

## **ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ**

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

### **«Я в ресурсе: навигатор психологического благополучия»**

Автор: Полосухина Марина Васильевна,  
Психолог Национального Исследовательского университета Высшая Школа  
Экономики в Перми

## **1. Обоснование практической актуальности**

Современное высшее образование предъявляет к студентам высокие требования, связанные с интенсивной учебной нагрузкой, частой сменой социального окружения, необходимостью профессионального самоопределения и высокой конкуренцией. Эти факторы создают благоприятную почву для развития тревожности, эмоционального истощения и снижения психологического благополучия.

Особого внимания заслуживает тот факт, что многие студенты не обладают достаточными навыками психологической самопомощи и не всегда готовы обращаться к специалистам. Часть из них испытывает трудности в организации самостоятельной работы, находится в конфликтном состоянии по отношению к учебной среде и не имеет сформированных стратегий совладания со стрессом. В то же время именно развитие навыков саморегуляции и эмоциональной грамотности является ключевым ресурсом, позволяющим противостоять негативным последствиям учебного стресса.

Программа «Я в ресурсе: навигатор психологического благополучия» направлена на решение этих актуальных задач. Ее практическая значимость определяется следующими аспектами:

1. Профилактический характер. Программа ориентирована не на устранение уже сформировавшихся нарушений, а на формирование у студентов устойчивых навыков психологической самопомощи, что позволяет предотвратить развитие тревожных и депрессивных состояний.
2. Практическая применимость. Все техники и упражнения, включенные в программу, могут быть использованы участниками в повседневной жизни без дополнительной подготовки.
3. Комплексный подход. Программа охватывает когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы, а также учитывает системный контекст отношений студента (семья, друзья, учебная среда).

4. Доступность формата. Гибридный формат и использование бота на канале Мах делают программу доступной для широкой аудитории, включая студентов, находящихся на практике или вне вуза.

Таким образом, программа отвечает на реальный запрос студенческой молодежи и может стать эффективным инструментом повышения психологического благополучия в образовательной среде.

## **2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)**

Программа ориентирована на студентов высших учебных заведений, заинтересованных в развитии навыков психологической саморегуляции и повышении эмоционального благополучия.

**Целевая аудитория:** студенты 1–4 курсов, магистранты, аспиранты.

### **Специфическая характеристика контингента.**

1. Возрастные и социально-психологические особенности – период активного личностного и профессионального самоопределения; высокая учебная и социальная нагрузка, совмещение учебы с работой; интенсивные процессы сепарации от родительской семьи, формирование собственной идентичности; повышенная чувствительность к социальной оценке и сравнению с другими; активное использование цифровых технологий и социальных сетей.
2. Актуальные психологические трудности – хроническая тревожность, связанная с учебными достижениями и неопределенностью будущего; эмоциональное истощение и признаки выгорания на фоне высокой нагрузки; трудности в установлении и поддержании межличностных границ; низкая психологическая грамотность и дефицит навыков саморегуляции; страх ошибки и публичных выступлений, снижающий академическую и профессиональную активность.
3. Мотивационная характеристика – высокий интерес к практическим, прикладным знаниям; предпочтение интерактивных форматов обучения

(игры, обсуждения, практикумы); потребность в безопасном пространстве для выражения эмоций и обсуждения личных трудностей; готовность к использованию цифровых инструментов (боты, онлайн-платформы).

4. Ресурсные характеристики – высокий адаптационный потенциал и способность к обучению; открытость к новому опыту и саморазвитию; наличие социальных связей внутри студенческой среды, возможность взаимоподдержки.

Программа учитывает все перечисленные особенности целевой аудитории: она построена на интерактивных и практико-ориентированных форматах, использует современные цифровые инструменты, предлагает безопасное пространство для рефлексии и дает конкретные инструменты, которые участники могут применять сразу после завершения мероприятий.

### **3. Описание цели и задач программы**

#### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для формирования навыков психологической самопомощи, повышения эмоциональной устойчивости и развития личностных ресурсов студентов.

#### **Задачи:**

1. Познакомить участников с базовыми техниками саморегуляции и управления стрессом.
2. Создать безопасное пространство для обсуждения актуальных психологических проблем молодежи.
3. Обучить навыкам распознавания и коррекции когнитивных искажений.
4. Развить навыки рефлексии, эмпатии и эффективной коммуникации.
5. Сформировать запрос на профессиональную психологическую помощь при необходимости.
6. Интегрировать полученные знания в повседневную учебную и личную жизнь.

