

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

Программа
Spb. Пси интеграция. Неделя психологии для иностранных
студентов

Авторы: Кошелева Александра Николаевна, к.пс. н.,
доцент кафедры психологии профессиональной деятельности
и информационных технологий в образовании
института психологии, РГПУ им. А.И. Герцена, заведующая
Психологической службы

Хороших Валерия Викторовна, к.пс. н.,
доцент кафедры психологии профессиональной деятельности
и информационных технологий в образовании
института психологии, РГПУ им. А.И. Герцена

Spb. Пси интеграция. Неделя психологии для иностранных студентов

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

1. Обоснование практической актуальности

В условиях динамичного развития академической мобильности и реализации государственной политики по экспорту российского образования РГПУ им. А. И. Герцена ежегодно принимает значительное число иностранных граждан из стран Азии, СНГ и Ближнего Востока. Согласно данным за 2025-2026 учебный год в РГПУ им. А. И. Герцена обучается более 6000 иностранных студентов, что определяет актуальность работы по сопровождению процесса адаптации иностранных студентов, формированию психологически безопасной образовательной среды для администрации и преподавателей вуза¹. Согласно результатам исследований, реализуемых в РГПУ им. А.И. Герцена [1,3,7], мониторинговой диагностике, проводимой Психологической службой, анализу запросов со стороны кураторов академических групп, среди значимых для иностранных студентов адаптационных барьеров можно выделить не только языковой дефицит, но и системное непонимание культурных кодов академической и повседневной среды, дефицит знаний о специфике межкультурного общения. Иностранные студенты нередко сталкиваются с ситуацией, когда привычные модели поведения, основанные этнокультурных коммуникативных паттернах (например, на строгой иерархии и ритуализированном общении, характерном для представителей восточноазиатских культур), вступают в противоречие с российской практикой неформальной коммуникации, вербальной прямоты и полихронным отношением ко времени. Это противоречие порождает состояние хронической тревожности, социальной изоляции и ощущения профессиональной несостоятельности, что напрямую угрожает психологическому благополучию личности и снижает учебную мотивацию. Особую остроту проблеме придает латентный характер кризиса: иностранные студенты редко обращаются за психологической помощью в силу культурных установок, боязни «потерять лицо» или недоверия к незнакомым институтам психологической поддержки.

В этой связи программа «Spb. Пси интеграция» предлагает системное решение, выстроенное в формате тематической Недели психологии. Актуальность программы обусловлена значимостью вопросов адаптации иностранных студентов для результативности их обучения, качества профессионального образования, определения карьерных перспектив, психологического благополучия. Новизна программы «Spb. Пси интеграция» заключается в переходе от пассивного информирования к использованию интерактивного формата для расширения представлений о специфике

¹ Педагогические вести РГПУ им. А. И. Герцена https://www.herzen.spb.ru/news-events/news/?ELEMENT_ID=43169

коммуникации в российском вузе, знакомству с российской культурой, опоре на использование ресурсов групп психологической поддержки, с постепенным тренинговым погружением, где особое внимание уделяется отработке поведенческих умений в реальных коммуникативных ситуациях, связанных с обучением в иноязычном вузе и погружением в новую для студента социокультурную среду. Новизна подхода состоит в том, что программа впервые интегрирует просветительский, диагностический и коррекционный модули, адресованные уязвимой группе иностранных обучающихся, и позволяет им не просто узнать о «правилах хорошего тона», но осознать ценностные основания российской культуры, что снижает фрустрацию и формирует чувство психологической безопасности в новой среде. Таким образом, программа отвечает на актуальный социальный запрос образовательной организации, решая задачу сохранения психического здоровья, профилактики дезадаптации и создания психологически комфортной, толерантной среды вуза, что полностью соответствует целям номинации «Психологическое благополучие» и стратегическим ориентирам развития системы высшего образования Российской Федерации.

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

Программа «Spb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» адресована иностранным гражданам, обучающимся по очной форме в РГПУ им. А. И. Герцена на различных факультетах и в институтах (включая институт психологии, институт педагогики, институт русского языка как иностранного, институт физической культуры и другие структурные подразделения университета). Целевой контингент составляют студенты младших курсов (преимущественно 1–2 курс), находящиеся в активной фазе первичной адаптации к новой образовательной и социокультурной среде. По национальному составу участники представляют главным образом страны Восточной и Юго-Восточной Азии (Вьетнам, Китай), а также государства Содружества Независимых Государств, что обусловлено сложившейся структурой международных связей университета и представленностью соответствующих групп иностранных студентов среди общего контингента обучающихся.

Специфической характеристикой данной целевой группы является ее высокая уязвимость в психологическом плане, связанная с двойным стресс-фактором: необходимостью одновременно выстраивать академическую траекторию в иноязычной среде и осваивать новые культурные нормы повседневного и профессионального общения. Для большинства студентов из стран Восточной Азии характерна опора на модели поведения, укорененные в конфуцианской этике, где ключевыми категориями выступают строгая иерархия, ритуал (Ли), поддержание социального престижа (Мяньцзы) и сеть личных связей (Гуаньси). Эти установки вступают в объективное противоречие с российской академической традицией, предполагающей большую вербальную прямоту, допустимость дискуссии с преподавателем, неформальные формы обращения и гибкое отношение к субординации. Данное противоречие

становится источником когнитивного диссонанса и эмоционального напряжения, при этом студенты из восточных культур в силу установки на сохранение гармонии и избегание конфликтов крайне редко инициируют обращение в психологическую службу или к кураторам, предпочитая «терпеть» и адаптироваться самостоятельно, что многократно повышает риск перерастания ситуативного дискомфорта в хроническую дезадаптацию, тревожные состояния и депрессивные эпизоды.

Дополнительной характеристикой целевой группы является низкий уровень сформированности метакогнитивных навыков распознавания собственного эмоционального состояния в контексте межкультурного взаимодействия. Студенты часто не могут дифференцировать культурно обусловленное недопонимание от личной некомпетентности, что формирует у них заниженную самооценку и ощущение собственной исключенности из академического сообщества. Важно отметить, что языковой барьер усугубляет описанные сложности, однако, как показывает практика взаимодействия с обучающимися, именно культурный код, а не уровень владения русским языком, является первопричиной возникновения психологических трудностей.

Кроме того, среди участников программы есть студенты, находящиеся в трудной жизненной ситуации (впервые оторванные от семей, испытывающие финансовые ограничения, столкнувшиеся с климатической и бытовой неподготовленностью к жизни в северном мегаполисе), что требует особого внимания к их психоэмоциональному состоянию и формирования поддерживающей среды.

Таким образом, целевая группа представляет собой контингент с выраженными особыми образовательными потребностями и психологическими рисками, требующими не эпизодической, а системной психолого-педагогической поддержки, что полностью обосновывает необходимость реализации специализированной программы в рамках Недели психологии. Участие в программе является добровольным и ориентированным на студентов, мотивированных на успешную интеграцию в российское академическое пространство.

3. Описание цели и задач программы

Цель программы: создание комплексной системы психологической поддержки иностранных студентов, направленной на успешную социокультурную и академическую адаптацию, снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения, формирование психологически безопасной и толерантной образовательной среды в РГПУ им. А. И. Герцена.

Задачи программы:

1. Просветительская задача: сформировать у иностранных студентов системное понимание процесса психологической и социокультурной адаптации, этапов культурного шока, закономерностей возникновения стресса и эмоциональных кризисов при смене культурной среды; углубить представления об особенностях делового этикета в российском вузе;

информировать о доступных ресурсах психологической поддержки и службах помощи в вузе и городе.

2. Диагностическая задача: выявить актуальный уровень адаптированности иностранных студентов, степень выраженности тревожности, стрессовых состояний и дезадаптивных проявлений, а также определить индивидуальные и групповые ресурсы совладания с трудностями, возникающими в процессе обучения и проживания в России.

3. Коррекционно-развивающая задача: развить у участников навыки межкультурной коммуникации и культурно-чувствительного поведения через отработку практических моделей взаимодействия в учебной, бытовой и профессиональной среде; развить у участников навыки эмоциональной саморегуляции, содействовать повышению психологической устойчивости студентов (в т.ч. в контексте адаптации к учебной нагрузке).

4. Профилактическая задача: осуществить профилактику психологических кризисов, депрессивных состояний, суицидальных рисков, а также аддиктивных форм поведения (интернет-зависимости, злоупотребления алкоголем), связанных с дезадаптацией и одиночеством, путем укрепления психического здоровья, формирования устойчивых навыков совладания со стрессом и актуализации личностных ресурсов.

Реализация поставленных задач осуществляется через серию взаимосвязанных мероприятий в рамках Недели психологии, включающих групповые тренинги, дискуссионные площадки, ролевые игры, работу с кейсами и практико-ориентированные мастер-классы, что обеспечивает интегративный подход к укреплению психологического благополучия иностранных студентов.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа «Spb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» базируется на фундаментальных теоретических положениях современной межкультурной психологии и психологии адаптации, что обеспечивает ее научную обоснованность и практическую эффективность.

Теоретической основой программы выступает теория аккультурации Дж. Берри [10,11], в рамках которой аккультурация понимается как результат взаимодействия культурных и психологических процессов, связанный с психологическими моделями стресса. Дж. Берри предложил рассматривать адаптацию мигрантов через дихотомию двух факторов: стремление сохранить культурную идентичность и готовность включаться в межкультурные контакты, что позволило выделить четыре стратегии аккультурации — интеграцию, ассимиляцию, сепарацию и маргинализацию. Согласно исследованиям, наиболее успешной в долгосрочной перспективе является стратегия интеграции, предполагающая сохранение связи с родной культурой при одновременной открытости к культуре принимающей страны. Эмпирические исследования показывают, что большинство иностранных студентов в российских вузах выбирают именно стратегию интеграции как наиболее адаптивную. В рамках программы целенаправленно создаются

условия для реализации данной стратегии через упражнения, направленные на осознание ценности собственной культуры в ходе психологического тренинга («Два дома: где я сейчас — куда я иду?») и одновременное освоение новых поведенческих моделей в российской академической среде.

Важным теоретическим основанием выступает концепция культурного шока К. Оберга [14], который описал процесс вхождения в новую культуру как прохождение последовательных стадий: эйфория («медовый месяц»), депрессия (культурный шок), примирение и адаптация. Данная модель имеет U-образную траекторию, отражающую переход от позитивного настроения через кризис к стабильной адаптации. Согласно этой концепции, культурный шок проявляется в ряде симптомов, в том числе: напряжении из-за усилий по адаптации, чувстве утраты, одиночестве, нарушении ролевых ожиданий, тревоге и чувстве неполноценности. Осознание этих закономерностей позволяет нормализовать переживания иностранных студентов и рассматривать трудности адаптации как естественный этап личностного роста, а не как личную неудачу. В структуру программы включен просветительский модуль, информирующий студентов о стадиях культурного шока [2], что снижает тревожность и формирует готовность к конструктивному преодолению трудностей.

