

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»

Отдел по воспитательной работе

Номинация 1. «Психологическое благополучие»

**Неделя психологии для первокурсников.
«Психология в фокусе»**

Подготовил: педагог-психолог
отдела по воспитательной работе
ФГБОУ ВО «Югорский
государственный университет»
Зубова Анастасия Сергеевна

г. Ханты-Мансийск, 2026

Пояснительная записка

Психология – это наука, изучающая психику человека: мысли, эмоции, мотивы, поведение, внутренние конфликты и способы взаимодействия с миром. Польза от этих знаний имеет прикладной характер: они помогают в разных сферах жизни. Поэтому неделя психологии в университете становится ключевым моментом адаптации первокурсников. Поступая в вуз, студенты полностью меняют привычный уклад жизни. В рамках этой недели важно вовлечь ребят в активную работу, показать, что они не одни.

Изучая психологию, мы учимся распознавать свои мысли, чувства и автоматические реакции. Это помогает разобраться в сильных сторонах и ограничениях, увидеть причины внутренних конфликтов и найти гармонию.

Понимание механизмов возникновения эмоций и поведения позволяет не «плыть по течению» в стрессовых ситуациях, а осознанно влиять на своё состояние. Это основа эмоционального интеллекта. Психология учит «калибровать» эмоции окружающих, развивать эмпатию и лучше понимать потребности людей.

Глубокое понимание себя и других упрощает постановку реалистичных целей, разработку стратегий их достижения, раскрытие потенциала и поиск своего предназначения. В психологии существуют инструменты для работы со стрессом, тревожностью, выгоранием, низкой самооценкой, сложными жизненными выборами и последствиями травм. Они помогают не просто «заглушить» проблему, а найти её корни и выработать здоровые стратегии поведения.

Психология учит отделять эмоции от фактов, видеть когнитивные искажения и принимать взвешенные решения.

Вывод: психология нужна, чтобы жить осознаннее, эффективнее и гармоничнее.

Цель программы: разработать, реализовать программу краткосрочных тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости и групповой сплоченности.

Задачи программы:

1.Познакомить с ресурсами вуза. Рассказать о работе психологической службы, её возможностях и мотивировать студентов обращаться за помощью.

2.Снизить стресс адаптации. Помочь первокурсникам плавно влиться в учебный процесс, познакомиться друг с другом и с правилами вуза, чтобы чувствовать себя увереннее.

3.Сформировать психологически безопасную среду. Построить атмосферу доверия и взаимоуважения, где каждый студент чувствует себя комфортно и защищённо.

4.Повысить психологическую грамотность. Дать базовые знания о психическом здоровье, эмоциях, стрессе и способах совладания с ним.

5.Развить важные навыки. В ходе мероприятий студенты осваивают техники саморегуляции, учатся распознавать свои и чужие эмоции, конструктивно разрешать конфликты и выстраивать эффективное общение.

Возрастная категория: первокурсники Югорского государственного университета.

Форма проведения: комплекс тренинговых занятий, киноклуб, квест, акция.

Продолжительность программы: 5 занятий (понедельник-пятница) (продолжительность одного занятия 1 час 50 минут)

Ключевые темы: адаптация, стрессоустойчивость, эффективное общение, эмоциональный интеллект, ресурсы вуза.

Ожидаемые результаты: студенты получают практические навыки саморегуляции, коммуникации, знакомятся с психологической службой, укрепляют психологическое здоровье.

Структура одного занятия:

1. Вводная часть (организационная) – создание доверительной атмосферы.

Приветствие участников, краткий рассказ темы и цели занятия.

Установление базовых правил (принцип «здесь и сейчас», конфиденциальность).

Упражнение на знакомство (например, «Давайте познакомимся») для снятия напряжения.

2. Основная часть - раскрытие главной идеи занятия.

Теоретическая вставка (мини-лекция, разбор кейса, обсуждение цитаты).

Практические упражнения и игры (например, при теме «Эмоции» - игра на распознавание мимики; при теме «Общение» – ролевая игра на разрешение конфликта).

Творческие задания (арт-терапия, создание коллажа, лепка).

3. Заключительная часть - рефлексия.

Закрепление полученного опыта, предоставление инструментов для применения в жизни.

Примеры: «Дерево успеха» (участник прикрепляет лист к «стволу», отмечая, что получилось), «Собери пазл» (символизирующий главную мысль занятия), краткий обмен впечатлениями («Что было самым интересным?», «Что вызвало сложности?»).

Организационное обеспечение: Специально подготовленный оборудованный коворкинг, включающий в себя техническое обеспечение. Дидактические и практические материалы.

