Стабилизация психоэмоционального состояния.
2. Формирование навыков саморегуляции.
3. Укрепление ответственного и осознанного отношения к беременности и родам.
4. Повышение родительской компетентности.

Целевая аудитория: беременные женщины МГТУ им. Н.Э. Баумана

Организационные аспекты: Программа включает в себя 4 занятия, продолжительностью 60 минут.

Каждое занятие включает обязательное измерение и оценку данных о функциональном состоянии организма с использованием приборов и устройств мониторинга показателей здоровья.

Форма занятий: групповая.

Таблица 1. Уровни и методы воздействия в работе с беременными

Уровень воздействия	Характеристика уровня	Методы воздействия
Мотивационный	Работа с ценностями, мотивацией, смысловыми образованиями, установками	Аутотренинг, арт-терапия, ролевые игры

Эмоциональный	Поощрение открытого выражения чувств вербальными и невербальными средствами, обучение эмпатийному слушанию.	Арт-терапия, ролевые игры, телесно-ориентированная терапия.
Когнитивный	Передача знаний	Лекции-беседы, библиография
Операциональный	Формирование навыков и умений.	Отработка навыков.
Психофизический	Обучение регуляции функциональных и психических состояний.	Аутотренинг, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия.

Материалы и оборудование

Просторный кабинет с открывающимися окнами; удобные стулья, аудиовизуальный комплекс «Диснет», Мультипсихометр, АПК «Истоки здоровья Valeometer», музыкальный проигрыватель с расслабляющей музыкой; видеопроектор, флип-чарт; коврики для релаксации; канцелярские принадлежности: листы формата А4, карандаши цветные, восковые мелки, гуашь, кисти, пластилин.

Пояснительная записка блока программы по психолого-педагогическому сопровождению студентов участников СВО в МГТУ им. Н.Э. Баумана

Исследования, проводимые по проблеме психолого-педагогического сопровождения студентов участников СВО, показывают, что их психоэмоциональное состояние влияет на успешность освоения учебной программы и взаимоотношения в учебном коллективе.

В основе предложенной программы лежит комплексный подход, рассматривающий взаимосвязь психологического, педагогического и социального аспектов, влияющих на успешность обучения и ресоциализацию студентов участников СВО.

Цель программы:

- оказание психолого-педагогического сопровождения участников СВО, обучающихся в технические вузы. Организация методического, психологического, педагогического взаимодействия со студентами участниками СВО и формирование у них научно обоснованных, целостных представлений о современном состоянии образовательного процесса в вузе.

Задачи:

1. Ознакомить участников СВО, обучающихся в МГТУ им. Н.Э. Баумана с психологическими и социальными аспектами адаптации к учебной деятельности.

2. Обучить навыкам эффективного общения в ходе учебного процесса.

3. Дать основы регуляции различных психоэмоциональных состояний в образовательном процессе.

4. Укрепить ответственное и осознанное отношение студентов участников СВО к своему психоэмоциональному состоянию

Целевая аудитория: Студенты участники СВО, обучающиеся в МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Организационные аспекты:

Программа включает в себя 3 тренинга, продолжительностью 50-60 минут.

Форма занятий: групповая.

Программа недели «Психологическое благополучие» психолого-педагогического сопровождения беременных женщин и студентов участников СВО в МГТУ им. Н.Э. Баумана

№ п/п	Содержание занятия	Вид учебных занятий, трудоемкость в часах	
		Лекция-беседа	Тренинг
	Блок программы по психолого-педагогическому сопровождению беременных женщин МГТУ им. Н.Э. Баумана		
1.	Тема 1. «Физиологические и психологические аспекты здоровья/обследование на АПК «Истоки здоровья Valeometer», АПК «Мультипсихометр. Методы релаксации с использованием аудиовизуального комплекса «Диснет». В 2-х ч.	1	
2.	Тема 2. Арт-«Музыкальная шкатулка»		1
3.	Тема 3. Тренинг Коллаж «Я-как мама»		1
4.	Тема 4. Тренинг «Я –идеальная мама»		1
5.	Тема 5. Тренинг «Навыки саморегуляции: ключ к гармонии» "		1
	Блок программы по психолого-педагогическому сопровождению студентов участников СВО МГТУ им. Н.Э. Баумана		
6.	Тема 6. Психологическая устойчивость как необходимое условие успешного обучения. Тренинг «Формирование психологической устойчивости»		1
7.	Тема 7. Способы саморегуляции негативных психических состояний. Тренинг: «Снятие эмоционального напряжения».		1
8.	Тема 7. Эмоциональный интеллект: распознавание, управление и развитие. Тренинг «Эффективные способы управления эмоциями».		1

Содержание:

Лекция-беседа «Физиологические и психологические аспекты здоровья/обследование на АПК «Истоки здоровья Valeometer», АПК «Мультипсихометр». Методы релаксации с использованием аудиовизуального комплекса «Диснет».