В развитие идей Дж. Берри К. Уорд [12], выделили два типа приспособления мигрантов: психологическое (эмоциональное благополучие, ясность идентичности, удовлетворенность жизнью) и социокультурное (поведенческие навыки и коммуникативные модели, необходимые для освоения новой культурной среды). Программа учитывает оба измерения, предлагая как упражнения на эмоциональную регуляцию (техники заземления, дыхательные практики), так и тренинги поведенческих навыков (ролевые игры, кейсы, отработка коммуникативных сценариев).

Методологическим основанием выступает модель развития межкультурной чувствительности (Developmental Model of Intercultural Sensitivity, DMIS) М. Дж. Беннетта [9]. Данная модель описывает изменение мировоззренческих ориентаций по отношению к культурным различиям: от этноцентристских стадий (отрицание, защита, минимизация) к этнорелятивистским (признание, адаптация, интеграция). Ключевая идея модели состоит в том, что все трудности межкультурного взаимодействия происходят из-за непонимания и неприятия культурных различий, а для успешной адаптации необходимо осознать эти различия и научиться гибко изменять поведение в зависимости от культурного контекста без угрозы ценностям собственной культуры. Программа направлена на переход участников от этноцентристской позиции к этнорелятивистской через упражнения, актуализирующие осознание культурных различий («Карты культурных норм», «Трудная ситуация», кейсы по этикету) и развитие эмпатии по отношению к представителям принимающей культуры.

Следует также отметить значимость конструкта «адаптационный сценарий», предложенного Е. В. Рягузовой [5], который понимается как программа действий личности, направленная на адаптацию в новых социокультурных условиях. Согласно исследованиям, позитивная этническая

идентичность личности связана со стратегиями интеграции и сепарации, высоким уровнем принятия других и повышенной социальной активностью [4,6]. Программа способствует формированию конструктивного адаптационного сценария через укрепление позитивной этнической идентичности (упражнение «Два дома») и развитие навыков межкультурного взаимодействия.

Методические основания программы предполагают использование практических, интерактивных методов. Выбор методов обусловлен необходимостью эмоционального проживания нового опыта в безопасной групповой среде, что соответствует задачам развития межкультурной чувствительности.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Сроки реализации программы 1 месяц. 15 академических часов

Этапы

1 этап – подготовительный. Разработка содержания мероприятий, решение организационных задач, комплектование групп

2 этап – основной – реализация мероприятий

3 этап – заключительный – рефлексия полученных результатов

6 Ожидаемые результаты реализации программы

Реализация программы «Spb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» предполагает достижение следующих результатов: личностные, поведенческие и организационно-институциональные.

Личностные результаты

- Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности у участников программы, подтвержденное данными экспресс-диагностики (на базе визуально-аналоговой шкалы) до и после участия в мероприятиях Недели психологии.

- Повышение уровня эмоциональной устойчивости и развитие навыков саморегуляции через освоение техник экстренной психологической самопомощи.

- Осознание закономерностей процесса адаптации в новой культурной среде. Это способствует снижению самостигматизации и формированию позитивного восприятия себя в роли иностранного студента.

- Снижение рисков развития депрессивных состояний, психологических кризисов и аддиктивных форм поведения за счет укрепления психологического благополучия.

Поведенческие результаты

- Формирование навыков культурно-чувствительного поведения в академической и повседневной среде (правила обращения к преподавателям и научным руководителям, этикет деловой и личной переписки, нормы участия в семинарских занятиях и публичных выступлениях, а также правила поведения в общественных пространствах Санкт-Петербурга)

- Развитие навыков эффективной межкультурной коммуникации, включая умение распознавать и интерпретировать невербальные сигналы, адаптировать коммуникативные стратегии в зависимости от культурного

контекста, конструктивно разрешать ситуации межкультурного недопонимания и предотвращать коммуникативные конфликты.

- Повышение коммуникативной компетентности в работе в смешанных (международных) студенческих группах через освоение технологий распределения ролей, организации совместной проектной деятельности, предоставления и получения обратной связи с учетом культурных особенностей участников.

- Развитие навыков распознавания и вербализации собственных эмоциональных состояний, что позволяет участникам своевременно обращаться за психологической поддержкой.

Организационно-институциональные результаты

- Создание сети горизонтальной взаимоподдержки среди иностранных студентов разных курсов и факультетов, что способствует преодолению социальной изоляции, формированию чувства принадлежности к университетскому сообществу и повышению уровня социальной включенности участников.

- Повышение информированности иностранных студентов о ресурсах психологической поддержки, доступных в вузе и городе (Психологическая служба РГПУ им. А. И. Герцена, городские кризисные центры, горячие линии психологической помощи), и снижение психологических барьеров для обращения за помощью.

- Подготовка и распространение среди участников практических материалов (памятки, чек-листы, цифровые руководства) по вопросам делового этикета, академической коммуникации и бытовой адаптации, которые могут быть использованы как в процессе обучения, так и для информирования вновь прибывающих иностранных студентов.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Оценка эффективности реализации программы «Spb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» осуществляется на основе системы количественных и качественных критериев, позволяющих объективно измерить степень достижения заявленных результатов.

Критерии оценки личностных результатов:

- Динамика уровня ситуативной и личностной тревожности. Оценивается путем сравнения результатов диагностики по визуально-аналоговым шкалам на входе (до начала мероприятий Недели психологии) и на выходе (по завершении программы). Критерием эффективности является снижение среднетруппового показателя ситуативной тревожности не менее чем на 15% от исходного уровня.

- Степень сформированности навыков саморегуляции. Оценивается через самоотчет участников по итогам рефлексивных упражнений и анкетирования,

- Снижение самостигматизации. Оценивается через анализ рефлексивных высказываний участников в ходе заключительного обсуждения и письменных отзывов. Критерием является наличие у участников сформированного

понимания трудностей адаптации как естественных процессов, а не как свидетельства личной несостоятельности. Качественным индикатором служит переход от высказываний, отражающих изоляцию и самообвинение, к высказываниям, фиксирующим ресурсы и возможности конструктивного преодоления трудностей.

- Уровень психологического благополучия и снижение рисков дезадаптации. Оценивается на основе данных диагностики (опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко), проводимой до и после участия в программе. Критерием эффективности является статистически значимое повышение среднетрупповых показателей по шкалам «Цели в жизни» и «Личностный рост»

Критерии оценки поведенческих результатов:

- Сформированность навыков культурно-чувствительного поведения. Оценивается через успешность выполнения участниками ролевых игр и кейсовых заданий, моделирующих реальные коммуникативные ситуации (обращение к преподавателю, деловая переписка, участие в семинаре, поведение в общественных местах). Критерием эффективности является демонстрация участниками правильных поведенческих паттернов не менее чем в 80% смоделированных ситуаций по оценке экспертов (ведущие тренинга).

- Развитие навыков межкультурной коммуникации. Оценивается через наблюдение ведущих за качеством взаимодействия участников в групповой работе. Критерием является увеличение доли конструктивных коммуникативных актов (уточняющие вопросы, активное слушание, корректное выражение несогласия, обратная связь) и снижение числа коммуникативных ошибок (невербальные сигналы непонимания, изоляция в подгруппах, избегание контакта).

- Уровень коммуникативной компетентности в смешанных группах. Оценивается через самоотчет участников об опыте работы в международных студенческих группах в ходе обсуждения кейсов и выполнения совместных заданий. Критерием эффективности является способность участников к распределению ролей и совместному решению задач без выраженных межкультурных конфликтов, фиксируемая в протоколах наблюдения и подтверждаемая отзывами участников.

- Готовность обращаться за психологической помощью. Оценивается через анкетирование, в котором участники указывают, готовы ли они в будущем обратиться в Психологическую службу вуза или использовать иные ресурсы психологической поддержки. Критерием эффективности является увеличение доли участников, выражающих готовность к обращению.

Критерии оценки организационно-институциональных результатов

Уровень удовлетворенности участников программой. Оценивается через анкетирование по завершении всех мероприятий Недели психологии. Участникам предлагается оценить по 7 балльной шкале полезность и эмоциональный комфорт каждого мероприятия.

Сформированность сети взаимоподдержки. Оценивается через данные социометрического опроса и анализ неформальных коммуникаций участников.

Освоение и использование практических материалов. Оценивается с помощью анкетирования

8. Тематический план программы (в форме таблицы)

Тема	Часы
1. Интеграция в среду университета. Семинар-практикум для иностранных студентов «Деловой этикет в России и Китае»	2 ч
2. Интеграция в пространство Санкт-Петербурга. Квест- «Герценовский код Петербурга»	3 ч
3. Интеграция в российское культурное пространство. Тренинг «В России – как дома: как успешно жить, учиться и общаться в новой культуре».	4 ч.
4. Самоинтеграция. Группа психологической поддержки в формате «психологического салона» Встреча 1: «Снижение стресса» Встреча 2: «Распознавание и управление негативными эмоциями»	3 ч. 3 ч.
Итого	15 ч.

9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

1. Семинар-практикум «Деловой этикет в России и Китае»

Цель: сформировать у участников понимание ключевых различий в деловом этикете России и Китая, а также развить навыки культурно-чувствительного поведения в профессиональном общении.

План

1. Приветствие. Назначение - ознакомить с целями, правилами, временем проведения тренинга

2. Мини-опрос Назначение - активизировать предшествующий опыт участников, выявить их представления об этикете и создать мотивацию к обучению через обсуждение личного опыта.

3. Мини-лекция. Назначение Сформировать системное понимание ключевых различий в деловом этикете России и Китая через структурированную информацию и наглядные сравнения.

4. Интерактивная часть. Работа в группе. Составлений таблиц сходств и различий. Развить навыки сравнительного анализа культурных норм,

стимулировать групповое обсуждение и закрепить лекционный материал через практическую деятельность.

5. Кейсы Назначение - научить участников распознавать и разрешать реальные ситуации межкультурного недопонимания, развить навыки культурно-чувствительного поведения в профессиональной среде.

6. Рефлексия. Назначение - осмыслить полученные знания в контексте профессиональной деятельности психолога, связать этикет с практическими задачами консультирования и групповой работы.

7. Завершение Подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта

Опрос «Почему важен этикет?»

Мини-лекция

Сегодня мы рассмотрим деловой этикет в двух крупнейших евразийских державах – России и Китае. Почему именно эта пара? Потому что, несмотря на географическую близость и растущие экономические связи, эти культуры опираются на радикально разные ценностные основания.

Важно сразу отметить, речь пойдёт не о «правилах поведения», а о культурных кодах, лежащих в основе делового взаимодействия. Этикет – не набор формальностей, а проявление глубинных установок: отношения к личности, времени, обязательству и доверию.

1. Деловой этикет в России: «неформальная формальность»

Российский деловой этикет – результат сложного синтеза: дореволюционных бюрократических традиций (чинопочитание, титулование); советского наследия (коллективизм, вербальная прямота); постсоветского прагматизма (гибкость, персонализация отношений).

Ключевые черты:

- Отношение к иерархии — уважительное, но не абсолютное. Обращение по имени-отчеству сохраняется, особенно при первом контакте, но переход на «ты» возможен уже после нескольких встреч — при условии личной симпатии.

- Доверие — строится через личное общение. Деловые переговоры часто начинаются с неформальной беседы (о семье, хобби, политике). Обед/ужин — не развлечение, а важный этап переговоров.