План программы:

№	Тема	Цель	Содержание	Форма работы
1	«Психология в Фокусе» (университетские маршруты: навигация ресурсов)	Освоение базовых навыков саморегуляции, профилактика эмоционального выгорания и конфликтов в	Командный психологический квест по кампусу. Студенты проходят 4 интерактивные станции, осваивая навыки саморегуляции: структурирование задач (борьба с прокрастинацией),	групповая

		студенческой среде, сплочение коллектива. (адаптация)	безопасная коммуникация (профилактика конфликтов), рефлексия жизненного баланса и телесное заземление. На финальном этапе команды создают коллективный арт-объект «Карту ресурсов» - и получают индивидуальные буклеты с техниками.	
2	Тренинг «Свобода общения» коммуникативные формы взаимодействия.	Достижение гармоничных межличностных отношений, формирование благоприятного психологического климата в группе.	Знакомство с понятием общения, его функциями. Разбор техник малого разговора (комплимент, цитирование, информирование, интересный рассказ). Упражнения на активное слушание и невербальную коммуникацию («Комплимент», «Автобус»). Просмотр и обсуждение мультфильма «Круг, Квадрат, Цилиндр» о различии восприятия мира. Рефлексия.	групповая
3	«Стресс. Стрессоустойчивость. «Древо состояний»	Повысить способность участников противостоять стрессовому воздействию, активно преобразовывать его или приспосабливаться к нему.	Акция в проходном помещении. Студенты вешают лист, соответствующий их состоянию, пишут пожелания или фразы-якоря. Затем в рамках тренинга изучают природу стресса, виды стресса, осваивают техники управления (дыхание, заземление, работа с мыслями). Выполняют упражнения «Краш-тест», «Мои ресурсы», «Австралийский дождь», рисуют «Я и стресс». Получают информацию о способах совладения.	групповая

4	Тренинг Эмоциональный интеллект: сила внутри вас. «Человек становится сильнее тогда, когда перестаёт бояться своих эмоций.»	Развитие навыков понимания и управления собственными эмоциями, улучшение взаимопонимания и коммуникативных способностей.	Введение в понятие эмоционального интеллекта, его компоненты. Различие чувств и эмоций. Упражнения: «Броуновское движение», «Убери лишнее», «Цвета моей жизни» (анализ эмоционального опыта), «Автобус» (невербальная передача эмоций), работа с установками об эмоциях. Просмотр и обсуждение отрывка из фильма «Счастье в конверте». Разбор алгоритма управления эмоциями.	групповая
5	Кинофильм (разбор терапевтического кейса) «Умница Уилл Хантинг»	Обсуждение-рефлексия через призму кинообразов. Анализ тем: терапевтический контакт, сопротивление, влияние прошлого опыта, доверие.	Совместный просмотр и дискуссия. Принципы обсуждения: атмосфера безопасности, принцип «Я-высказываний», стимулирование рефлексии, фокус на процессах (а не на диагнозах). Студенты соотносят переживания героя с собственным опытом адаптации.	групповая

Содержание занятий программы:

Здравствуйте, первокурсники! Добро пожаловать в наш университет! Знаете, что общего между навигатором в незнакомом городе и психологией? И то, и другое помогает не заблудиться. Только психология - это навигатор по вашему внутреннему миру. Сегодня вы пройдёте 4 станции, где освоите приёмы, которые пригодятся вам в учёбе и жизни. Не бойтесь ошибаться, пробуйте, задавайте вопросы. Главное — получить опыт и понять, что вы не одни. Я желаю вам удачи и успешного прохождения маршрутов.

Занятие 1. «Психология в Фокусе» (университетские маршруты: навигация ресурсов).

Цель - освоение базовых навыков саморегуляции, профилактика эмоционального выгорания и конфликтов в студенческой среде, сплочение коллектива.

Оборудование: маршрутные листы для каждой команды, маркеры, стикеры, ватманы, песочные часы или таймеры, карточки с кейсами, пледы, массажные мячи, индивидуальные буклеты-памятки (раздаются на финише), большой общий холст/ватман, журналы, клей, краски для финального арт-объекта.

Продолжительность: 1 час 50 минут.

Команды получают маршрутные листы. Движение между станциями последовательное. На каждой станции работает - психолог, обученный студент-волонтер. Время прохождения одной станции 15–20 минут.

Станция 1. «Антипрокрастинатор»

Навык: Структурирование задач, декомпозиция, борьба с откладыванием. («Съесть слона по частям»):

Участникам выдается академическая или жизненная задача (например, «написать курсовой проект за месяц», «подготовиться к трем экзаменам одновременно»).

Задание: За 10 минут команда должна разбить задачу на конкретные микрошаги, распределить их по матрице Эйзенхауэра (важное/срочное) и составить реалистичный график выполнения на ближайшую неделю.

Роль специалиста: Следит, чтобы шаги были измеримыми и конкретными, помогает отделять реальные задачи от перфекционизма.

Результат: Команда составляет чек-лист из первых трех шагов, которые нужно сделать уже сегодня.

Станция 2. «Я-сообщение»

Навык: Безопасная коммуникация, профилактика конфликтов.

(«Разбор полетов»):

Команда получает карточку с типичным конфликтным сценарием общежития или учебы (например, сосед слушает музыку ночью; одноклассник не скидывает свою часть презентации; преподаватель несправедливо критикует работу).