### **4. Научные, методологические и методические основания программы**

## **Концептуальная основа программы**

Программа построена на трех китах современной психологии благополучия:

- **КПТ-подход** – работа с когнитивными искажениями и автоматическими мыслями, формирование навыков саморегуляции.
- **Системный подход** – понимание себя в контексте отношений, семьи, учебной и профессиональной среды.
- **Арт-терапия и игропрактика** – безопасное выражение эмоций, снятие напряжения, развитие креативности и спонтанности.

**Ключевая метафора программы:** «Каждый день – один из инструментов в рюкзаке ресурсов». Участники в течение недели собирают свой «навигатор»: техники, инсайты, контакты и привычки, которые остаются с ними после недели.

**Уникальность программы заключается в использовании различных инструментов для создания условия по развитию эмоциональной гибкости, способности к рефлексии, развития навыков коммуникации.**

1. **Геймифицированная механика** – участники получают «паспорт ресурса», в котором отмечают пройденные активности и получают бонусы.
2. **Гибридный формат** – онлайн-трансляции ключевых событий для студентов, находящихся вне вуза, например обучающиеся на онлайн программах.
3. **Интеграция разных подходов** – КПТ, системная терапия, арт-практики и игровые технологии.
4. **Ориентация на молодежную аудиторию** – использование современных форматов: бот, мемы, интерактивные опросы, сторителлинг.
5. **Прикладной характер** – все техники можно применять сразу после участия.

## **5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. Часов)**

**Срок проведения:** 5 дней (понедельник – пятница)

**Формат:** очно-дистанционный (гибридный) с элементами геймификации.

## 6. Ожидаемые результаты реализации программы

### Количественные:

Охват участников: не менее 150 студентов разных курсов очно и онлайн.

Количество проведенных мероприятий: не менее 15.

### Качественные:

1. Повышение уровня осведомленности участников о способах саморегуляции и управления стрессом.
2. Снижение уровня тревожности и симптомов выгорания (по опросникам до/после). На основе данных ежегодного мониторинга тревожности студентов. Проводится 2 раза в год.
3. Формирование устойчивого запроса на психологическую помощь (в том числе через обращение к вузовской службе). Оценивается показатель посещаемости психолога.
4. Создание сообщества студентов, заинтересованных в психологическом здоровье и его поддержке на базе сообщества ПАП (студенческое сообщество помощи в адаптации первокурсников).
5. Разработка и апробация авторских форматов, которые могут быть использованы в дальнейшей работе.

## 7. Критерии оценки планируемых результатов

### 7.1. Критерии изменения психологического состояния участников

| Критерий                                     | Инструмент измерения                                                                                      | Индикатор успеха                     | Сроки измерения                                                 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Снижение уровня тревожности                  | Шкала ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация) или SUD-шкала (субъективные единицы дистресса) | Снижение среднего балла у участников | До начала Недели (на открытии) и после завершения (на закрытии) |
| Повышение уровня эмоциональной саморегуляции | Опросник самооценки навыков саморегуляции                                                                 | Увеличение среднего балла            | До и после                                                      |

| Критерий                                | Инструмент измерения                                      | Индикатор успеха                                   | Сроки измерения |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Снижение субъективного уровня выгорания | Краткая шкала выгорания (опросник Маслач, адаптированный) | Снижение баллов по шкале «эмоциональное истощение» | До и после      |

## 7.2. Критерии освоения практических навыков

| Критерий                                               | Инструмент измерения                                                                                         | Индикатор успеха                                                                                      | Сроки измерения                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Освоение техники «Стоп-кадр»                           | Самоотчет участников в дневнике ресурса (количество применений) и качественный анализ описания использования | ~70% участников, заполнивших дневник, описали минимум 2 случая успешного применения                   | Ежедневно в дневнике, итоговая рефлексия в пятницу |
| Применение техник саморегуляции в стрессовых ситуациях | Анонимный опрос на закрытии «Какие техники вы использовали за неделю?»                                       | ~60% участников отметили применение хотя бы одной техники (дыхание, заземление, альтернативная мысль) | На закрытии                                        |
| Готовность использовать полученные знания после Недели | Анкета намерений (вопрос: «Планируете ли вы продолжать применять техники?»)                                  | ~80% участников ответили «да»                                                                         | На закрытии                                        |