- Отношение ко времени — полихронное, пунктуальность ожидается, но допустимы небольшие задержки (10–15 мин), особенно если есть уважительная причина. Сроки могут пересматриваться — особенно если изменились обстоятельства.

- Подарки — уместны, но не обязательны. Предпочтительны символические вещи. Дорогие подарки могут вызвать подозрение. Тут надо акцентировать внимание на том, что в учебном заведении подарок может восприниматься как нарушение границ (иначе китайцы побегут с подарками)

Первое впечатление всегда занимает важное место во время общения между партнерами. «По общепринятым правилам, чем более официальна встреча - тем выше требование обращения на «вы» даже к знакомым и

коллегам». Для того чтобы выразить уважение к партнерам, согласно современному русскому речевому этикету, русские обращаются к партнерам, используя формы: 1) Господин/госпожа + фамилия/должность, например, господин Семенов, господин министр, господин посол; 2) Личное имя + отчество, например, Иван Иванович, Светлана Сергеевна; 3) Товарищ + фамилия/должность.

2. Деловой этикет в Китае: «ритуал как основа доверия»

Китайский деловой этикет уходит корнями в конфуцианскую этику, где ключевыми понятиями являются:

- Ли (礼) — ритуал, нормы поведения, выражающие уважение;
- Мянцзы (面子) — «лицо», социальный престиж, который нельзя «потерять»;
- Гуаньси (关系) — сеть личных связей, без которой невозможно ведение бизнеса.

Ключевые черты

- Отношение к иерархии — строгое и церемониальное. В делегации всегда должен присутствовать человек самого высокого ранга. Представление начинается со старшего по должности и возрасту. Структура именования жителя Китая следующая: фамилия + имя (у русских - фамилия, имя, отчество). В ситуациях делового общения китайцы не обращаются к партнерам формой: фамилия + имя, они используют форму: фамилия + должность и форму: фамилия + Сяньшэн (господин) / Нюйши (госпожа). Например, Ян Сяньшэн Ли директор (так звучит по-русски).

- Доверие — строится через гуаньси, а не через контракт. Подписание договора — не начало, а завершение долгого процесса установления отношений (иногда — нескольких встреч без обсуждения деталей).

- Отношение ко времени — монокронное в планировании, но полихронное в исполнении: сроки соблюдаются строго, если они уже согласованы, но путь к соглашению может быть долгим. Неторопливость — признак серьёзности.

Традиционно китайцы считаются одной из самых трудолюбивых наций в течение всей своей истории, представление о времени для них также важно. Китайцы приучаются с детства к пунктуальности и дисциплине, что также говорит об уважении к партнеру и ценности его времени. Поэтому китайцы дорожат своим временем и временем своих партнеров. Случаи опоздания и затягивания времени при ведении дел достаточно редкие. Пунктуальность в китайском деловом этикете представляет собой одну из важных составляющих на пути к успеху.

- Подарки — обязательны, особенно при первом визите. Дарят в паре (чётное число = удача), в красивой упаковке, двумя руками. Нельзя дарить

часы, ножи, зонты (ассоциируются со смертью/разрывом). Подарок всегда скромно отказываются принять 2–3 раза — это ритуал.

Китайцы любят дарить подарки своим партнерам, что демонстрирует гостеприимство, доброжелательность, уважение к партнерам и ценность деловых отношений. На взгляд китайцев, самыми подходящими подарками являются сувениры и национальные продукты.

Главная ошибка иностранцев: спешить с заключением сделки, игнорируя этап «строительства лица» (мяньцзы) партнёра. В Китае процесс важнее результата.

Китайцы высоко ценят эффективность ведения дел, поэтому они готовы решить любой вопрос, мешающий выполнению сотрудничества. Они нелегко дают обещание, строго выполняют обещанные дела.

Однако несмотря на то, что европейские традиции и процесс глобализации влияют на Китай, китайский деловой этикет сохраняет в себе те ценности, которые китайскому обществу присущи в течение сотен лет.

3. Сравнение: ключевые различия и сходства

Критерий	Россия	Китай
----------	--------	-------

Основа доверия	Личная симпатия, прямая речь	Статус, ритуал, долгосрочные связи
----------------	------------------------------	------------------------------------

Отказ	Прямой: «Нет, это не подходит»	Косвенный: «Это сложно», «Мы проверим»
-------	--------------------------------	--

Роль старших	Уважение, но возможна дискуссия	Абсолютный авторитет; возражение = потеря лица
--------------	---------------------------------	--

Первое впечатление	Оценивается компетентность и «открытость»
--------------------	---

Оценивается статус делегации и соблюдение ритуала

Письменный контракт	Юридическая основа сделки	Символ достигнутого доверия (но может корректироваться)
---------------------	---------------------------	---

Сходства:

- В обеих культурах неформальное общение — часть делового процесса (за столом решается многое).

- Личная лояльность часто важнее формальных правил.

- Недоверие к «слишком хорошим» условиям: в России — «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке», в Китае — «Слишком сладкий мёд — отравка» (поговорка).

Дорогие подарки в Китае и в России недопустимы, потому что подарить дорогие вещи партнерам считается взяткой. В Китае, как и в России, известна такая пословица: «Дорог не подарок, а внимание».

Деловой этикет в учебной среде — это не просто «правила поведения на парах». Это ранняя практика профессиональной коммуникации, особенно когда речь идёт о: взаимодействии с преподавателями, профессорами, научными руководителями; участии в международных конференциях и стажировках; совместной работе с иностранными студентами.

Рассмотрим ключевые аспекты.

1. Этикет общения со старшими (преподавателями, научруками)

Форма обращения

Россия: по имени-отчеству - стандарт. Переход на «ты» возможен, но инициатива — всегда со стороны преподавателя.

Китай: только по фамилии + титул: преподаватель Ли (Ли лаосы), профессор Ван (Ван цзяошоу). «Ты» - категорически недопустимо, даже после 10 лет обучения.

Обращение по e-mail

Россия: допустимы: «Уважаемый Иван Петрович», «Здравствуйте, Иван Петрович». Текст - структурированный, но не излишне формальный.

Китай: обязательно: «Уважаемый профессор [Фамилия]», «С глубоким уважением», подпись - полное имя, курс, факультет. Даже в WeChat — соблюдается иерархия.

Критика/вопросы на семинаре

Россия: можно возражать, задавать уточняющие вопросы - если аргументированно и уважительно. Ценится критическое мышление.

Китай: открытое возражение - грубое нарушение *мяныцзы*. Вопросы задаются осторожно, предпочтительно после занятия или в письменной форме.

2. Этикет участия в академических мероприятиях

Презентация доклада

Россия: ценится ясность, лаконичность, готовность к дискуссии. Уместны лёгкие шутки, если они уместны по теме.

Китай: важна структура, цитирование авторитетов, скромная формулировка собственного вклада («Мы попытались...», «Предварительные результаты показывают...»). Шутки - редки и очень осторожны.

Вопросы после доклада

Россия: можно задавать сразу, даже если сомневаешься в своей правоте.

Китай: часто ждут, пока выступающий сам пригласит к вопросам. Вопрос формулируется как просьба о разъяснении, а не вызов.

Обмен визитками / контактами

Россия: в вузах — необязательно. Достаточно написать e-mail в чат или в Telegram.

Китай: обязательно - даже между студентами на конференции. Визитка вручается двумя руками, с лёгким поклоном. Полученную - не прячут сразу, а внимательно читают.

Тут еще надо добавить про опоздания на пары - неуважительно приходить поздно, разговаривать во время лекции, смотреть фильмы на парах и т.п.

3. Работа в международных студенческих группах

Частая ситуация: совместный проект российских и китайских студентов (онлайн или очно).

Распределение ролей

Россия: «Давайте сразу решим, кто что делает» - прямое обсуждение.

Китай: избегают открытого распределения - боятся «нарушить гармонию». Предпочитают, чтобы лидер назначил роли.

Как решить: «Может, сначала каждый скажет, чем хотел бы заняться?» - дать инициативу, но не давить.

Сроки сдачи

Россия: «Сдадим к дедлайну — даже если ночевать».

Китай: предпочтут сдать чуть позже, но без ошибок. «Торопиться — терять качество».

Как решить: чётко оговаривать промежуточные сроки и давать обратную связь заранее.

Обратная связь

Россия: «Ну, тут явно надо переделать» - прямо.

Китай: не скажут «плохо» - скажут: «Интересная идея... может, добавить ещё один аспект?».

Как решить: учиться читать между строк. Если китайский коллега слишком вежливо хвалит - возможно, он не согласен.

4. Особенности при стажировках и обменах

В Китае:

1. Студентам не принято самостоятельно предлагать идеи руководителю - сначала нужно «показать усердие» (пунктуальность, исполнение мелких поручений).

2. Обед с коллегами/наставником — не отдых, а часть обучения. Не отказывайтесь.

3. Не фотографируйте рабочие пространства без разрешения - это может нарушать *гуаньси* (конфиденциальность связей).

В России (для китайских студентов):

1. Преподаватели могут шутить над собой, спорить, приглашать на «ты» — это не снижение статуса, а попытка создать доверительную атмосферу.

2. Критика работы - не личное оскорбление, а помощь.

3. Если преподаватель сказал: «Можете не приходить, если не готовы» - это не разрешение, а проверка мотивации.

Вывод

Университет - это «тренажёр» делового этикета. То, как вы пишете письмо профессору, выступаете с докладом, работаете в межкультурной команде - формирует вашу профессиональную репутацию задолго до первого трудоустройства.

Кейс 1. Письмо профессору

Китайский студент пишет российскому научному руководителю:

«Уважаемый профессор Иванов!

Прошу прощения за беспокойство. Я очень хочу работать под Вашим руководством.

Моя тема: “Влияние конфуцианства на современные HR-практики”.

Готов в любое время внести любые изменения.

С глубоким уважением, Ли Вэй»

Профессор Иванов отвечает через 3 дня: «Привет! Тема норм, но давайте конкретнее — что именно вас интересует? Когда удобно обсудить?»

Студент не отвечает неделю — думает, что его «отшили».

Задание: Как улучшить коммуникацию? Какие культурные ожидания не совпали?

Кейс 2. Групповая работа онлайн

Российские студенты создали Telegram-чат: «Китай-проект — скидываем всё сюда».

Китайские коллеги заходят редко, отвечают только на прямые вопросы, не выкладывают черновики.

Русские: «Они не включаются!»

Китайцы: «Они слишком шумные и не уважают личное пространство».

Задание: Разработать «Чарт взаимодействия» для смешанной команды.

Финальная рефлексия

1. Что вам показалось новым в теме этикета и общения в России и российских университетах?

2. Как вам кажется, помогут ли описанные особенности вам при обучении и общении с коллегами/преподавателями?

3. «Напишите одно правило делового этикета, которое вы возьмёте себе — для работы, и одно — для учёбы».

Заключение

Этикет— это не «правила хорошего тона», а язык культурной принадлежности. Освоив его, вы не просто избегаете конфликтов — вы получаете доступ к неформальным каналам влияния и доверия. Особенно это важно в отношениях Россия–Китай, где официальное партнерство часто сопровождается глубоким культурным недопониманием.