Задание: Участники должны разыграть ситуацию дважды. Сначала показать деструктивный диалог (обвинения, переход на личности). Затем перевести его в конструктивное русло, используя формулу Я-сообщения:

Когда ты [факт] > я чувствую [эмоция] > потому что мне важно [потребность] > я предлагаю [запрос].

Роль специалиста: Корректирует формулировки, пресекает скрытые обвинения под видом Я-сообщений («Мне обидно, когда ты, как обычно, безответственный...» - это завуалированное Ты-обвинение).

Станция 3. «Колесо баланса студента»

Навык: Рефлексия, выявление зон дефицита внимания, планирование восстановления.

На флип-чарте нарисовано пустое колесо со спицами: Учеба, Сон, Общение с друзьями, Хобби/Спорт, Финансы, Семья/Отношения, Быт.

Задание: Каждый участник анонимно оценивает свою удовлетворенность каждой сферой по шкале от 1 до 10 (ставит точку на спице). Затем точки соединяются внутри команды, образуя общую фигуру. Группа анализирует где у большинства студентов возникают трудности.

Далее участники индивидуально заполняют мини-планер «Микро-ресурс»: вписывают одно действие на 15–20 минут, которое поможет поднять балл в

самой проседающей сфере завтра же (например, сфера «Сон» – лечь спать до 23:00; сфера «Хобби» - включить альбом любимой группы по дороге в вуз).

Роль специалиста: Помогает увидеть разницу между желаемым и действительным, переводит абстрактную рефлексию в конкретный микродействие.

Станция 4. «Точка опоры»

Навык: Телесное заземление, снятие острой тревоги, работа с паническими состояниями.

(«Заземление 5-4-3-2-1» и телесные практики).

Станция организована в тихой зоне (коврики, приглушенный свет).

Назвать вслух 5 вещей, которые видишь, 4 вещи, которые можешь потрогать (оценить текстуру), 3 звука, которые слышишь, 2 запаха, 1 вещь, которую можно попробовать на вкус (или вспомнить вкус).

Затем выполняется техника прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону сидя на стульях (поочередное напряжение и расслабление мышц стоп, икр, бедер, кистей, плеч) и упражнение на поиск физического центра тяжести.

Роль специалиста: Задаёт спокойный темп, следит за безопасностью пространства, демонстрирует упражнения сам.

Финальный этап. Создание «Карты ресурсов».

Команда собирается вокруг большого чистого полотна. Задача - создать коллективный коллаж-карту кампуса.

Правила создания:

Каждая команда отмечает на карте место своей последней пройденной станции.

Рядом с отметкой приклеивается символ-напоминание о полученном там навыке (например, бумажный будильник на месте первой станции, разорванная цепь на второй, весы на третьей, корень дерева на четвертой).

Карта показывает, что весь кампус является пространством поддержки, а навыки саморегуляции работают системно.

Завершение квеста.

Групповое фото у готовой «Карты ресурсов».

Вручение индивидуальных буклетов, которые содержат: медитации на заземление, шаблон колеса баланса для ежемесячного заполнения, памятка по формуле Я-сообщения.

Дебрифинг (шеринг): Краткий круг, где каждый заканчивает фразу: «Сегодня мой главный ресурс – это...».

Для первокурсников: Акцент смещается на станцию коммуникации и структурирования задач (адаптация к новой нагрузке).

Занятие 2. «Свобода общения» коммуникативные формы взаимодействия.

Представьте: вы в новой компании, вокруг неизмеримое количество незнакомых лиц, а нужно заговорить. Знакомо? Сегодня мы разберём «технику малого разговора» - простые инструменты, которые сделают общение лёгким и приятным. Мы узнаем, почему даже мультфильм про круг, квадрат и цилиндр может научить нас лучше понимать друг друга. Вы готовы удивиться тому, как много можно сказать без слов? Начинаем!

Цель: достижение гармоничных межличностных отношений, формирование благоприятного психологического климата в группе.

Оборудование: карандаши, фломастеры, мультимедийный проектор, бумага, флип-чарт с маркером, мяч.

Продолжительность: 40-45 минут.

Упражнение 1. Ритуал приветствия. «Выразив себя в жесте»

Цель: познакомиться друг с другом нестандартным способом.

Все участники группы встают в круг. Один делает шаг вперед и демонстрирует себя в жесте, при этом произносит свое имя. Таким образом, каждый участник демонстрирует себя в жесте. Все остальные повторяют его, как бы вживаясь через этот жест, в другого человека.

2. Основная часть:

Теперь я хочу с вами немного поговорить и обсудить, что же такое общение? Важно ли оно нам? Для чего важно?

Общение – это сложный многогранный процесс, при котором происходит обмен информацией, взаимное влияние, взаимопонимание.

Мы с вами познакомились с определением общения, а теперь давайте попробуем каждой букве данного слова подобрать слова, которые необходимы нам для общения.