Задачи:

- Мотивация участия беременных женщин МГТУ им. Н.Э. Баумана в программе психолого-педагогического сопровождения.
- Проведение психофизиологического обследования.
- Освоение методов релаксации с использованием аудиовизуального комплекса «Диснет»

Ход занятия:

1. Представление ведущего. Знакомство с программой, методами и формами работы, правилами работы в группе.
 2. Знакомство участников группы во время чаепития. Рассказ о себе (имя, возраст, факультет и т.д.), уточнение запроса на работу в группе.
 3. Измерение и оценка данных о функциональном состоянии организма с использованием приборов и устройств мониторинга показателей здоровья.
 4. Проведение психофизиологического обследования на медицинских приборах (артериальное давление, частота сердечных сокращений), фиксация данных.
 - 4.1 Мини-лекция о причинах необходимости регулярного контроля объективных параметров здоровья (измерение артериального давления, ЧСС).
 - 4.2 Мини-лекция о структуре сна, анализе его качества, двигательной активности.
 5. Проведение мини-тренинга на расслабление (3 упражнения: «Я только вижу», «Я только слышу», «Я только чувствую»).
 6. Измерение параметров артериального давления и ЧСС после упражнений. Сравнение показателей.
 7. Прохождение теста «Мое отношение к беременности: <https://psytests.org/parent/tobb.html>.
- Методика основана на теории психологии отношений В. Н. Мясищева, позволяющей рассматривать беременность через призму единства организма и личности.
8. Обратная связь.

Арт-терапевтическое занятие: Музыкальная терапия «Музыкальная шкатулка».

Задачи:

- Развитие представлений о влиянии музыки на психическое благополучие состояние мамы и ребенка.
- Формирование навыков взаимодействия с ребенком во время беременности через музыкальную терапию.
- Обучение навыкам релаксации

Ход занятия:

Измерение и оценка данных о функциональном состоянии организма с использованием приборов и устройств мониторинга показателей здоровья

1. Ритуал приветствия, рассказ о своем настроении, о прошедших днях, ожидания от работы, описание своего актуального состояния (ощущения в теле, мысли, чувства).

2. Общение с ребенком во время беременности. (Развитие и установление эмоциональной связи между матерью и будущим малышом через звуковые вибрации). Использование музыки для гармонизации состояния мамы и ребенка.

3. Практические упражнения по формам музыкотерапии:

-пассивная «Прослушивание фрагментов классической музыки и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка)»; медитация.

- активная «Пение колыбельных и народных песен».

4. Рефлексия занятия.

5. Ритуал прощания.

Арт-терапевтическое занятие: коллаж «Я - как мама».

Задачи:

-Формирование доверия к себе, поиск внутренней и внешней опоры.

-Формирование объективного представления о материнстве.

-Создание позитивного настроения, самовыражения и самопознания будущих мам

Ход занятия:

Оборудование для коллажа: листы формат А-3, клей, ножницы, журналы различной тематики, фломастеры, карандаши, цветная бумага, салфетки для рук.

Измерение и оценка данных о функциональном состоянии организма с использованием приборов и устройств мониторинга показателей здоровья.

1. Круг приветствий.

1. Этот ритуал помогает участникам познакомиться друг с другом и почувствовать себя частью группы.

2. Разминка.

2. Помогает снять напряжение, расслабиться и настроить тело и ум на творческий процесс.

3. Физическая разминка.

3. Коллаж «Я - как мама»

4. Групповое обсуждение.

После того как все участницы завершили создание своих коллажей, наступает важный этап обсуждения. Это время для обмена впечатлениями, размышлений и эмоциональной разгрузки.

Презентация коллажей: По очереди каждая участница показывает свою работу группе. Она может рассказать, почему выбрала именно эти изображения, цвета, слова и какие чувства они вызывают.

5. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы, направленные на глубокое понимание эмоций и мыслей, возникших в процессе работы.:

Что больше всего понравилось в создании коллажа?

Были ли моменты, когда было сложно или, наоборот, особенно приятно?
Появились ли новые мысли или инсайты о себе как о будущей маме?

Как работа с коллажем помогла лучше понять себя и свои ожидания от материнства?