## 7.3. Критерии вовлеченности и удовлетворенности

| Критерий                 | Инструмент измерения                         | Индикатор успеха                                                | Сроки измерения       |
|--------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Посещаемость мероприятий | Регистрация участников на каждом мероприятии | Средняя посещаемость – ~40% от зарегистрировавшихся на открытие | В течение всей Недели |

| Критерий                                   | Инструмент измерения                                                             | Индикатор успеха                                      | Сроки измерения                 |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Активность в телеграм-боте                 | Количество выполненных заданий, отправленных в бот                               | ~60% участников отправили хотя бы 3 задания за неделю | Ежедневно                       |
| Удовлетворенность отдельными мероприятиями | Анкета обратной связи (оценка по 5-балльной шкале)                               | Средний балл ~4,5 по каждому мастер-классу            | Сразу после каждого мероприятия |
| Общая удовлетворенность программой         | Итоговая анкета (вопрос: «Насколько программа соответствовала вашим ожиданиям?») | ~80% участников оценили на 4–5 баллов                 | На закрытии                     |

#### 7.4. Общие критерии успешности реализации программы

| Критерий                     | Индикатор успеха                                                                      |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Выполнение плана мероприятий | Проведены все запланированные мероприятия в полном объеме, отклонения по времени ~10% |
| Охват целевой аудитории      | Общее число участников очно + онлайн ~150 человек                                     |
| Сбор обратной связи          | Анкеты заполнены не менее чем 60% участников, посетивших хотя бы 2 мероприятия        |

#### 8. Тематический план программы (в форме таблицы)

| № | Название раздела                          | Всего часов | Аудиторные часы |          |          | Самостоятельная работа |
|---|-------------------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|------------------------|
|   |                                           |             | Лекции          | Семинары | Практика |                        |
| 1 | Когнитивные ловушки                       | 8           | 2               |          | 4        | 2                      |
| 2 | Эмоциональная грамотность и саморегуляция | 8           |                 | 2        | 4        | 2                      |

|   |                                   |    |   |   |    |    |
|---|-----------------------------------|----|---|---|----|----|
| 3 | Коммуникации, отношения и границы | 8  |   |   | 6  | 2  |
| 4 | Профессиональное самоопределение  | 8  |   |   | 6  | 2  |
| 5 | Профилактика выгорания            | 6  |   |   | 4  | 2  |
|   | Итого                             | 38 | 2 | 2 | 24 | 10 |

## 9. Содержание программы

### Содержательный план программы по дням

#### День 1. Понедельник. «Я и мои мысли»

**Тема дня:** Когнитивные ловушки и управление внутренним диалогом

**Формат:** открытая лекция, мастер-класс, квест на канале Мах.

**09:30–10:30** Открытие Недели психологии. Приветственное слово Руководителя Центра молодежной политики и студенческих инициатив. Объявление правил игры «Паспорт ресурса». Шаблон Паспорта ресурса в Приложении 1.

**11:00–12:30** Лекция-интерактив «Мысли, которые нас тормозят: КПТ-взгляд»

В программе:

- Что такое автоматические мысли и когнитивные искажения?
- Самые частые ошибки мышления у студентов: катастрофизация, персонализация, черно-белое мышление.
- Техника «Стоп-кадр» (Приложение 2) - как поймать и оспорить негативную мысль.

**13:30–15:00** Мастер-класс «Дневник рефлексии: от мыслей к действиям»

Практическая часть:

- Ведение дневника автоматических мыслей (по модели ABC).
- Анализ 3 ситуаций за последнюю неделю.
- Групповое обсуждение: как мысли влияют на эмоции и поведение?
- Участники получают шаблон «Дневника ресурса» (Приложение 3) на неделю.

**15:00–16:00** Телеграм-квест «Поймай искажение»

Участники на канале Психолога/в боте получают 10 ситуаций, в которых зашифрованы когнитивные ошибки. Задача – их распознать и предложить альтернативную мысль. Победители получают бонусы в «Паспорте ресурса».

**Домашнее задание:**

- Ежедневно заполнять одну запись в дневнике ABC.
- Прислать в бот самый яркий пример когнитивного искажения за день.