О - объединение. Одна из функций общения – объединение людей посредством установления между ними контактов.

Б - близость. Мы встречаемся, мы общаемся. Какие – то отношения налаживаются и становятся длительными и стабильными, то есть люди становятся близки друг другу.

Щ - щедрость. Это наше внимание и желание помогать, одно из проявлений быть хорошим слушателем.

Е - единение. Общение формирует единство целей и задач людей, выполняющих совместную деятельность.

Н - необходимость. Для человека находится в социуме жизненная необходимость. Ведь только через социальные роли он становится личностью.

И - искренность. Это черта характера и особенность поведения человека, заключающаяся в том, что он не скрывает своих истинных мыслей и намерений, открыто говорит о своем отношении к людям и к различным обстоятельствам.

Е - естественность. В общении естественность проявляется в том, насколько человек непринуждённо и легко ведет себя. Если естественности в

общении мало, то в поведении человека можно увидеть избыток наигранности, зажатости, скованности.

Вы дали также точные и подходящие характеристики общению, согласны, со мной? (работа с группой).

Далее хочу обратить ваше внимание, на данный мультфильм и понять, как тут проходит коммуникация.

3. Показ мультфильма «Круг», «Квадрат», «Цилиндр».

Данный мультфильм идеально передает то, как по-разному, каждый из нас видит мир и общение. И хочется сделать вывод, что, начиная общаться с человеком на какую-то либо тему, не используя активное слушание и понимание, то могут возникать недопонимания и конфликты. Давайте попытаемся разобраться и поискать способы преодоления недопонимания в ситуации общения.

У всех людей есть возможность и способность общаться с другими людьми. Кто - то это может делать лучше, кто-то хуже. Кто - то очень переживает оттого, что его общение не складывается и не дает желаемого результата, кто - то из-за неумения общаться вынужден расставаться, ссориться и страдать. Случались ли с вами такие ситуации, от которых вы испытывали отрицательные чувства?

В психологии есть понятие «технология эффективного общения». Это способы, приемы и средства общения, которые обеспечивают взаимное понимание и эмпатию людей по общению.

Эмпатия – это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

Технология эффективного общения – это простые, но действенные инструменты. Их также называют малым разговором. Отсюда вытекает определение МАЛЫЙ РАЗГОВОР – это беседа на интересную и приятную для собеседников тему.

Цель малого разговора – создать благоприятную психологическую атмосферу.

Техники малого разговора таковы:

- Позитивные констатации (комплименты);
- Цитирование партнера;
- Информирование;
- Интересный рассказ, анекдот.

Рассмотрим эти техники более подробно.

1. Позитивная констатация или комплимент. Это первый и самый главный инструмент эффективного общения. Любой разговор, даже краткий, нужно начать и закончить добрым словом или комплиментом, тогда он будет гораздо более доброжелательным и непринужденным. Комплимент может относиться не только к человеку лично, но и к помещению, компании, его

любимому делу или хобби. Важно, чтобы комплимент не был очевидной ложью или лестью. Помним, что одна из характеристик общения - естественность.

3. Упражнение «Комплемент». Скажите друг другу комплимент (о внешнем виде собеседника или о его какой – либо вещи). Что было легче: говорить комплимент или слушать?

Цитирование партнера – это очень важная техника общения, показывающая, что вы раньше внимательно слушали своего собеседника, и также поднимающая его значимость в глазах окружающих. Вспомним, характеристику общения – щедрость.

Информирование – это сообщение интересной и важной для партнера информации, во время которого происходит как бы единение собеседников.

Интересный рассказ, анекдот. Самая сложная и опасная техника. Анекдот должен быть в меру приличным, умным, смешным и уместным, что поможет сблизиться и объединиться собеседникам.

4. Упражнение «Свобода общения». Расскажите собеседнику какую - либо занимательную историю из жизни или из литературного произведения и посмотрите на реакцию собеседника.

Отлично! Вы прекрасно усвоили техники малого разговора. Их следует использовать в меру в начале и в конце общения, а также в тех случаях, когда интерес собеседника к вам падает.

Но технология эффективного общения – это не только вышеперечисленные техники. Это еще и соблюдение определенных правил и норм общения.

✓ Общение должно начинаться с приветствия и обращения. Они являются своеобразным знаком признания ценности и достоинства человека и задают тон всему разговору. В зависимости от социальной роли собеседников, степени их близости выбирается форма обращения «ты» или «вы»;

✓ Внимательно выслушайте собеседника, не перебивая, и лишь потом отвечайте. Не давайте советов. Не критикуйте. Лишнее, неправильное или неподходящее слово может усугубить конфликтную ситуацию. Лучший собеседник – не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать;

✓ Не разговаривайте с человеком в приказном, высокомерном, назидательном или поучительном тоне, т.к. в ответ можете получить сопротивление, раздражение или такой же тон;

✓ Уважайте мнение другого человека;

✓ Замечайте любые изменения в своем собеседнике, т.е. будьте наблюдательны в общении;

✓ Добивайтесь того, чтобы вас слышали и правильно поняли;

- ✓ Поддерживайте атмосферу взаимного доверия, проявляйте эмпатию к собеседнику;
- ✓ Улыбайтесь;
- ✓ Используйте невербальные средства коммуникации;
- ✓ Передавайте информацию максимально точно.