2 Квест «Герценовский код Петербурга»

Цель мероприятия: содействие социокультурной адаптации иностранных студентов, знакомство с культурой и историей Санкт-Петербурга

Задача для студентов: В процессе выполнения заданий квеста командам нужно разгадать финальную фразу-пароль.

Каждое выполненное задание дает одну часть фразы. Побеждает команда, которая быстрее решит поставленную задачу.

Время: 1,5 - 2 часа.

Старт: Парадный двор главного корпуса РГПУ им. Герцена (наб. Мойки, 48).

Финиш: Летний сад.

Формат: 3-4 команды по 4-5 человек. В каждой команде есть капитан (русскоязычный студент-волонтер или более продвинутый изучающий русский). Или одна команда.

Легенда

«Герценовский код Петербурга»

Дорогие первокурсники, герценовцы!

Поздравляем с поступлением и — что не менее важно — с прибытием в Санкт-Петербург! Вы теперь не просто студенты. Вы — хранители кода.

Да, у нашего города есть свой шифр, своя тайная формула, которая делает его непохожим ни на один другой город в мире.

Но ключ был утерян.

Точнее, он был разбит на семь частей и спрятан в самом сердце Петербурга, там, где начинается ваша новая студенческая жизнь. Без этого ключа город может показаться просто набором красивых фасадов. С ним — он станет вашим, понятным, полным смысла и удивительных открытий.

Ваша миссия, команда: найти все фрагменты кода и восстановить Главную Фразу. Она откроет вам самую важную тайну Петербурга и станет вашим пропуском в его настоящую, захватывающую жизнь.

Вы будете идти по следам императоров и поэтов, музыкантов и революционеров. Каждая остановка — не просто точка на карте, а запертая дверь. Чтобы получить фрагмент кода, вам предстоит проявить наблюдательность, смекалку и командный дух.

Совет: будьте внимательны к деталям. Смотрите не только под ноги, но и на таблички, считайте купола, вчитывайтесь в надписи. Петербург любит тех, кто умеет задавать вопросы и искать на них ответы.

И помните: это не просто соревнование. Это ваше посвящение. Тот, кто разгадает «Герценовский код», навсегда перестанет быть гостем в Петербурге. Он станет его частью.

Ваш стартовый артефакт — этот конверт с заданиями — уже у вас в руках. Время пошло!

Маршрутный лист

- Старт: Парадный двор Университета Герцена.
- Остановка 1: Большой зал Филармонии им. Д.Д. Шостаковича.
- Остановка 2: Памятник Чижику-Пыжику.
- Остановка 3: Михайловский замок.
- Остановка 4: Спас-на-Крови.
- Остановка 5: Михайловский сад.
- Финиш: Летний сад (решетка у входа со стороны Мойки/Марсова поля).

Задания для команд:

Старт. Университет Герцена.

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ведёт свою историю с 1797 года, когда по указу Павла I Петербургский Воспитательный дом стал автономным учреждением под покровительством императрицы Марии Федоровны.

Этот комплекс стал уникальным центром социальных и педагогических инноваций. Здесь впервые в России системно решались проблемы охраны детства: создавались сельские школы, детские сады, ясли и семейные детские дома. Были организованы первое опытное училище для глухонемых с подготовкой сурдопедагогов, лаборатории по борьбе с эпидемиями и производству детского питания.

Воспитательный дом также стал колыбелью женского педагогического образования. В его стенах были открыты классы для подготовки гувернанток, а позже — Сиротский женский институт и Императорский женский педагогический институт (1903 г.), первый вуз, дававший женщинам статус учительницы средних школ. Таким образом, учреждение заложило основы коррекционной педагогики, педиатрической помощи и профессионального образования женщин в России.

Задание:

1. Чей памятник установлен около РГПУ им. А. И. Герцена?
2. Сделайте общее фото команды на фоне памятника с подписью самой известной фразы ученого.

Ответ: Константин Дмитриевич Ушинский.

Выдать участникам часть фразы: проективных тестов

Остановка 1. Филармония имени Д. Д. Шостаковича. «Партитура Жизни».

Первоклассный по акустике зал, вмещающий более 1500 человек, с конца 1840-х годов стал центром музыкальной жизни Петербурга. Здесь выступали известные музыканты

XIX века: Ф. Лист, Г. Берлиоз, Р. Вагнер, Г. Малер, А. Рубинштейн, К. Шуман, П. Виардо, П. Сарасате и многие другие. Здесь же впервые прозвучали многие сочинения классиков русской музыки Бородина, Мусоргского, Чайковского, Римского-Корсакова, Глазунова.

Этот зал — живой свидетель истории. В его стенах прозвучала музыка, ставшая символом несломленного духа.

Задание:

«9 августа 1942 года в этом здании состоялось событие мировой важности. Подойдите к мемориальной доске на фасаде (или найдите в сети), посвященной этому концерту».

1. Какое великое произведение здесь прозвучало в тот день?
2. Кто был дирижером на том историческом исполнении?

Ответ: Седьмая («Ленинградской») симфония Дмитрия Дмитриевича Шостаковича.

Дирижёр - К.И. Элиасберг.

80 лет назад в зале Ленинградской филармонии состоялось исполнение Седьмой («Ленинградской») симфонии Дмитрия Дмитриевича Шостаковича. Своё произведение он начал писать в первые недели Великой Отечественной войны.

Композитор принимал участие в обороне города: работал на строительстве противотанковых укреплений, был бойцом противопожарной команды, по ночам дежурил на чердаках и крышах домов, тушил зажигательные бомбы, отмечается в статье на сайте Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина. В середине октября 1941 года вместе с двумя малолетними детьми он был эвакуирован в Куйбышев. Там работа над симфонией была продолжена. 5 марта 1942 года в Куйбышеве, на сцене Театра оперы и балета, состоялась премьера Седьмой симфонии. Её исполнил оркестр Большого театра

под управлением С.А. Самосуда. 29 марта 1942 года симфония была исполнена в Москве.

Выдать участникам часть фразы: это идеальный город

Остановка 2. Памятник Чижику-Пыжику (наб. Фонтанки, у 1-го Инженерного моста).

История Чижики-пыжика началась еще в XIX веке. Тогда племянник царя Николая I — принц Петр Ольденбургский — основал на набережной Фонтанки Императорское училище правоведения. Его студенты носили зеленые мундиры с желтыми петлицами и манжетами, которые напоминали оперение чижей. А зимой надевали пыжиковые шапки — из мягкого густого меха детенышей северного оленя. Существует версия, что будущие юристы гордились своим положением и вели себя слишком важно и высокомерно, то есть пыжились. За все это их и прозвали чижиками-пыжиками.

Свободное от учебы время студенты любили проводить в трактирах, а потом гулять

по набережной канала в нетрезвом виде. Так в народе появилась песенка: «— Чижики-пыжики, где ты был? / — На Фонтанке водку пил. / Выпил рюмку, выпил две — / Закружилось в голове». Вскоре мелодия стала очень популярна. Например, преподаватели музыки заменили в песенке текст на более «детский» и разучивали ее с начинающими пианистами. Напев использовал и русский композитор Николай Римский-Корсаков в ариозо царя Додона в опере «Золотой петушок», а в комедии Леонида Гайдая «Иван Васильевич меняет профессию» актер Юрий Яковлев сыграл ее на колоколах. Образ чижики-пыжика также стал частью массовой культуры, например птичка появлялась в детском мультсериале «Веселая карусель».

Задание:

«Перед вами — самый маленький и самый популярный памятник города.

Вам нужно «задобрить» Чижику-Пыжику. Возьмите монетку (желательно рубль или другую мелкую монету).

Ваша задача: сделать фотографию, как бросаете монетку Чижику — Пыжику.

Выдать участникам часть фразы: Санкт - Петербург

Остановка 3. Михайловский (Инженерный) замок (Садовая ул., 2).

Михайловский, или Инженерный, замок — одна из самых загадочных императорских резиденций Санкт-Петербурга. Он был возведён по воле императора Павла I в кратчайшие сроки (1797—1801 годы) на месте обветшавшего Летнего дворца Елизаветы Петровны, где сам Павел родился. Монументальное строение в стиле романтического классицизма, более похожее на средневековую крепость с рвами и подъёмными мостами, должно было стать неприступной цитаделью для опасавшегося заговоров императора. Именно с этим замком связана знаменитая легенда о происхождении цвета его стен. Согласно преданию, однажды на балу фаворитка Павла, Анна Лопухина, обронила элемент одежды необычного цвета. Император, желая угодить даме,

приказал взять её цвет за образец для фасадов своей новой резиденции. Этот уникальный цвет стал фирменным отличием замка.

Задание:

«Внимательно посмотрите на стены замка.

Опишите его необычный цвет. Как он называется?

- Какой элемент одежды якобы уронила фаворитка Павла I Анна Лопухина на балу?
- Какого цвета он был?

Ответ: Жёлто-оранжевая перчатка

Выдать участникам часть фразы: что видите

Остановка 4. Собор Воскресения Христова на Крови (наб. канала Грибоедова).

Храм возводился с 1883 по 1907 год, в период царствования императоров Александра III и Николая II, по проекту архитектора А. Парланда и архимандрита Игнатия (Малышева) на месте смертельного ранения Александра II.

Здесь собраны алтайские и уральские разновидности яшмы, родонит, порфир, лабрадорит, итальянские мраморы и серпентинит. Изящны по рисунку многочисленные изразцы, украшающие фасады и барабан центрального шатра. Их цветовой гамме вторит синяя, желтая, белая и зеленая черепица. Нарядность храма подчеркивают золоченые и эмалевые купола площадью более 1 000 кв. м, не имеющие аналогов в истории русского эмальерного искусства.

В соборе находится одно из крупнейших в Европе собраний мозаики общей площадью более 7 000 кв. м. Эскизы к мозаикам создавали 32 художника, в том числе В. Беляев, В. Васнецов, М. Нестеров, А. Рябушкин, Н. Харламов.

Одной из особых достопримечательностей каменного убранства храма является сень над местом смертельного ранения Александра II, стилизованная под шатер и воспроизводящая формы деревянных Царских мест XVI–XVII веков. Свод сени был инкрустирован сибирскими самоцветами, в его центре находились выложенные из топазов и заключенные в серебряную оправу звезды. Завершал восьмигранный шатер сени позолоченный крест, украшенный 112 драгоценными топазовыми камнями.

Задание:

Найдите один архитектурный элемента, который напоминает вам части лица или выражают эмоцию. Например: окно, похожее на глаз; изгиб арки, напоминающий бровь или улыбку; резной завиток, похожий на нос или ухо.

Создайте серию из трёх фотографий, где участники команды:

- Повторяют мимикой «эмоцию» этого архитектурного элемента (например, таращат глаза, как круглое окно, или хмурятся, как суровый рельеф).
- Или физически «дорисовывают» элемент своим телом (подносят руку, чтобы получилась полная улыбка, или становятся «носом» к лику).

Ваша задача — показать, что собор не просто здание, а живой, выразительный организм.

Остановка 5. Михайловский сад (вход со стороны канала Грибоедова).

Михайловский сад — это не просто ухоженный парк в центре города. Это уникальная живая летопись трёх столетий петербургской истории, моды в ландшафтном искусстве и жизни императорской семьи. Его главная «изюминка» в том, что на одном месте, как в палимпсесте, последовательно сохранились черты трёх совершенно разных эпох.