**День 2. Вторник. «Я и мои чувства»**

**Тема дня:** Эмоциональная грамотность и саморегуляция

**Формат:** арт-терапевтическая мастерская и практикум по телесным практикам

**10:00–11:30 Арт-терапевтическая мастерская «Мой внутренний сад»**

В программе:

- Создание коллажа «Мои эмоции» на листе А3 (журнальные вырезки, маркеры, краски).
- Исследование цветовых и смысловых предпочтений.
- Групповая рефлексия, «Какие эмоции я чаще замечаю в себе? Какие разрешаю себе проживать?»
- Упражнение «Письмо эмоции», выбрать одну трудную эмоцию и написать ей письмо от лица поддерживающего друга.

**12:00–13:30 Практикум «Эмоциональный интеллект в действии»**

В программе:

- Техника распознавания эмоций по телесным сигналам.
- Упражнение «Ладонка чувств» - участники рисуют контур ладони, в каждом пальце записывают эмоцию, которую испытывают чаще всего, и обсуждают, как она влияет на учебную деятельность
- Тренировка навыка валидации своих эмоций (без осуждения).
- Дыхательная техника 4-7-8 как инструмент экстренной самопомощи.

**14:30–16:00 Телесно-ориентированный практикум «Заземлись и дыши»**

В программе:

- Сканирование тела, осознание зон напряжения.

- Практика «5-4-3-2-1» (заземление через органы чувств).
- Простые упражнения для снятия мышечных зажимов (шея, плечи, челюсть).
- Комплекс из 5 упражнений для «энергетической перезагрузки» за 5 минут.

#### **Домашнее задание:**

- Попрактиковать одну телесную технику в стрессовой ситуации и записать свои ощущения.
- Прислать в бот одно фото или краткое описание «моего безопасного места».

### **День 3. Среда. «Я и Другой»**

**Тема дня:** Коммуникация, отношения и границы

**Формат:** психологическая игра, групповая дискуссия, системные расстановки (упрощенный формат)

**10:00–12:00 Психологическая игра «Мои отношения – мои правила» (Приложение 4)**

**Формат:** настольная игра, разработанная специально для Недели.

**Механика:**

- Участники делятся на команды, получают игровое поле (круги: Я/Гармония, Семья, Друзья, Учеба, Партнер).
- Задача: пройти путь от «непонимания» к «гармонии», собирая карточки-инструменты (как я ставлю границы, как прошу о помощи, как говорю «нет»).
- Каждый ход сопровождается психологическим вопросом и групповым обсуждением.
- В конце игры – рефлексия - какая сфера требует большего внимания?

**12:30–14:00 Мастер-класс «Границы: как говорить «нет» без чувства вины»**

**В программе:**

- Что такое здоровые границы? Как они формируются в семье и транслируются во взрослую жизнь.

- Техника «Я-сообщение» и ее применение в конфликтах.
- Ролевая игра, отработка отказа в безопасной среде.
- Разбор типичных ситуаций, давление со стороны группы, преподавателя, партнера.

### **15:00–16:30 Системная мастерская «Мои роли и мои сценарии»**

В программе:

- Упражнение «Фигуры значимых людей» (расстановка на бумаге): участники схематично изображают свою систему отношений (семья, друзья, преподаватели).
- Анализ: какие роли я часто занимаю? (Жертва, Спасатель, Контролер, Ученик).
- Поиск альтернативных ролей - как я могу влиять на свои отношения без гиперконтроля?
- Упражнение «Новое правило» - переформулировка старого сценария.

**Домашнее задание:**

- Применить технику «Я-сообщение» в реальном разговоре и описать результат.
- Отметить в дневнике, в какой роли я был сегодня и как могу ее сменить.

### **День 4. Четверг. «Я и Мой Путь»**

**Тема дня:** Смыслы, ценности, профессиональное самоопределение

**Формат:** коуч-сессии, арт-практика, открытый диалог

### **10:00–11:30 Арт-коуч-сессия «Моя карта путешествия»**

В программе:

- Участники создают на листе А3 «Карту своего пути»: прошлое (ресурсы и трудности), настоящее (точка «здесь»), будущее (желаемая точка).
- Использование маркеров, стикеров, коллажа.
- Коучинговые вопросы: «Что я уже умею? Что я хочу развить? Кто может мне помочь?»

- Групповая рефлексия – общие закономерности в картах участников.

### **12:00–13:30 Дискуссионный клуб «Предназначение: миф или реальность?»**

Формат: открытый диалог.

Вопросы для обсуждения:

- Что для меня значит «мое дело»?
- Как я принимаю решения о своем будущем?
- Кто влияет на мой выбор? Что важнее – интерес, способности или социальный запрос?
- Групповое упражнение «10 ценностей» - каждый участник ранжирует свои ценности и сравнивает с тем, что транслирует семья/вуз.