А теперь предлагаю провести еще одно практическое упражнение под названием «Автобус».

5. Упражнение «Автобус»

Группа делится пополам, образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел.

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая – в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

Этот фрагмент процедуры можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления возникли в процессе выполнения процедуры?
- Какие средства помогали устанавливать контакт?
- Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?

Здорово! Спасибо вам за активное участие! Теперь я предлагаю обобщить и закрепить полученную информацию.

6. Рефлексия

Понравилось ли вам наше занятие? Насколько комфортно было работать в таком формате?

Общение представляет собой социально-психологический процесс, такой сложный и при этом крайне необходимый. Ведь мы с вами определили, что человек становится личностью, только выполняя социальные роли. Сегодня мы с вами познакомились с инструментами правильного взаимодействия, которые станут вашими надежными помощниками в жизни.

Занятие окончено. Спасибо за вашу отличную слаженную работу, она была выполнена прекрасно. Я желаю вам удачи и только эффективного общения! До следующей встречи!

Занятие 3. Тренинг «Стресс. Стрессоустойчивость. Древо состояний»

Скажите, кто из вас хоть раз чувствовал, что «всё валится из рук»? Кто просыпался с мыслью о незаконченных делах? Это стресс. Но хорошая новость: стресс – это не враг, а сигнал. Сегодня мы научимся не бояться этого сигнала и использовать его как топливо. Будет теория, практика, рисунки и даже «австралийский дождь». Не переживайте, если что-то не получится – здесь важно участие, а не идеальный результат.

«Назови ассоциации»

Хотелось бы у вас узнать, а какие ассоциации у вас возникают со словом «стресс»? Передавая мяч, друг другу по кругу, участники называют ассоциации со словом «стресс».

Теория «Что такое стресс на самом деле?»

Стресс – это естественная реакция организма на любые требования, трудности или изменения, которые требуют адаптации. Проще говоря, это состояние напряжения - как физического, так и психического, возникающее, когда человек сталкивается с чем-то, что воспринимается как угроза или вызов [9, с. 20].

Чтобы понять стресс глубже, полезно рассмотреть его с нескольких сторон:

1. Физиологический уровень.

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, активируется симпатическая нервная система – запускается реакция «бей или беги».

Организм выбрасывает гормоны, такие как адреналин и кортизол. Это повышает давление, учащает пульс, усиливает внимание – тело готовится действовать.

2. Психологический уровень.

Стресс – это не только телесная реакция, но и восприятие происходящего. Один и тот же фактор может вызвать сильный стресс у одного человека и остаться почти незаметным для другого. Все зависит от личного опыта, характера, уровня тревожности, самооценки и навыков саморегуляции.

Виды стресса.

Острый стресс – кратковременная реакция организма, например, перед экзаменом или выступлением. Чаще всего проходит без последствий.

Хронический стресс – длительное состояние напряжения (например, из-за постоянных конфликтов или перегрузки на работе). Опасен тем, что истощает силы организма и может привести к проблемам со здоровьем: депрессии, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушению сна и пищеварения [2, с. 11].

Положительный и отрицательный стресс.

Эустресс – полезный стресс, который помогает мобилизоваться, повысить концентрацию, достичь цели.

Дистресс – вредный стресс, который разрушает, вызывает бессилие, тревогу, раздражительность.

Источники стресса студента: академические (экзамены, зачеты), социальные (отношения, адаптация), личные (самооценка, выбор будущего), бытовые (нехватка времени, финансы) [10, с. 35].

Интерактив «Мои топ-3 стрессора»

Участники индивидуально записывают 3 главных источника стресса в своей жизни студента.

Голосование или сбор стикеров на доске: какие стрессоры лидируют в группе? Это создает эффект «мы не одни такие».

Метафора «Вкладки в браузере»

Цель: Показать механизм информационной перегрузки и научить технике «однозадачной».

Инструкция:

1. Ведущий спрашивает: «Представьте, что ваш мозг – это смартфон или ноутбук. Сколько вкладок у вас открыто прямо сейчас?» (Учеба, отношения, что поесть, тревога о будущем и т.д.).

2. Действие: Студенты встают. Ведущий называет типичные «вкладки»: * «Кто волнуется о сессии?» – поднимите правую руку. * «Кто думает о том, что надеть завтра?» – поднимите левую ногу. * «У кого играет песня в голове?» – наклоните голову вбок. * (Добавить еще 2-3 действия).

3. В этой неудобной позе нужно простоять 30 секунд. Это физическая метафора того, как чувствует себя мозг в режиме многозадачности (он тратит энергию на удержание «позы»).