Петровский «огород» (XVIII век)

При Петре I здесь был практичный Третий Летний сад в голландском стиле: геометрические грядки с овощами, аптекарскими травами и теплицами для ананасов. От той эпохи сохранилась сеть каналов, превращавших сад в «остров».

Имперский блеск (XVIII век)

Для императрицы Елизаветы Петровны архитектор Растрелли создал роскошный французский регулярный парк с цветочными партерами, лабиринтами из стриженных лип и мраморными статуями. От этого периода остались идеально прямые липовые аллеи — вы ходите по тем же тропам, что и елизаветинские вельможи.

Романтический переворот (XIX век)

Гений архитектора Карла Росси объединил две эпохи. Создавая ансамбль Михайловского дворца (Русский музей), он:

- Сохранил у дворца парадный регулярный партер.
- В центре разбил английский пейзажный парк с извилистыми дорожками, лугами и видами на собор Спаса на Крови.
- Подарил городу шедевр чугунного литья — ажурную ограду со стороны площади Искусств.

Интересные факты:

- Сад-«хамелеон»: Это, пожалуй, единственный в Петербурге сад, где так явно «читаются» три разных исторических слоя (голландский, французский регулярный, английский пейзажный).
- Призрак фонтана: На большом лугу когда-то был великолепный фонтан. Его чаша найдена при реставрации в 2000-х, но восстанавливать не стали. Теперь о нём напоминает лишь круглый узор на газоне.
- Таинственный павильон «Гриб»: У южной границы сада стоит скромный кирпичный павильон. Это придворная молочная XIX века, где для императорской семьи готовили и хранили молочные продукты. Своё народное название он получил из-за формы крыши.
- Сад для избранных: До 1898 года сад был исключительно императорским и публике недоступен. Его называли «садом Его Величества». Открытие для горожан стало большим событием.
- Вид, который видели Пушкин и Чайковский: Гуляя по саду, вы видите практически те же пейзажи, что и великие русские литераторы, композиторы и художники, жившие или творившие рядом.

Задание:

«Найдите в саду открытое пространство (большой луг), откуда одновременно видны:

- Здание в стиле классицизм (Михайловский дворец / Русский музей).
- Здание в стиле романтизм (Михайловский / Инженерный замок).
- Здание в «русском стиле» (Собор Воскресения Христова / Спас на Крови).

Сделайте панорамное фото или видео на 180 градусов, где вы последовательно покажете все три объекта.

Выдать участникам часть фразы: в тумане вы?

Финиш. Решетка Летнего сада (со стороны Марсова поля/Мойки).

Вы на финише!

Соберите полученные части во фразу. Что у вас получилось?

Соберите все фрагменты воедино. Прочтите вслух полную фразу. Последний, седьмой фрагмент — это не бумажка, а ответ на главный вопрос, который вы найдёте внутри себя, завершив путь.

Ответ: «Санкт-Петербург — это идеальный город для проективных тестов: что видите в тумане вы?»

Организационные моменты:

- Безопасность: Напомнить о правилах перехода через дорогу и не заходить на проезжую часть.
- Связь: Создать общий чат для всех капитанов и организатора.
- Поддержка: Выдать капитанам контакты организатора и небольшую карту с отмеченными точками.
- Награждение: На финише всех ждут пирожные/печенье и горячий чай (термосы). Победившая команда (первая расшифровавшая код) получает призы — например, билеты в музей или сувениры (магниты, открытки).
- Альтернатива: Можно сделать не соревнование, а просто приключение. Тогда буквы собираются, и финальную фразу разгадывают все вместе на финише.

3. Программа психологического тренинга «В России — как дома. Как успешно жить, учиться и общаться в новой культуре»

Тренинг направлен на повышение социально-культурной адаптации иностранных студентов через развитие поведенческих компетенций. Работа фокусируется на развитии межкультурной чувствительности, понимании культурных норм Санкт-Петербурга и отработке практических навыков общения (вербальных и невербальных).

Тема. «В России — как дома. Как успешно жить, учиться и общаться в новой культуре»

Целевая аудитория: Иностранные студенты (студенты из стран СНГ и вьетнамские студенты).

Цель тренинга: Психологическая поддержка иностранных студентов в процессе адаптации к обучению, проживанию и межкультурному взаимодействию в России.

Задачи:

- развитие понимания процесса психологической и социокультурной адаптации;

- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения;
- формирование навыков межкультурного общения;
- осознание личных ресурсов и стратегий адаптации;
- формирование чувства психологической безопасности и поддержки

в группе.

Формат. групповое психологическое занятие (тренинг).

Продолжительность: 2,5 часа.

Место: Уютный зал в библиотеке, «Точка кипения», антикафе. Важно создать неофициальную обстановку

Язык: основной язык — русский; при необходимости обеспечивается языковая поддержка.

Тематический план

Мероприятие	Цель
1. Приветствие	Ознакомление с целями, правилами, адаптацией; продолжительностью тренинга.
2. Знакомство	познакомить участников друг с другом; создать дружелюбную и безопасную атмосферу в группе; показать, что даже в новой культуре между людьми можно найти много общего; облегчить установление контакта и общение.
3. Упражнение «Карты культурных норм»	помочь участникам лучше понять культурные нормы учебной и повседневной жизни в Санкт-Петербурге; снизить тревожность, связанную с непониманием «как здесь принято»; способствовать более осознанной и комфортной адаптации; мягко обсудить и пересмотреть культурные стереотипы без оценки и осуждения.
4. Упражнения «Трудная ситуация»	Развитие навыков осознанного реагирования и поиска решений в сложных или неловких ситуациях, с которыми иностранные студенты могут сталкиваться в учебе и повседневной жизни в России.
5. Упражнение «Испорченный телефон»	Показать, как информация искажается при передаче, особенно в условиях языковых и культурных различий; повысить осознанность важности уточнения, обратной связи и ясной коммуникации.
6. Упражнение «Два дома: где я сейчас — куда я иду?»	Помочь участникам осознать свою связь с родной культурой и новой средой, а также мягко задуматься о том, как они могут чувствовать себя

	комфортнее в новой стране.
7. Упражнение «Передай дальше»	Создать тёплую, поддерживающую атмосферу и завершить тренинг на позитивной ноте.

Вступление: адаптация и смысл нашего тренинга

Добрый день, дорогие участники!

Мы рады приветствовать вас на нашем тренинге

«В России – как дома».: как успешно жить, учиться и общаться в новой культуре».

Сегодня мы собрались здесь, чтобы создать тёплое и безопасное пространство, где каждый сможет поделиться своим опытом, чувствами и найти поддержку.

Переезд в другую страну — это всегда вызов.

Новая культура, язык, климат, система обучения, правила общения и повседневная жизнь могут вызывать стресс, растерянность или чувство одиночества. И важно сказать сразу — это абсолютно нормально.

В психологии этот процесс называется адаптацией.

Адаптация — это постепенное привыкание человека к новым условиям жизни. Когда мы оказываемся в новой стране, нам нужно одновременно адаптироваться ко многим изменениям. При этом привычные способы общения и понимания мира не всегда работают так, как раньше. Именно поэтому возникают трудности, недопонимание и эмоциональное напряжение.

Наш тренинг направлен на то, чтобы:

- помочь вам лучше понять процесс адаптации,
- развить навыки межкультурного общения,
- чувствовать себя увереннее в повседневных ситуациях в России,
- найти ресурсы для психологической устойчивости,
- и самое главное — почувствовать, что вы не одни в этом опыте.

Сегодня мы будем работать через упражнения, обсуждения и совместные задания. Они помогут вам познакомиться друг с другом, увидеть, что многие трудности являются общими, и найти более комфортные способы справляться с ними.

Прежде чем мы начнём, давайте договоримся о нескольких правилах, которые помогут каждому чувствовать себя здесь комфортно и безопасно.

Правила:

о конфиденциальность: информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы круга. Всё, что мы обсуждаем, НЕ выносится за пределы круга. Мы никому другому об этом не рассказываем.

о Принцип доброжелательности: мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь, недопустимо перебивать друг друга, оскорблять и ругаться. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме. «Я думаю...», «Мне кажется...», не используя ярлыки «это неправильно» или «это глупо».

о «Здесь и сейчас»: Мы фокусируемся на том, что происходит в этой группе в данный момент. Мы стараемся не отвлекаться на мысли о прошлом или будущем и делимся актуальными мыслями и чувствами, возникающими прямо во время тренинга.

о Правило «Стоп» (STOP!): если обсуждение или действие становится для кого-то слишком личным, неприятным или психологически некомфортным, участник имеет право сказать «Стоп» или показать условленный жест. После этого тема или действие в отношении этого человека немедленно прекращаются.

о Принцип активности: Участие в упражнениях и дискуссиях является добровольным, но для получения максимальной пользы каждый приглашается быть вовлеченным в процесс «здесь и сейчас». Ценен вклад каждого.

о Нет телефонам: Мы на время выключаем или ставим на беззвучный режим мобильные телефоны, чтобы не отвлекать себя и группу. Все наше внимание посвящено процессу тренинга.

о принцип одного микрофона: когда говорит один человек, остальные его внимательно слушают, не перебивая и не разговаривая параллельно. Мы даем каждому возможность высказаться до конца.

Время: Наша работа предположительно будет проходить 2,5 часа

Язык: мы будем говорить в основном на русском. В случае необходимости, есть переводчик.

ЗНАКОМСТВО

Начать надо с того, что каждый назовет как его зовут

Упражнение 1. Игра «Быстрый мяч»

Правила игры Мы становимся в круг.

Ведущий бросает мяч (или скомканную бумагу) любому участнику и задаёт простой вопрос:

“Как тебя зовут?”

“Сколько ты уже живёшь в России?”

“Что тебе нравится в России?”

“По чему ты скучаешь больше всего?”

Участник отвечает, а затем бросает мяч следующему человеку и задаёт свой простой вопрос.

Задачи игры:

- о быстрое знакомство
- о снижение напряжения
- о создание дружелюбной атмосферы
- о лёгкий старт тренинга

Мы уже немного познакомились друг с другом и услышали разные истории. А сейчас давайте попробуем увидеть, что, между нами, общего и чем мы можем быть похожи, даже если мы из разных стран и культур.

Упражнение 2. «Как мы похожи»

Цель упражнения:

- познакомить участников друг с другом;

- создать дружелюбную и безопасную атмосферу в группе;
- показать, что даже в новой культуре между людьми можно найти много общего;
- облегчить установление контакта и общение.

Описание упражнения:

Участники делятся на пары. Каждая пара находит и записывает 10 общих характеристик. Нельзя использовать слишком общие факты (например: «у нас две руки»). После этого участники меняют партнёра и повторяют задание.

Обсуждение:

Что было легко, а что сложно?

Легко ли было найти общее с разными людьми?

Помогает ли поиск сходств лучше общаться?

II. Основная часть

Мы уже познакомились и увидели, что, между нами, гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд. Теперь давайте попробуем понять, как мы чувствуем себя в новой среде, с какими трудностями сталкиваемся и что помогает нам справляться с ними.