Ваши ощущения после занятия, настроение?

Все участницы могут высказаться по поводу увиденных работ, поделиться своими наблюдениями и эмоциями. Важно создать атмосферу доверия и взаимоподдержки, где каждая участница чувствует себя услышанной.

6. Ритуал прощания.

Тренинг по теме: «Я идеальная мама»

Цель: способствовать осознанию себя в роли матери; прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики материнства.

Задачи:

1. Дать представления о материнстве.
2. Учить находить в себе и других главные индивидуальные особенности.
3. Развивать самораскрытие, самопознание в сфере материнства.

Ход занятия:

Оборудование: листы бумаги формата А4, ручки, карточки для заполнения качеств матери.

Измерение и оценка данных о функциональном состоянии организма с использованием приборов и устройств мониторинга показателей здоровья.

1. Вступительная часть (дополнительное знакомство с участницами и создание доверительной атмосферы в группе).

- Упражнение «Бинго!» - на развитие эмоционального интеллекта у будущей мамы.

- Упражнение «Материнство – это...» упражнение на развитие осознанного подхода к материнству и рефлексия своего состояния.

2. Основная часть (актуализация темы: мини-лекция «О материнстве»; упражнение «Качества матери»; упражнение «Идеальная мама»; упражнение «Мама и ребенок»)

- Мини-лекция «О материнстве»

- Упражнение «Идеальная мама» - Какая мама нужна ребенку?

3. Заключительная часть

4. Подведение итогов встречи

5. Рефлексивное упражнение "Круг"

Тренинг по теме: «Навыки саморегуляции: ключ к гармонии»

Задачи:

1. Познакомить участниц с понятием саморегуляции и ее значением во время беременности.

2. Обучить практическим техникам управления эмоциональным состоянием.

3. Снизить уровень тревожности через телесные и дыхательные практики.

Материалы и оборудование: коврики для релаксации; музыка для релаксации (звуки природы, инструментальные композиции); мягкие подушки; бумага, цветные карандаши, фломастеры; МАК (метафорические ассоциативные карты).

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Приветствие и настройка на занятие. Участницы по кругу делятся своим текущим состоянием: - «Как я себя чувствую сегодня?» (эмоции, телесные ощущения); «Что меня тревожит или радует в последние дни?»

2. Основная часть.

Мини-лекция «Что такое саморегуляция и зачем она нужна?»

Упражнение 1: «Дыхание для успокоения» «Дыхание для успокоения»

- Техника диафрагмального дыхания:

- Одна рука на груди, другая на животе.

- Медленный вдох через нос (живот надувается), пауза, медленный выдох через рот (живот втягивается).

Упражнение 2: «Телесное сканирование» (под расслабляющую музыку).

«Телесное сканирование» (15 минут) (под расслабляющую музыку)

- Участницы ложатся на коврики (или удобно сидят).

- Ведущий медленно направляет внимание на разные части тела:

- «Почувствуйте свои стопы... голени... колени...» и т. д.

- Задача — расслабить каждую зону, заметить напряжение и отпустить его.

Упражнение 3: «Мое безопасное место» (арт-терапия). Участницы рисуют или описывают место, где чувствуют себя спокойно и защищенно.

- Можно использовать МАК для вдохновения.

- Желающие делятся: «Почему это место для меня важно? Какие чувства оно вызывает?»

3. Заключительная часть

Рефлексия.

Домашнее задание.

Практиковать диафрагмальное дыхание 2–3 раза в день (по 3–5 минут).

В моменты тревоги вспоминать «безопасное место» из упражнения.

Ритуал прощания. Участницы по очереди говорят одно слово, которое отражает их состояние после занятия.

Методические рекомендации:

- Важно создать доверительную атмосферу: беременные женщины могут стесняться говорить о своих страхах.

- Если у кого-то возникают сильные эмоции — дать поддержку, предложить индивидуальную консультацию.

- Можно добавить элементы телесно-ориентированной.

Тренинг по теме: «Формирование психологической устойчивости»

Цель:

формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья учащихся через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

1. познакомить с различными техниками преодоления негативных эмоциональных состояний, помочь овладеть навыками их применения.
2. развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.
3. уметь быстро восстанавливаться после эмоциональных перегрузок.
4. научиться преодолевать неадекватные способы поведения.

Участники:

Слушатели программы

Время проведения: 50–60 минут

Тренинг: «Снятие эмоционального напряжения».

Цель:

снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья.