Команда «Заккрыть все вкладки!»:

Студенты резко встряхивают руками и ногами, расслабляются и садятся. 5. Предлагается техника «Одной вкладки»: в течение 2 минут делать только одно действие (например, слушать тишину или рассматривать один предмет), мысленно «кликая крестик» на любых других мыслях. Обсуждение: * Легко ли было «закрывать вкладки»? * Сколько энергии уходит на фоновые процессы?

Теория. Разбор техник управления стрессом?

1. Контроль дыхания

Когда ты в стрессе, дыхание становится поверхностным. Контролируемое дыхание помогает успокоить нервную систему.

Простая техника:

- Сядь удобно, выпрями спину.
- Сделай медленный вдох через нос на 4 счета.
- Задержи дыхание на 2 секунды.
- Медленно выдохни через рот на 6–8 счетов.

Повтори 5–10 раз. Уже через пару минут снизится тревожность и напряжение.

2. Телесное расслабление

Стресс часто «застревает» в теле. Помогают телесные практики:

- Прогрессивное расслабление. Напрягай и расслабляй по очереди разные группы мышц (начни с ног и поднимайся вверх).
- Растяжка и лёгкие упражнения. Даже короткая прогулка или растяжка плеч, шеи и спины снимает зажимы.

3. Осознанность и медитация

Цель – вернуть внимание в настоящий момент, отключить поток беспокойных мыслей.

- Попробуй 5 минут «медитации дыхания»: просто наблюдай за вдохами и выдохами, ничего не оценивая.
- Практикуй «заземление»: перечисли мысленно 5 вещей, которые ты видишь, 4 – которых можешь коснуться, 3 – которые слышишь, 2 – которые чувствуешь запахом, 1 – на вкус. Это помогает быстро вернуться в реальность.

4. Работа с мыслями

Многие стрессовые реакции рождаются не от событий, а от того, как мы их оцениваем.

- Лови негативные автоматические мысли: «У меня ничего не получится», «Я не справлюсь».
- Замени их рациональными: «Я делаю, что могу», «Это временно», «Я справлялся и раньше – справлюсь и сейчас».

Это принцип когнитивно-поведенческой терапии.

5. Управление временем и отдых

Хронический стресс часто связан с перегрузкой и отсутствием баланса.

- Планируй день: задачи – по приоритетам, отдых – обязателен.
- Делай короткие перерывы каждые 1-1,5 часа.
- Осваивай правило «одного дела»: не пытайся делать всё одновременно.

6. Поддержка и социальные связи

Разговор с близким человеком, участие в сообществе, даже простая прогулка с другом снижают уровень стресса. Эмоциональное высказывание уже снижает внутреннее давление.

7. Смена фокуса

Иногда стресс поддерживается излишним контролем над ситуацией, где мало зависит от нас. Практикуй фокусировку на том, что ты реально можешь изменить, и отпускай то, что вне твоей власти.

Упражнение «Краш-тест» (Стресс-сценарий)

Цель: Перевести стресс из зоны «эмоций» в зону «алгоритмов действий».

Инструкция:

1. Группе выдается вымышленный персонаж (например, «Студент Василий»).

2. На ватмане рисуется Василий, и группа накидывает ему кучу проблем: завтра сдача курсовой (ничего не готово), бросила девушка, болит зуб, нет денег. Это называется «Точка кипения».

3. Студенты делятся на три команды, каждая получает свой стиль совладания (копинг-стратегию), который они должны предложить Василию:

Команда «Рационалы»: Пишут план действий, тайм-менеджмент, делегирование.

Команда «Эмоционалы»: Предлагают способы безопасно выплеснуть эмоции (спорт, крик, поддержка друзей).

Команда «Дзен»: Предлагают способы релаксации и изменения отношения к ситуации (медитация, сон, философия «и это пройдет»).

4. Каждая команда презентует свой «Спасательный набор».

Обсуждение: Какой подход показался самым эффективным?

(Вывод: лучше всего работает микс из всех трех)

Упражнение «Мои ресурсы» 10-15 мин

Цель: Уверенность. Помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене, при трудоустройстве чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. (3-5 мин).

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене/трудоустройстве». Напротив, каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения» (3-5 мин.).

Данное упражнение поможет вам избавиться от стрессовой ситуации и разобраться в способах преодоления жизненных неудач и проблем, опираясь на собственные силы. Как вам упражнение, какие сложности возникли?

Рисунок «Я и стресс» 15-20 мин.

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Педагог-психолог готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), ручки. Участники тренинга располагаются комфортно (можно в кругу). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

«Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок

Вопросы для рефлексии:

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
2. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека, буквы?
3. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
4. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
6. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.
7. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
8. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

9. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте или напишите их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Проведение игры-разминки «Австралийский дождь»

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников.

Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

1. В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
2. Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
3. Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
4. Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
5. А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
6. Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
7. Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
8. Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
9. Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
10. Солнце! (Руки вверх).

Рефлексия.

Какие открытия Вы сделали для себя?