Упражнение 3. «Карты культурных норм»

Материалы:

- Ватманы или большие листы бумаги - по одному на каждую группу
- Карандаши разных цветов/фломастеры
- Карточки с незаконченными предложениями (для индивидуальной рефлексии)
- Доска для записей

Цель упражнения:

- помочь участникам лучше понять культурные нормы учебной и повседневной жизни в Санкт-Петербурге;
- снизить тревожность, связанную с непониманием «как здесь принято»;
- способствовать более осознанной и комфортной адаптации;
- мягко обсудить и пересмотреть культурные стереотипы без оценки и осуждения.

Пояснение: иногда в новой стране мы не знаем простых вещей: как общаться с преподавателем, что говорить в магазине, как вести себя в транспорте. Это упражнение поможет нам вместе создать «карту» этих правил.

Работа в группах (15-20 минут)

Описание упражнения:

Участники делятся на небольшие группы (3-4 человека).

Их задача: создать яркий плакат или схему на тему «Карта культурных норм студента в Санкт-Петербурге».

“Подумайте об учебе (в университете, в библиотеке) и о повседневной жизни (в общежитии, в кафе, в транспорте, в гостях)”.

Чтобы вам было проще, используйте эти фразы-шаблоны:

- «В России принято...» (например: “..снимать головные уборы при входе в помещение”)

- «Это может удивить, но...»
- «В Петербурге лучше не стоит...»(например: “..заходить в вагон метро сразу же как только открылись двери”(негласное правило “сначала пропускаем тех, кто выходит, потом заходим”))

Индивидуальная рефлексия (5 минут)

После создания плаката возьмите карточку и закончите одно из предложений. Это только для вас, показывать не обязательно.

Вариант А: «Раньше я думал(а), что в России все..., а теперь я понимаю, что...»

Вариант Б: Нарисуйте простой символ или эмоцию, которую вы чувствуете после обсуждения в группе

Задание направлено на осознание и пересмотр упрощенных представлений о культуре принимающей страны.

Общее обсуждение (15-20 минут)

Каждая группа кратко представляет свой плакат.

Затем мы все вместе обсудим:

- Были ли какие-то сложности при выполнении задания?
- Совпали ли ваши наблюдения и мнения с мнения других участников группы? – как варианты вопросов
- Что нового вы узнали о культурных нормах?
- Что для вас стало самым полезным?
- Изменялись ли ваши первоначальные представления о России в ходе обсуждения? Какие?
- Что может помочь иностранному студенту больше узнать о нормах культурной жизни в другой стране?

То, что мы с вами сегодня сделали, показывает, что адаптация в новой стране — это нормальный и общий опыт для многих иностранных студентов.

Вы могли заметить, что трудности и чувства, о которых мы говорили, знакомы не только вам — с этим сталкиваются многие.

Через знакомство, поиск сходств и обмен личным опытом мы смогли немного снизить тревожность и почувствовать поддержку группы.

Самое важное, что мы хотим подчеркнуть: открытое общение, взаимная поддержка и уважение к культурным различиям — это важные ресурсы, которые помогают чувствовать себя увереннее и лучше адаптироваться в другой стране.

Мы увидели, что трудные ситуации — это естественная часть адаптации, и у каждого из нас есть ресурсы, чтобы с ними справляться.

А сейчас давайте попробуем перейти от размышлений к практике и посмотреть, как мы можем поддерживать себя и друг друга в таких ситуациях.

Упражнение 4 «Трудная ситуация»

Цель: Развитие навыков осознанного реагирования и поиска решений в сложных или неловких ситуациях, с которыми иностранные студенты могут сталкиваться в учебе и повседневной жизни в России.

Описание:

Участники делятся на мини-группы по 3–4 человека.

Каждая группа самостоятельно вспоминает и записывает одну реальную трудную ситуацию, с которой они сталкивались или могут столкнуться (в учебе, общении, быту).

После этого группа обсуждает и записывает возможные способы решения данной ситуации (1–2 варианта). Может обмениваться ситуациями и сравнить варианты решений. Предлагаемых своей и группой товарищей?

Группы по желанию коротко делятся своей ситуацией и предложенными решениями с остальными участниками.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли легко вспомнить такую ситуацию?
- Как вы искали решение: вместе или кто-то предлагал первым?
- Какой вариант решения показался самым сложным?
- Что помогает справляться с коммуникативными трудностями в новой стране?

Мы только что говорили о том, как мы реагируем на сложные ситуации и какие решения можем находить. А теперь давайте посмотрим, как недопонимание может возникать уже на уровне передачи информации, особенно когда есть языковой и культурный барьер.

Упражнение 5 «Испорченный телефон»

Цель: Показать, как информация искажается при передаче, особенно в условиях языковых и культурных различий; повысить осознанность важности уточнения, обратной связи и ясной коммуникации.

Описание:

Участники встают или садятся в один ряд (или круг).

Ведущий тихо шепчет первому участнику короткое сообщение (1–2 предложения), связанное с учебой или бытовой ситуацией в России

1) Ситуация: Занятия перенесли в другой корпус, аудитория 215, начало в 11:30.

2) Ситуация: Срок сдачи курсовой работы перенесли, сдавать нужно уже через три дня!

3) Ситуация: преподаватель заболел, занятий сегодня не будет.

Каждый участник передаёт сообщение следующему 1- на слух, без повторов и уточняющих вопросов, 2 - передаем жестами, 3- рисунком

Последний участник вслух произносит то, что он услышал.

Ведущий зачитывает оригинальный вариант сообщения.

Обсуждение:

- Сообщение изменилось? В чём именно?
- На каком этапе произошла самая большая потеря информации?
- Что помогло бы избежать искажений?
- Как это связано с учебой и жизнью в другой стране?

ІІІ. Завершение

В этом упражнении мы увидели, как легко возникает недопонимание и как важно уточнять и проверять информацию. А теперь давайте перейдём от общения к более личному уровню и попробуем понять, как мы сами чувствуем себя между двумя культурами — родной и новой.

Упражнение 6 «Два дома: где я сейчас — куда я иду?»

Цель: Помочь участникам осознать свою связь с родной культурой и новой средой, а также мягко задуматься о том, как они могут чувствовать себя комфортнее в новой стране.

Материалы:

- 1 большой лист бумаги (или слайд) с изображением двух домов:
- Дом 1 — «Родной дом»
- Дом 2 — «Новый дом (Россия / Санкт-Петербург)»
- Стикеры (или возможность писать прямо на листе)

Ход упражнения

Шаг 1. Введение (3–4 мин)

У каждого из нас есть родной дом — страна, семья, язык, привычки.

Теперь у нас появился второй дом — новая страна, университет, люди.

Сейчас мы попробуем понять, что мы берём с собой из родного дома и что постепенно появляется в новом.

Шаг 2. Индивидуальная работа (7–8 мин)

Каждый участник отвечает письменно (коротко, 1–2 слова):

Что я сохраняю из своего родного дома?

Примеры ответов: чувство юмора, которое понятно только дома, традицию печь пироги, уважение к старшим, любовь к порядку, празднование Нового года по-своему, домашняя кухня, манеры общения, общий чат с друзьями/родственниками.

Что я уже использую или хочу попробовать в новом доме?

Записи размещаются рядом с соответствующим «домом».

Шаг 3. Обсуждение (без оценки!) (5–7 мин)

Ведущий задаёт вопросы:

Что вы заметили?

Легко ли было отвечать?

Что помогает чувствовать себя спокойнее в новой стране?

Важно: здесь нет правильных или неправильных ответов. Каждый опыт имеет ценность.

Шаг 4. Личная рефлексия (3–4 мин)

Каждый отвечает себе:

Один маленький шаг, который я могу сделать на этой неделе, чтобы чувствовать себя увереннее в новой стране.

Эти упражнения показали, что трудные ситуации, недопонимание и чувство «между двумя домами» — это естественная часть адаптации в другой стране.

Мы увидели, что важно не только то, с чем мы сталкиваемся, но и как мы реагируем, уточняем, делимся опытом и осознаём своё положение в новой культуре.

Главный вывод — сохранение связи с родной культурой, открытость к новому опыту и поддержка со стороны других людей помогают чувствовать себя увереннее и двигаться к более гармоничной адаптации.

Мы подвели итоги и поговорили о том, какие выводы и ресурсы мы можем взять с собой дальше.

А теперь давайте попробуем зафиксировать эти мысли и ощущения в лёгкой и творческой форме, чтобы каждый мог унести с собой что-то важное после сегодняшнего тренинга.

Упражнение 7 «Передай дальше»

Цель: Создать тёплую, поддерживающую атмосферу и завершить тренинг на позитивной ноте.

Описание:

Каждому участнику даётся лист бумаги.

Он пишет свои инициалы и передаёт лист по кругу.

Каждый следующий участник пишет короткое пожелание или комплимент.

В конце лист возвращается владельцу

Подводя итог нашего тренинга, важно отметить, что адаптация в новой стране — это процесс, который требует времени, терпения и поддержки.

Сегодня мы говорили о трудных ситуациях, недопонимании, культурных различиях и о том, как сохранить связь с родной культурой, одновременно открываясь новому опыту.

Надеемся, что этот тренинг помог вам лучше понять себя, почувствовать поддержку группы и увидеть, что вы не одни в этом пути.

Пусть полученные идеи и маленькие шаги помогут вам чувствовать себя увереннее и комфортнее в новой стране.

Спасибо вам за участие, открытость и готовность делиться своим опытом. Нам было очень важно провести это время вместе с вами. Желаем вам уверенности, поддержки и успешной адаптации в новой стране.

Итог тренинга: Тренинг способствует осознанию адаптации как естественного процесса, развитию межкультурной компетентности и формированию чувства поддержки.

4. Группа психологической поддержки в формате «Психологического салона»

Формат: групповое занятие

Целевая группа: китайские студенты

Ведущий группы – студент 2 курса магистратуры Фан Вень Кай

Инструменты оценки динамики: визуальная аналоговая шкала (ВАШ) – оценка эмоционального состояния до и после занятия.

Первое занятие. Тема: «Снижение стресса»

Цель - Создать безопасное групповое пространство для осознания актуальных стрессоров, предоставить возможность для их символического выражения (через рисунок), а также освоение простых техник саморегуляции (дыхание 4–7–8 и воображаемая релаксация/медитация).

Материалы--Ручки, бейджи (именные карточки), опросники/шкалы, белая бумага, музыка, стикеры (маленькие карточки).

Оценка состояния

До начала: заполнение ВАШ. После завершения: повторное заполнение ВАШ. Ход занятия

1) Организационный старт

Раздать бейджи; попросить каждого участника написать своё имя и прикрепить на грудь. До начала — заполнение ВАШ. 1) Приветствие ведущего и вводная часть

Текст ведущего:

«Добро пожаловать на сегодняшний психологический салон. Меня зовут Фан Вэнькай, я представляю Институт психологии. Я очень рад, что сегодня мы вместе. Сегодня мы будем исследовать тему “стресса” — то, с чем сталкивается каждый из нас. Надеюсь, вы сможете участвовать в спокойном и лёгком состоянии и найти свой собственный способ снизить стресс».