### **14:30–16:00 Мастерская успеха «Мои сильные стороны»**

В программе:

- Упражнение «Комплимент по кругу». участники пишут друг другу на стикерах то, что ценят в каждом.
- Создание «Коллекции моих достоинств», запись 10 своих сильных качеств (не только учебных).
- Техника «А что, если...», работа с ограничивающими убеждениями о карьере.
- Формулировка 3 целей на ближайший год.

**Домашнее задание:**

- Записать в дневник один шаг, который я могу сделать к своей цели уже завтра.
- Провести «минутку благодарности» себе перед сном.

### **День 5. Пятница. «Я и Моя Сила»**

**Тема дня:** Интеграция, профилактика выгорания, поддержка себя в будущем

**Формат:** фестиваль практик, закрытие, итоговая рефлексия

### **10:00–11:30 Фестиваль практик «Мой рюкзак ресурсов»**

Формат: свободное посещение станций (каждая по 20 минут):

1. **КПТ-станция** – быстрая помощь при тревоге: дыхание, заземление, когнитивная переоценка.
2. **Арт-станция** – создание мандалы желаний или рисунка «Мой внутренний сад».
3. **Телесная станция** – короткие упражнения для снятия усталости.
4. **Системная станция** – упражнение на расстановку приоритетов в жизни.
5. **Игровая станция** – настольная игра «Эмоциональный интеллект в жизни».

### **12:00–13:00 Заключительная арт-сессия «Мой ресурсный компас»**

В программе:

- Создание коллажа-напоминания «Мои способы заботиться о себе».
- Письмо себе в будущее (через 3 месяца).
- Общая мандала благополучия: участники вместе создают большое панно из цветных стикеров с записанными инсайтами недели.

### **14:00–15:30 – Торжественное закрытие и церемония награждения**

- Подведение итогов игры «Паспорт ресурса».
- Награждение самых активных участников.
- Вручение сертификатов участников Недели психологии.
- Музыкальный сюрприз (плейлист «Ресурсные песни»).
- Заключительное слово организаторов. «Неделя заканчивается, но навыки остаются с вами. Мы будем рады видеть вас на наших регулярных психологических встречах».

**15:30–17:00** – Свободное общение, чаепитие, фотосессия, обратная связь от участников (анонимное анкетирование).

## **10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы**

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Материально-техническое:**

- Актальный зал (на открытие и закрытие) – 1.
- Аудитории для мастер-классов – 4–5 (по числу параллельных потоков).

- Проекторы, экраны, колонки – по необходимости.
- Художественные материалы: бумага А3, А4, краски, маркеры, карандаши, клей, ножницы, журналы для коллажа.
- Раздаточные материалы: дневники ресурса, бланки АВС, бланки обратной связи, «Паспорт ресурса».
- Настольные игры для психологических активностей.

#### **Кадровое:**

- Ведущие психологи: КППТ-терапевт, системный терапевт, арт-терапевт, телесно-ориентированный терапевт, игропрактик, коуч. Приглашенные специалисты из ВУЗов.
- Волонтеры-организаторы из числа старшекурсников, кураторов курсов (сообщество ПАП)
- Технический персонал (звук, свет).

#### **Информационное:**

- Телеграм-бот и канал для анонсов, домашних заданий и взаимодействия с участниками (аналог бот в мессенджере Макс)
- Сайт вуза: специальный раздел «Неделя психологии 2026».
- Социальные сети: анонсы, посты-рефлексии, мемы по итогам дня, прямые эфиры с экспертами.

### **11. Соблюдение правил заимствования**

В рамках реализации образовательной программы строго соблюдаются требования к оригинальности текста и правилам цитирования.

### **12. Сведения о практической апробации программы (при наличии– срок апробации, количество участников и другая информация)**

Практическая апробация указанной программы по реализации Недели психологии планируется к проведению с «5» октября 2026 г. по «10» октября 2026 г. в НИУ ВШЭ – Пермь.