Что нового узнали?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Закончить нашу встречу я хочу так, чтобы донести до каждого из вас, что дорога в вашу будущую профессию (жизнь) начинается с вашей самореализации и самоактуализации, которой может помешать стресс. Остановиться и посмотреть на себя со стороны – это не стыдно, это необходимость для эффективного решения трудностей. Помнить при этом, что всегда рядом есть люди, которые всегда придут Вам на помощь в сложных ситуациях – это друзья, родственники, психолог. Всем спасибо.

Завершение (10 мин)

- **Рефлексия «Одно слово и одно действие»:** Каждый участник называет одно слово, которое отражает его состояние после тренинга, и одну конкретную технику/идею, которую он возьмет с собой.

Стрессоустойчивость – это не отсутствие стресса, а умение с ним справляться. Это навык, который можно развивать!

Занятие 4. Эмоциональный интеллект: сила внутри вас.

«Не злись», «не бойся», «возьми себя в руки» - знакомые фразы? А что, если я скажу, что подавлять эмоции вредно? Сегодня мы выясним, что такое эмоциональный интеллект и почему он важнее IQ. Научимся различать страх и тревогу, злость и раздражение, а главное - поймём, как «подружиться» со своими чувствами. Начнём с игры, где вы будете двигаться как молекулы, а закончим цветами вашего настроения.

«Человек становится сильнее тогда, когда перестаёт бояться своих эмоций.»

Цель тренинга – развитие навыков понимания и управления собственными эмоциями, улучшение взаимопонимания и коммуникативных способностей среди участников.

Задачи:

- 1.Познакомиться с понятием эмоциональный интеллект.
- 2.Выделить основные компоненты эмоционального интеллекта.
3. Научиться отделять чувства от эмоций.
- 4.Проанализировать собственный эмоциональный опыт.
- 5.Научиться владеть своими эмоциями для управления ими.

Упражнение 1 «Броуновское движение»

Цель: позволить участникам подвигаться, что способствует снятию мышечного напряжения и внутренней зажатости. Если внимательно понаблюдать за участниками во время выполнения упражнения, то можно увидеть, насколько они эмоционально вовлечены в тренинговый процесс или, наоборот, отстранены от группы.

Время: 10-15 мин.

Кол-во участников: 15.

Ход разминки:

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается, и ведущий называет какую-либо цифру, участники должны, взявшись за руки, объединиться в группы, состоящие из такого числа человек.

Упражнение можно усложнить и сделать его более интересным. Ведущий просит объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т. д.). Задание выполняется веселее, если участникам к тому же запрещается разговаривать.

Ребят сегодня хочу поговорить с вами об эмоциональном интеллекте, но для начала давайте освежим нашу память и все-таки проговорим, что же такое интеллект и какие есть виды интеллекта.

Интеллект (способность ума) – это способность человека к обучению, адаптации в жизни, логическому мышлению и решению проблем. Он объединяет

познавательные способности: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение.

1. Ментальный интеллект (IQ) – это способность к живому и гибкому мышлению. Он включает в себя множество функций, таких как умение сравнивать, абстрагироваться, формировать понятия, прогнозировать события, делать выводы, анализировать информацию, видеть целостную картину, группировать данные, строить логические последовательности и системные связи. Быстрота и эластичность ментальных реакций позволяют человеку адаптироваться к новым условиям, решать сложные задачи и находить нестандартные решения. Этот интеллект отвечает за умственную активность и способность к обучению.

2. Эмоциональный интеллект (EI).

3. Духовный интеллект (SQ) проявляется в способности поступать мудро и с состраданием. Это открытость сердца миру, великодушие и умение прощать, не замечать дурные поступки и человеческие слабости. Духовный интеллект позволяет принимать людей такими, какие они есть, совершать поступки, выходящие за пределы обычного понимания, контролируя страх и инстинктивные реакции. На высшей стадии развития духовный интеллект выражается в готовности жертвовать собой ради других и решать общие проблемы, игнорируя собственные интересы. Он определяет глубину внутренней целостности и гармонии личности.

4. Телесный интеллект (BQ) связан с особенностями физического тела и его восприятия мира. У каждого человека уникальное строение – кто-то высокий, кто-то низкий, у кого-то голубые глаза, у другого тёмные. Различия проявляются в скорости и гибкости движений, способности различать миллионы оттенков цвета или ограниченное количество, в чувствительности к звуку, вкусу, температуре и боли. Телесный интеллект влияет на формирование характера и стартовые возможности в физической активности. Он отражается в умении быстро реагировать и поддерживать баланс в пространстве.