2) Правила группы (групповой контракт)

Уважать приватность каждого участника: всё, что обсуждается на встрече, остаётся в группе; после встречи обсуждение не продолжается. Не критиковать, не обвинять, не нападать и не высмеивать участников. Внимательно слушать, не перебивать говорящего. Быть по возможности открытыми: больше рассказывать о себе и выражать свои чувства. В любой момент участник имеет право сказать «STOP». Если возникают вопросы — задавать их своевременно. Вопрос ведущего:

«Все согласны с этими правилами? Готовы ли вы соблюдать их вместе?»

Переход:

«Дальше мы сделаем лёгкое телесное/двигательное упражнение, чтобы лучше познакомиться и “разогреть” тело и эмоции».

3) Упражнение «Общий мозг / Shared Brain» (≈ 10 минут)

Правила:

«Один человек задаёт тему/начинает фразу, остальные участники по очереди могут сказать только одно слово. В конце мы соединяем все слова в одно предложение». Раунд 1 (пары, 2 человека)

Цель: снять скованность, добавить юмора, быстро войти в игровой режим. Вопросы на выбор:

«Если бы сегодня вы были погодой — какой?»

«Скажите первое слово, которое сейчас мелькнуло в голове». «Если описать ваше настроение как еду — что это?»

«Какой ваш “цвет дня”?»

«Если бы вы были маленьким животным — каким?»

«Если бы сейчас была волшебная дверь — куда бы она вела?»

«Если поместить вас в фильм — какого жанра был бы этот фильм?»

«Если бы вы стали мультперсонажем — как бы выглядели?»

«Если бы вы могли сказать только одно слово про состояние тела — какое?» «Если бы вы сегодня по ошибке взяли не ту вещь — что это было бы?»

Раунд 2 (тройки, 3 человека)

Цель: стимулировать креативность, создавать “интересные связки” между участниками. Вопросы на выбор:

«Если бы вы дали себе прозвище на сегодня — какое?»

«Если бы можно было сразу получить маленькую, но полезную суперспособность — какую?»

«Если бы вы были картой из колоды — какой?»

«Одним словом: какая у вас сегодня “энергия”?»

«Представьте, что с вами только что случилась маленькая удача — какая?» «Если бы вы были песней — какого стиля?»

«Одним словом: что хорошее вы хотите, чтобы случилось сегодня?»

«Если бы у вас была кнопка телепорта — куда бы она отправила?»

«Если бы вы были запахом — каким?»

«Какой “магический предмет” вам сейчас больше всего нужен?»

Раунд 3 (4–5 человек)

Цель: усилить сотрудничество и формировать чувство “мы”. Вопросы на выбор:

«Если бы наша мини-группа создала музыкальную группу — как бы она называлась?»

«Если бы мы были экспедицией — в каком месте/сцене мы сейчас?»

«Если бы мы были фруктовой тарелкой — какие фрукты там были бы?»

«Если бы мы вместе написали книгу — как называлась бы?»

«Если бы мы были людьми в одном автобусе — куда едет этот автобус?»

«Если бы эмоции нашей группы были картиной — в каком стиле она была бы?»

«Если бы мы жили на таинственном острове — как назывался бы остров?»

«Одним предложением: какая у нас сегодня общая атмосфера?»

«Если бы мы придумали секретный код — какой?»

«Если бы мы были магической командой — какое было бы наше первое заклинание?»

Раунд 4 (общий финальный раунд)

Инструкция ведущего:

«Сейчас мы сделаем последний “общий мозг”. Я дам ограничивающее слово — “сегодня”. Каждый по очереди говорит один иероглиф/букву (одну “единицу”), без объяснений. Мы соединяем всё в одно предложение — это будет общий голос нашей группы на сегодня. Готовы? Начинаем слева». 4) Упражнение «Угадай, кто это» (≈ 15 минут)

Раздать бумагу и ручки; каждый пишет 4–5 своих характеристик (черты характера, хобби, особенности учёбы/интересов). Пример: «люблю документальные фильмы», «легко тревожусь», «не люблю кинзу», «хорошо делаю презентации». Не писать очевидное вроде «первокурсник психфака», «в очках» и т.п. Собрать все стикеры, перемешать. Ведущий наугад вытягивает один, зачитывает характеристики; группа пытается угадать, кто это, и объясняет почему. Автор карточки представляется: «Меня зовут..., я из..., моё хобби...». Далее ведущий вытягивает следующий стикер.

5) Рисунок «Мой стресс» + обсуждение

Инструкция ведущего:

«Хорошо, мы стали ближе и лучше узнали друг друга. Теперь следующий этап. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, успокойтесь и подумайте о недавнем стрессовом событии. Когда вспомните — откройте глаза и нарисуйте

на белом листе тот “стресс”, который вы ощущали в последнее время. Рисуйте свободно: не нужно красиво и логично. Можно выражать чувства через цвет, форму, символы. Это может быть нынешний стресс или то, что раньше давило на вас». «Рисуйте смело, не думайте, как это выглядит со стороны—важно, чтобы это было понятно вам самим». «Дайте своему рисунку название». Добровольное представление рисунков (поддерживающие вопросы ведущего): «Что вы хотели выразить этим цветом/формой/картинкой?»

«Почему вы дали рисунку такое название?»

«Появлялись ли в процессе рисования какие-то эмоции или воспоминания? Откуда этот “стресс”?»

«Как вы раньше справлялись с этим стрессом?»

Комментарий ведущего:

«Спасибо всем за готовность делиться... Через рисунок мы, возможно, впервые прикоснулись к своему стрессу иначе и смогли выразить то, что трудно сказать словами».

б) Практика снижения стресса: дыхание + медитация/визуализация.

Переход ведущего:

«Теперь потренируем два очень простых способа уменьшить стресс и стабилизировать эмоции: дыхательная регуляция и воображаемая медитация. Они простые, но при регулярной практике становятся нашим “личным набором самопомощи”».

Общая поза:

«Сядьте поудобнее. Стопы на полу. Спина прямая, но без напряжения. Руки на коленях. Мягко закройте глаза».

6.1. Диафрагмальное (брюшное) дыхание (≈ 7 минут)

6.2. Дыхание 4–7–8 (≈ 5 минут)

Текст ведущего:

«Этот метод помогает расслабить нервную систему...Его можно пробовать перед сном». Инструкция: вдох 4 сек → задержка 7 сек → выдох 8 сек. Ведущий задаёт ритм, затем мягко завершает:

«Мягко верните внимание к телу... почувствуйте настоящий момент...вы уже молодцы».

6.3. Воображаемая релаксация / медитация (≈ 7 минут)

Текст ведущего (ключевые шаги):

наблюдение дыхания;

на вдохе — «вдыхать спокойствие», на выдохе — «отпускать напряжение»; представить безопасное спокойное место (реальное или воображаемое);

«войти» в это место, почувствовать воздух, тепло, звуки;

найти символический предмет-ресурс и «поместить» его в сердце/тело как источник поддержки;

мягкое возвращение (ощутить тело, пошевелить пальцами, открыть глаза). Нормализация:

«У кого-то расслабление сильнее, у кого-то больше мыслей—это нормально... Мы тренировали способность “паузы”». 7) Рефлексия и обсуждение (≈ 5 минут)

Вопросы:

«Какой этап вам понравился больше всего? Почему?»

«Было ли что-то, что не понравилось или было вызовом?»

«Во что было легче включиться? Во что труднее?»

12 «Заметили ли изменения в состоянии или теле?»

«Если сравнить с началом — что сейчас отличается?»

Завершение ведущего:

«На этом встреча завершена... Спасибо, что пришли... Пусть хотя бы один метод останется с вами».

8) Итог

Повторно заполнить ВАШ. Сообщение о продолжении:

«Наша первая встреча психологического семинара подходит к концу...»

Второе занятие состоится.... Тема: «Распознавание и управление негативными эмоциями»

Цель-- Развивать осознание негативных эмоций, понимание механизмов эмоционального заражения и невербальной экспрессии; расширить эмоциональный словарь; помочь участникам увидеть психологические потребности за эмоциями и получить опыт бережного группового обмена(вт.ч.через ОН-карты). Материалы-- ОН-карты (изображения + слова), ручки, бумага/стикеры, музыка(для релаксации), бланки ВАШ. Оценка состояния

До начала: заполнение ВАШ «эмоциональное состояние». После завершения: повторное заполнение ВАШ. Ход занятия

1) Вводный блок «Маленький репортёр: эмоции в пяти штрихах»1.1. Упражнение «Я — журналист» (≈ 30 минут)

Участники случайным образом объединяются в пары (1 на 1), без объяснения принципа выбора партнёра. Один участник — «журналист», 5 минут берёт интервью у партнёра. Вопросы: «Какие дела/занятия вам обычно нравятся в повседневной жизни?» «Какая негативная эмоция появляется у вас чаще всего?»

«Какие люди вам не нравятся (какого типа/с какими особенностями)?»

«Расскажите об одном событии после приезда в Россию, которое особенно запомнилось». «Что в учебной жизни в Санкт-Петербурге вам больше всего не хочется делать?»

«Какое одно своё качество вы больше всего цените?»

Самонаблюдение ведущего: что говорить легко/трудно, что хочется избегать, какие чувства вызывает обсуждение, где «слов не находится». Через 5 минут — смена ролей. После интервью каждый за 1 минуту представляет партнёра группе(порядок— по выбору участников). Обсуждение ощущений: быть интервьюируемым / представлять другого/быть представленным.

2) Упражнение «Источник эмоционального заражения» (≈ 10 минут)

Все закрывают глаза. Ведущий случайно выбирает одного участника касанием плеча — он становится «источником заражения печалью» и начинает изображать грусть. Участники открывают глаза и свободно ходят по кругу, наблюдая мимику и телесные сигналы. Обнаружив «источник», участник «заражается» и тоже показывает грусть. Ведущий фиксирует динамику и обсуждает: от кого заражались, какие сигналы помогли заметить эмоцию, почему заражение быстрое. Затем участники снова закрывают глаза. Ведущий говорит, что назначит «источник радости», но фактически никого не назначает. После нескольких минут обсуждение: кто был «источником радости», почему даже без источника эмоция распространялась, выводы упражнения.

3) Упражнение «Ты показываешь — я угадываю»

Участники разыгрывают мимикой и жестами ситуации (по очереди), группа угадывает эмоцию и обсуждает проявления. Ситуации:

Кто-то сломал ваш велосипед.

Когда вы смотрите любимую передачу, кто-то переключает канал.

Вы потеряли 100 юаней, которые мама, экономя, дала вам на книги.

В автобусе на вас наступили.

Однокурсники называют вас прозвищем.

В конкурсе/экзамене вы заняли первое место.

Обсуждение ведущего: какие слова, жесты, мимика и физиологические реакции сопровождают эмоции; как развивается эмоциональная реакция.

Расширение эмоционального словаря:

После четырёх базовых эмоций (радость, гнев, печаль, страх) участники записывают как можно больше слов-описаний каждой эмоции; затем делятся и дополняют общий список.