### 13. Список литературы

1. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006 - 336 с.
2. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Д. Бек. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 416 с.: ил. – (Сер. «Мастера психологии»). – ISBN 978-5-4461-0552-6
3. Горнова М.А., Ресурсная практика «Пять чувств» – Ладонь радости // Сайт психологов №1 В17. URL: <https://www.b17.ru/blog/hand-feel/>
4. Гринбергер Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К. А. Падески. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 368 с. – (Сер. «Сам себе психолог»). – ISBN
5. Звягинцева, О. С. Командная работа и коммуникации : учебное пособие / О. С. Звягинцева. — Ставрополь : СтГАУ, 2019. — 184 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/169725>
6. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Райан МакМаллин ; пер. с англ. Т. Саушкиной. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 560 с. – ISBN 5-9268-0036-6.
7. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации : учебник для вузов / В. В. Собольников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05922-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564009> (дата обращения: 02.07.2026) <https://urait.ru/book/neverbalnye-sredstva-kommunikacii-564009>
8. Спивак, В. А. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для вузов / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 372 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21681-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581911> (дата обращения: 02.07.2026) <https://urait.ru/book/delovye-kommunikacii-teoriya-i-praktika-581911>

## МОЙ ПАСПОРТ РЕСУРСА

Неделя психологии

ФИО участника: \_\_\_\_\_

Группа/факультет: \_\_\_\_\_

| День | Мероприятие | Баллы | Подпись ведущего | Мои инсайты (одно слово) |
|------|-------------|-------|------------------|--------------------------|
| Пн   |             |       |                  |                          |
| Вт   |             |       |                  |                          |
| Ср   |             |       |                  |                          |
| Чт   |             |       |                  |                          |
| Пт   |             |       |                  |                          |

**Мои личные ресурсные цели на неделю:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Мой контакт для поддержки:** \_\_\_\_\_

## **ТЕХНИКА «СТОП-КАДР»**

### **Назначение**

Техника используется для быстрого прерывания автоматической негативной мысли и переключения на осознанное действие. Встроена в День 1 программы.

### **Алгоритм выполнения**

#### **Шаг 1. СТОП**

Как только вы поймали себя на тревожной, критикующей или катастрофической мысли:

- Скажите себе (или мысленно): **«Стоп! Я замечаю мысль»**.
- Сделайте паузу. Остановите бегущие мысли на 3–5 секунд.

#### **Шаг 2. КАДР**

Зафиксируйте момент:

- Что произошло прямо перед мыслью? (ситуация)
- Что я подумал? (автоматическая мысль)
- Что я почувствовал? (эмоция)
- Что произошло в теле? (физическое ощущение)

#### **Шаг 3. ПЕРЕМОТКА**

Задайте себе вопросы для оспаривания мысли:

1. «Какие доказательства подтверждают эту мысль?»
2. «Какие доказательства опровергают ее?»
3. «Что бы я сказал другу в такой ситуации?»
4. «Какая более реалистичная мысль здесь может быть?»

#### **Шаг 4. НОВЫЙ КАДР**

Сформулируйте альтернативную, более сбалансированную мысль:

- «Возможно, я преувеличиваю...»
- «Вероятнее всего, это не так страшно».
- «У меня уже был опыт, когда я справлялся(лась)».

## **Карточка-шпаргалка «Стоп-кадр»**

**Формат:** визитка (можно раздать на лекции)

### **СТОП-КАДР**

1. **Стоп!** — заметил(а) негативную мысль.
2. **Кадр:** Ситуация - Мысль - Эмоция - Тело
3. **Перемотка:** Доказательства ЗА? ПРОТИВ?
4. **Новый кадр:** Альтернативная мысль

## ШАБЛОН ДНЕВНИКА РЕСУРСА (по ABC-модели)

### Назначение

Дневник ведется в течение всех 5 дней Недели (и рекомендуется после).

Позволяет отследить связь между ситуацией, мыслью, эмоцией и поведением.

### Структура дневника (на каждый день)

#### ДЕНЬ 1. МОИ МЫСЛИ

Дата: \_\_\_\_\_

Ситуация 1: \_\_\_\_\_

Мысль: \_\_\_\_\_

Эмоция (0–10): \_\_\_\_\_

Поведение/Телесная реакция: \_\_\_\_\_

Альтернативная мысль (через «Стоп-кадр»): \_\_\_\_\_

Ситуация 2: \_\_\_\_\_

Мысль: \_\_\_\_\_

Эмоция (0–10): \_\_\_\_\_

Поведение/Телесная реакция: \_\_\_\_\_

Альтернативная мысль (через «Стоп-кадр»): \_\_\_\_\_

Рефлексия дня (свободная форма):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мой ресурсный инсайт дня: \_\_\_\_\_

## **МЕХАНИКА И СТРУКТУРА ИГРЫ**

### **«МОИ ОТНОШЕНИЯ — МОИ ПРАВИЛА»**

#### **Тип игры**

Настольная кооперативно-соревновательная психологическая игра для групп от 4 до 20 человек. Можно проводить как в больших группах (команды по 4–5 человек), так и в малых.