Задачи:

1. формирование личностного устойчивого эмоционального фона;
2. познакомить слушателей со способами психологической саморегуляции;
3. создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
4. совершенствовать развитие личностных качеств слушателей, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Время проведения: 50–60 минут

Тренинговое занятие по теме: «Эффективные способы управления эмоциями».

Цель:

повышение уровня эмоциональной компетентности участников через формирование навыков осознания, принятия и регуляции собственных эмоций, а также развитие способности эффективно взаимодействовать с эмоциональными состояниями других людей в профессиональной и личной коммуникации.

Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с природой эмоций, их функциями и структурой эмоционального интеллекта.
2. Отработать практические техники управления эмоциональными состояниями и алгоритмы конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.
3. Сформировать у участников осознанное отношение к эмоциям, как к ресурсу для принятия решений и выстраивания отношений, а также создавать мотивацию для дальнейшей самостоятельной рефлексии и развития эмоционального интеллекта.

Время проведения: 50-60 минут.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Абрамченко В.В. Перинатальная психология: Теория, методология, опыт / В.В. Абрамченко – Петрозаводск: Издательство «ИнтелТек», 2004. – 350 с.
2. Белогай К.Н. Введение в перинатальную психологию / К.Н. Белогай. – Томск: Издательство «ТПГУ», 2008. – 328 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021.- 544 с.
4. Гуслова М. Н. Инновационные педагогические технологии: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / М.: ИЦ Академия, 2013. 288 с.
5. Добряков И.В. Перинатальная семейная психотерапия / И.В. Добряков. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2002. – С. 265-285.
5. Казначеева В.А. Социальная адаптация студентов к обучению в образовательной среде вуза. 2023. № 4. С. 42-47. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy2023A8>
6. Качалина Т.С. Психологическая и физическая подготовка беременных к родам / Т.С. Качалина, Е.В. Третьякова, О.М. Стельникова. – Нижний Новгород: Издательство «НГМА», 2003. – 100 с.
7. Коваленко Н.П. Психопрофилактика и психокоррекция женщин в период беременности: Перинатальная психология, медико-социальные проблемы/ Н.П. Коваленко. – Санкт-Петербург: Издательство «СПбГУ», 2001. – 318 с.
8. Кузнецова А.С., Титова М.А., Злоказова Т.А. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2019. — №1 — с.51-68
9. Моросанова В.И. // Вест. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. - 2010. -№ 1. - С. 36-45.
10. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства/ Р.В. Овчарова. – Москва: Издательство «Института Психотерапии», 2003. – 319 с.
11. Оказание первой помощи пострадавшим. Экстренная допсихологическая помощь. - Норматика, 2019. ISBN 978-5-4374-0432-4, 978-5-4374-0588-8, 978-5-4374-0958-9, 978-5-4374-1283-1.
12. Педагогика эмоционального воздействия: учебник для вузов / под ред. Л. С. Подымовой. - Москва: Юрайт, 2021. - 332 с.
13. Пятибратова И.В. Крылов С.Ю. Якушева О.В. Обзор теоретико-методологических подходов в изучении посттравматического стрессового расстройства. Живая психология. Том 10№6(46), 2023. С.35-44.
14. Развитие эмоционального интеллекта: учебное пособие / Н. П. Иванова, Е. М. Петрова, С. П. Сидорова, О. А. Смирнова. —Москва: Юрайт, 2022. — 215 с.

15. Скрипицкая Т.В. Психологическое сопровождение беременных женщин в рамках программ по подготовке к родам / Т.В. Скрипицкая. – Москва: Издательство «Аналог», 2009. – 84 с.
6. Филиппова Г.Г. Психология материнства / Г.Г. Филиппова. – Москва: Издательство «Института Психотерапии», 2002. – 240 с.
7. Цибульников В. Е., Леванова Е. А., Здоровьесберегающие технологии в общем образовании». - МПГУ, 2017. С.165.
16. Экман П. Психология эмоций. В 3 т. Т. 2. Распознавание лжи / П. Экман. —Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 304 с.
17. Эмоциональный интеллект в управлении: монография / И. И. Юматова, Е. Г. Шевырева, М. А. Вышквыркина [и др.]; под общ. ред. А. К. Белоусовой. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.- 255 с.
8. Юсупов В.З., Корнилова Т.В. (2019) Сущностные характеристики образовательной среды образовательной организации //Проблемы современного педагогического образования: Сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, Вып. 62. Ч. 1. С. 353-356.
18. Яголовский С. Р. Психологические инновации: подходы, модели, процессы // Научная монография. Москва, 2010. 237 с.