4) Практика «Встреча с моим эмоциональным пазлом»

4.1. Этап 1. «Эмоциональный детектив: быстрый мэтчинг с ОН-картами»(≈10минут)

Ведущий: «Сегодня попробуем “увидеть эмоции” через образ и интуицию...исследуем и осознаем эмоции с помощью ОН-карт». Каждый случайно вытягивает одну картинку-карту и молча рассматривает: что чувствуется, какие ассоциации появляются. По сигналу «Начали!» участники ходят по комнате и ищут людей, чьи карты имеют с их картой «таинственную связь» (цвет, атмосфера, тема, ощущение ит.п.). Если нашли — дают «пятёрку» и говорят: «Поймали!» (можно менять партнёров несколько раз). Обсуждение: «Какие ассоциации услышали?», «Был ли резонанс?», «Какие детали создали связь?», «Что почувствовали?».

4.2. Этап 2. Создание «эмоциональной истории» с ОН-картами(≈10минут)
Каждый дополнительно вытягивает 1 словесную карту (если связать трудно— можно перетянуть). Мини-группы 3–4 человека: по очереди рассказывают «эмоциональную историю», соединяя картинку и слово (реальную или воображаемую). Пример смысловой связки: «ожидание + пламя» —внешне ожидание, а внутри подавленный гнев, «вот-вот взорвётся». Подсказки-шаблоны:

«Я вижу ____ (образ) + ____ (слово), и мне это напоминает...»

«Эта история о... он/она переживает...»

«Эта эмоция как фрагмент фильма, спрятанный в моей памяти...» Остальные используют «универсальные карточки ответа» для поддерживающей реакции: без анализа и советов, только резонанс и сопровождение.

4.3. Этап 3. «Круг эмоционального резонанса: что нужно моему сердцу?» (≈20 минут)

Снова посмотреть на свою картинку-карту и представить, что это «сердце» (движется, бьётся, тяжелеет, летит). Записать «голос сердца» по модели:

«Если это моё сердце, сейчас оно ____ (движение), потому что ____ (событие), но на самом деле мне нужно ____ (психологическая потребность)». Каждый поясняет выбор; затем все кладут карту и стикер в центр — «выставочный круг эмоций». Молчаливый обход круга: рассмотреть чужие работы. Затем каждый выбирает одну работу, которая откликнулась, и отвечает по шаблонам:

«Я вижу эту карту — как будто вижу один свой момент...»

«Она напомнила мне... у меня тоже было такое сердцебиение». Ведущий заранее задаёт рамки безопасности: не перебивать, не оценивать.

4.4. Этап 4. Ритуал завершения (≈ 5 минут)

Каждый выбирает одну картинку-карту как «карту-пожелание» и дарит её участнику, с чьей историей возник резонанс. По очереди показать «карту-пожелание» и одной фразой сказать позитивное пожелание адресату.

5) Завершающая релаксация

Ведущий предлагает мягко «отпустить» эмоции:

удобно сесть, стопы на полу, руки на ногах, закрыть глаза (или опустить голову);

три медленных глубоких вдоха: на вдохе — «мягкий воздух», на выдохе — отпускать усталость и напряжение;

образная релаксация (пляж, тёплый песок, шум волн, тёплый поток расслабляет плечи, спину, шею, ноги, живот, сердце);

фраза самоподдержки: «Сегодня я уже сделал(а) очень хорошо»;

возвращение: пошевелить пальцами, открыть глаза.

6) Итог

Повторно заполнить ВАШ «эмоциональное состояние». Короткое закрытие встречи (благодарность, фиксация ресурса/вывода).

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы **Требования к специалистам**

Реализация программы «Spb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» требует участия квалифицированных специалистов, обладающих необходимой компетентностью в области межкультурной психологии, психологии адаптации и групповой работы.

1. **Ведущие мероприятий** – студенты 2 курса магистратуры РГПУ им. А.И. Герцена, обучающиеся по направлению 37.04.01 Психологическое консультирование в профессиональной деятельности и межличностном

взаимодействии под руководством психологов Психологической службы ГРПУ им. Герцена и заместителя директора Института психологии РГПУ им. А.И. Герцена по работе с иностранными студентами.

Требования ко всем специалистам: доброжелательность, уважение к культурным особенностям участников, готовность к гибкому реагированию на возникающие в ходе работы трудности, соблюдение принципов профессиональной этики и конфиденциальности. Общее количество специалистов, задействованных в реализации программы, составляет 8-10 человек.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

1. Раздаточные материалы для участников

Памятка по деловому этикету в России (включая правила обращения к преподавателям, деловую переписку, нормы поведения на занятиях и в общественных местах).

Буклет «Ресурсы психологической поддержки в Санкт-Петербурге» (контакты Психологической службы РГПУ им. А. И. Герцена, городских кризисных центров, горячих линий).

2. Методические материалы для ведущего

- Сценарий каждого модуля программы (сценарии тренингов, семинара, ролевых игр) с описанием всех этапов, временных рамок и инструкций.
- Презентационные материалы в формате PowerPoint для каждого дня Недели психологии.
- Анкеты входной и выходной диагностики (Визуально-аналоговые шкалы, «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, анкета удовлетворенности программой).

3. Тренинговый инструментарий:

- Карточки с незаконченными предложениями для индивидуальной рефлексии.
- Мяч или мягкая игрушка для тренинговых упражнений
- Таймер (песочные часы или электронный) для контроля времени

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Для эффективной реализации всех модулей программы необходимо обеспечить следующие условия:

1. Помещение:

- Учебная аудитория или тренинговый зал, вмещающий не менее 20–30 человек (пространство должно позволять организацию работы в малых группах и круговую рассадку).
- Звукоизоляция помещения для обеспечения конфиденциальности и отсутствия внешних отвлекающих факторов.

2. Оборудование

- Компьютер или ноутбук для демонстрации презентаций.

- Мультимедийный проектор и экран или интерактивная панель для визуализации учебных материалов.
- Флипчарт с бумагой и маркерами для групповой работы и презентации результатов упражнений.
- Канцелярские принадлежности (бумага формата А4, цветная бумага, маркеры, фломастеры, ручки, карандаши, клей, ножницы).

3. **Инструментарий для психологической диагностики:**

Бланки для проведения методик входной и выходной диагностики (в достаточном количестве для всех участников).

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

1. **Библиотечные и информационные ресурсы:**

- Доступ к фондам научной библиотеки университета, содержащей литературу по психологии, педагогике, межкультурной коммуникации и этнопсихологии.
- Доступ к электронным каталогам и базам данных

1. **Образовательные платформы и ресурсы**

- Электронная библиотека университета (как локальный ресурс, так и доступ к национальным электронным библиотечным системам).
- Образовательные сайты и интернет-порталы по межкультурной коммуникации (например, портал «Этнопсихология», ресурсы Российской академии образования).

2. **Цифровые ресурсы для самопомощи и психологической поддержки**

Информационные страницы Психологической службы на сайте университета, содержащие контактную информацию и краткие рекомендации по самопомощи в кризисных ситуациях.

Соблюдение правил заимствования. Процент оригинальности текста программы 90,83%. Таким образом, программа «Sprb. Пси интеграция: Неделя психологии для иностранных студентов» представляет собой самостоятельную авторскую разработку, соответствующую требованиям академической этики и правилам заимствования

Сведения о практической апробации программы

Апробация программы «Sprb. Пси интеграция. Неделя психологии для иностранных студентов» проводилась в период с 15.12.2025 по 23.12.2025

В апробации программы приняли участие 52 иностранных студента из Китая, Вьетнама и стран СНГ.

Большинство участников оценили свое участие в программе положительно. Около 50% нашли ее полезной или очень полезной, 25% — средней по полезности. Атмосфера была комфортной: 75% студентов чувствовали себя очень комфортно, 25% — комфортно. Половина участников отметили, что они стали значительно лучше понять свои эмоции, еще 25% — частично. 50% студентов ответили, что программа помогла им лучше адаптироваться к жизни в другой стране, снизилась тревожность и чувство дезориентации. 75% сочли материал в целом понятным, а также участники

отметили позитивную энергию, возможность пообщаться и познакомиться с другими, интересные мероприятия.

Список использованной литературы

1. Васильева, С. В. Группа психологической поддержки как способ повышения эмоционального благополучия студентов из Китая на этапе адаптации к обучению в российском вузе / С. В. Васильева, В. Фан // Северный регион: наука, образование, культура. – 2026. – Т. 27, № 1. – С. 12-25. – DOI 10.35266/2949-3463-2026-1-1. – EDN FXFKAS.
2. Дегтерев, В. С. Культурный шок / В. С. Дегтерев // Национальная экономика Республики Беларусь: проблемы и перспективы развития : материалы IX Международной научно-практической конференции студентов, Минск, 13–14 апреля 2016 года. – Минск : БГЭУ, 2016. – С. 345–346.
3. Лактионова, Е. Б. Сравнительный анализ восприятия психологической безопасности образовательной среды вуза российскими и китайскими студентами / Е. Б. Лактионова, И. В. Кондакова, А. С. Тузова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2026. – № 3 (253). – С. 291–298.
4. Лебедева, Н. М. Теоретико-методологические основы исследования этнической идентичности и толерантности в поликультурных регионах России и мира / Н. М. Лебедева // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 1. – С. 75–84.
5. Рягузова, Е. В. Психология адаптации личности в поликультурной среде / Е. В. Рягузова // Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14, № 4. – С. 89–93.
6. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник для вузов / Т. Г. Стефаненко. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 368 с.
7. Ундуск, Е. Н. Переживание психологических проблем и субъективное благополучие китайских студентов / Е. Н. Ундуск, Н. Л. Сомова, Ю. Цзян // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2025. – № 217. – С. 225–237.
8. Хотинец, В. Ю. Психологическая адаптация мигрантов: теоретические и прикладные аспекты / В. Ю. Хотинец // Образование и наука. – 2012. – № 2. – С. 84–96.
9. Bennett, M. J. Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity / M. J. Bennett // Education for the intercultural experience / R. M. Paige (Ed.). – Yarmouth, ME : Intercultural Press, 1993. – P. 21–71.
10. Berry, J. W. A psychology of immigration / J. W. Berry // Journal of Social Issues. – 2001. – Vol. 57, № 3. – P. 615–631.
11. Berry, J. W. Conceptual approaches to acculturation / J. W. Berry // Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research / K. M. Chun, P. Balls Organista, G. Marín (Eds.). – Washington : American Psychological Association, 2003. – P. 17–37.
12. Berry, J. W. Variations in the assessment of acculturation attitudes: Their relationships with psychological wellbeing / J. W. Berry, C. Sabatier // International Journal of Intercultural Relations. – 2011. – Vol. 35, № 5. – P. 658–669.
13. Goldstein, S. B. Culture shock / S. B. Goldstein // The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology / K. D. Keith (Ed.). – Hoboken : Wiley, 2013.

14. Oberg, K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments / K. Oberg // Practical Anthropology. – 1960. – № 7. – P. 177–182.

15. Pitts, M. J. Acculturation strategies / M. J. Pitts // The International Encyclopedia of Intercultural Communication / Y. Y. Kim (Ed.). – Hoboken : Wiley, 2017.

Приложение 1

Семинар-практикум, посвященный вопросам этики делового взаимодействия в вузах России и Китая для китайских студентов.



Квест «Герценовский код Петербурга».



Группа психологической поддержки «В России – как дома. Как успешно жить, учиться и общаться в новой культуре»,