#### **Цель игры**

Пройти путь от «непонимания» к «гармонии» в разных сферах жизни: Семья, Друзья, Учеба, Партнер. Собрать карточки-инструменты, которые помогают выстраивать здоровые границы и осознанные отношения.

#### **Время игры**

45–60 минут (в зависимости от глубины обсуждения).

#### **Структура игрового поля**

Игровое поле представляет собой круг из 4 секторов:

- **СЕМЬЯ** (желтый сектор)
- **ДРУЗЬЯ** (зеленый сектор)
- **УЧЕБА** (синий сектор)
- **ПАРТНЕР** (розовый сектор)

В центре круга поле - «Я/Гармония». Каждый сектор содержит 7 ячеек-шагов (всего 28 шагов). Старт - в центре круга («Я»). Финиш - возвращение в центр («Гармония»).

#### **Карточки игры**

##### **Типы карточек:**

| Тип карточки       | Цвет    | Что содержит                                  |
|--------------------|---------|-----------------------------------------------|
| <b>Инструмент</b>  | Зеленый | Психологическая техника или правило поведения |
| <b>Препятствие</b> | Красный | Типичная трудность в отношениях               |
| <b>Ресурс</b>      | Синий   | Подсказка, поддержка, позитивный опыт         |

| Тип карточки | Цвет   | Что содержит                       |
|--------------|--------|------------------------------------|
| Задание      | Желтый | Упражнение для выполнения в группе |

## Правила игры

### Перед началом:

- Участники делятся на команды по 4–5 человек (или играют индивидуально, если группа небольшая).
- Каждая команда выбирает фишку и ставит ее в центр поля («Я/Гармония»).
- Определяется порядок хода (бросок кубика).

### Ход игры:

1. Команда бросает кубик и перемещает фишку на указанное количество ячеек в выбранном направлении (по часовой стрелке).
2. Выпавшая ячейка может быть:
  - **Инструмент** - команда забирает карточку, зачитывает вслух и обсуждает: «Как я могу применить это в своей жизни?».
  - **Препятствие** - команда описывает ситуацию, соответствующую препятствию, и предлагает способ ее преодоления (используя уже имеющиеся инструменты).
  - **Ресурс** - команда получает +2 балла к своему ресурсному счету (для общего рейтинга).
  - **Задание** - команда выполняет упражнение (например: «Назовите 3 вещи, за которые вы благодарны своей семье»).
3. Карточка остается у команды как актив.
4. Игроки могут **обмениваться инструментами** или передавать их другой команде, если считают, что тому нужнее (поощряется кооперация).

### Финал:

- Игра заканчивается, когда все команды прошли по 7 шагов (то есть один полный круг) и вернулись в центр («Гармония»).
- Каждая команда представляет **один главный инструмент**, который она унесет с собой в реальную жизнь.

## **Победа:**

- Побеждает команда, набравшая больше всего «ресурсных баллов» (за собранные инструменты и выполненные задания).
- Дополнительный балл получает команда, которая передала инструмент другой команде.

## **5. КАРТОЧКИ-ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИГРЫ «МОИ ОТНОШЕНИЯ — МОИ ПРАВИЛА»**

Всего 36 карточек (в каждой игре используется 20–25 в зависимости от времени). Карточки распечатываются и разрезаются, либо используются в цифровом виде (через экран).

### **Карточки-инструменты (зеленые)**

#### **№1. Я-сообщение**

Вместо обвинений говори о своих чувствах.

*«Когда ты... я чувствую... потому что мне важно...»*

Применение: любой конфликт, где важна обратная связь без агрессии.

#### **№2. Пауза перед ответом**

Сделай 3 глубоких вдоха, прежде чем ответить на критику.

Это снижает реактивность и помогает выбрать слова осознанно.

#### **№3. Четкое «НЕТ»**

*«Нет, я не могу это сделать сейчас. У меня другие планы.»*

Тренируй отказ в безопасной среде (с другом, в игре).

#### **№4. Просьба о помощи**

*«Мне нужна твоя поддержка в этом вопросе. Ты можешь помочь?»*

Помни: просить помощи - не слабость, а ресурс.

#### **№5. Дневник эмоций**

Каждый день записывай 3 эмоции, которые были самыми сильными, и их причины.

Это тренирует эмоциональную грамотность.

#### **№6. Границы во времени**

Устанавливай четкие границы для общения и работы: «С 22:00 я не отвечаю на сообщения».

#### **№7. Техника «Заземление 5-4-3-2-1»**

5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус.

Используй при тревоге.

#### **№8. Благодарность**

Скажи одному человеку сегодня: «Спасибо за...» (конкретно и искренне).

#### **№9. Дыхание 4-7-8**

Вдох 4 сек — задержка 7 сек — выдох 8 сек. Повтори 3–4 раза. Снижает тревогу.

#### **№10. Сканирование тела**

Пройдись вниманием от макушки до пальцев ног, отмечая напряжение и расслабляя его.

#### **№11. Экспозиция (маленькая)**

Намеренно сделай то, что вызывает легкий страх (например, задать вопрос на семинаре).

После - запиши ощущения.

#### **№12. «Достаточно хорошо»**

Вместо «идеально» цель — «хорошо и вовремя». Повторяй: «Это достаточно хорошо для этого этапа».

#### **№13. Смена контекста**

Если чувствуешь тупик, смени деятельность на 15 минут (прогулка, музыка, уборка).

#### **№14. Поддерживающий диалог**

Спроси себя: «Что бы я сказал(а) сейчас лучшему другу на моем месте?»

Примени это к себе.

#### **№15. Своевременный отдых**

Включи в расписание 4 паузы по 10 минут в день, когда ты ничего не делаешь — просто отдыхаешь.

### Карточки-препятствия (красные)

| № | Препятствие                          | Пример из жизни                                  | Попробуй применить инструмент                         |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | «Если я скажу «нет», меня отвергнут» | Друг просит денег в займы, а ты боишься отказать | Я-сообщение, Четкое «НЕТ»                             |
| 2 | «Я не имею права на ошибку»          | Сделал(а) ошибку в проекте — чувствуешь вину     | «Достаточно хорошо»,<br>Дневник эмоций                |
| 3 | «Мои чувства неважны»                | Партнер обесценивает твою усталость              | Дневник эмоций,<br>Поддерживающий диалог              |
| 4 | «Мне нужно контролировать все»       | Перепроверяешь сообщения по 5 раз                | Границы во времени,<br>Дыхание 4-7-8                  |
| 5 | «Если я не идеален, меня не любят»   | Перфекционизм в учебе, страх оценки              | «Достаточно хорошо»,<br>Благодарность                 |
| 6 | «Я должен справляться сам»           | Не просишь помощи даже в критической ситуации    | Просьба о помощи                                      |
| 7 | «Люди не понимают меня»              | Постоянные конфликты, чувство изоляции           | Я-сообщение, Смена контекста                          |
| 8 | «Это бесполезно»                     | Апатия, отсутствие сил, откладывание дел         | Сканирование тела,<br>Своевременный отдых,<br>Дыхание |

### Карточки-ресурсы (синие)

- **«Ты справился(лась) раньше - справишься и сейчас»** - вспомни победу.
- **«У тебя есть люди, которые поддерживают тебя»** - напиши 3 имени.
- **«Твоя ценность не зависит от оценок»** - повтори это вслух.
- **«У тебя есть право на отдых»** - выдели 30 минут сегодня.
- **«Ты не один(на) в своих трудностях»** - обсуди это с другом или в группе.
- **«Прогресс важнее идеала»** - отметь 1 шаг, который ты уже сделал(а).

### **Карточки-задания (желтые)**

- 1. «Искренний комплимент»** - скажите одному участнику игры, что вы цените в нем.
- 2. «Круг поддержки»** - напишите имена 3 человек, к которым вы можете обратиться в трудную минуту.
- 3. «Мои ценности»** - запишите 5 вещей, которые для вас важнее всего в отношениях.
- 4. «Самая трудная ситуация»** - поделитесь в группе (без деталей) ситуацией, где вам было сложно установить границы.
- 5. «Ресурсная фраза»** - сформулируйте свою поддерживающую фразу, которую будете повторять в стрессе.
- 6. «Один шаг»** - назовите одно действие, которое вы сделаете на этой неделе для улучшения отношений.
- 7. «Благодарность в действии»** - поблагодарите одного человека из игры лично (можно устно или в переписке).