5. Энергетический интеллект (EQ) – это способность управлять своей жизненной энергией, поддерживать высокий уровень активности и быстро восстанавливаться после нагрузок. Он помогает человеку сохранять работоспособность, эффективно расходовать свои ресурсы и противостоять стрессам. Энергетический интеллект определяет выносливость и устойчивость, что особенно важно для достижения долгосрочных целей и поддержания здоровья.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это умение осознавать и понимать свои эмоции и эмоции окружающих, чувствовать атмосферу и влиять на неё. Он даёт возможность интуитивно улавливать желания, намерения и потребности других людей, распознавать их сильные и слабые стороны. Эмоциональный интеллект помогает управлять стрессом, сохранять обаяние и привлекательность в общении, действовать творчески и нестандартно. Гибкость эмоциональных реакций и умение строить гармоничные отношения делают человека успешным в социальной среде [4.15].

Основные компоненты эмоционального интеллекта включают:

Самосознание: понимание собственных эмоций и мотиваций.

Саморегуляция: контроль над своими чувствами и поведением.

Мотивация: стремление к достижениям, несмотря на трудности.

Эмпатия: способность чувствовать и понимать переживания других.

Социальные навыки: искусство взаимодействия и эффективного общения.

Для овладения этими компонентами нужна четкая последовательность действий. Начало пути – это ОСОЗНАННОСТЬ, осознание своих эмоций. Надо обязательно оценивать свое поведение, свои эмоции и чувства. Как часто вы задаете себе вопросы и осознаете свои эмоции?

- Что я делаю?
- В какую сторону иду?
- Чего хочу добиться?
- Почему я так поступил?
- Чем я пожертвовал ради этого?
- Что я потерял?
- Что я могу сделать?
- Могу ли я понять себя?

Именно поэтому следующий блог нашей с вами работы заключается в определении наших базовых эмоций, а также в чем же заключается различие чувств и эмоций. Как вы считаете какие из эмоций мы можем выделить?

Страх – помогает избегать опасных вещей, а в случае столкновения с ними, мобилизует ресурсы организма.

Гнев – помогает защищать ресурсы, личное пространство и достоинство.

Отвращение – помогает обезопасить себя от отравления и болезней.

Грусть – помогает выделить время на восстановление сил.

Удивление – помогает выбрать способ реагирования на нестандартную

Радость – помогает снимать накопившееся напряжение и поддерживать мотивацию к деятельности.

Различия чувств и эмоций

Чувства: длительны и устойчивы, почти всегда осознаваемы, ведут к изменению ощущения, амбивалентны, живут в душе, к объектам.

Эмоции: кратковременны, часто не осознаваемы, ведут к изменению настроения, не амбивалентны, живут в теле, к ситуациям и состояниям.

Упражнение 1

«Убери лишнее»

Цель упражнения: анализ собственного эмоционального опыта

Инструкция к упражнению:

Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению,

является лишним (в меньшей степени связано с двумя другими), исходя из вашего личного эмоционального опыта.

Боль, страх, горе
Любовь, радость, счастье
Ненависть, злость, ярость
Печаль, уныние, меланхолия
Страх, злость, боль
Оптимизм, веселье, радость
Отвращение, ненависть, страх
Наслаждение, удовольствие, радость
Симпатия, любовь, счастье
Агрессия, злость, страх
Интерес, удивление, предвосхищение

Упражнение 2 «Цвета моей жизни»

Цель упражнения: анализ разных эмоций, их влияние на состояние человека

Для выполнения упражнения вам понадобятся цветные карандаши или фломастеры для «раскрашивания» своих эмоций.

Какая эмоция была самой частой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией.

Название _____ Цвет _____

Какая эмоция была самой редкой за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название _____ Цвет _____

Какую эмоцию вы вообще не испытывали за последнее время? Какой цвет у вас ассоциируется с этой эмоцией?

Название _____ Цвет _____

Запишите, какие эмоции есть у других, а у вас нет. Найдите для них цвет или оттенок.

Название _____ Цвет _____ Запишите

эмоции, которые вам хотелось бы испытывать чаще. Какого они цвета?

Название _____ Цвет _____

Какими эмоциями вам бы хотелось лучше управлять? «Раскрасьте» и их Тоже.

Название _____ Цвет _____

«Цвета моей жизни»

Продолжение упражнения:

Нарисуйте два круга и подпишите их «Текущее состояние» и «Желаемое состояние». Заполните круги вашими эмоциями, проанализировав для этого ваши ответы на предыдущей странице. Есть ли в текущем состоянии те, которыми больше хочется управлять? Проанализируйте, через какие действия вы можете достигать желаемого эмоционального состояния

Я считаю, что мы замечательно поработали над анализом наших эмоций. И думаю, что данные упражнения помогли вам хоть немного, но правильно отследить ваши эмоции. Ведь надо не позволять эмоциям: нас «захватить», надо научиться разума подключаться для ответственных решений независимо от внешнего эмоционального давления.

Поэтому запоминайте алгоритм:

1. Понять свою эмоцию;
2. Принять ее. Не задавить, не отвергнуть. Честно дать себе внутри ощутить ее;
3. Понять, прочему вы испытываете эти чувства;
4. Принять решение как выразить эти чувства.

Упражнение 3 «Автобус»

Группа делится пополам, образуя две шеренги, все садятся лицом друг к другу так, чтобы напротив каждого кто-то сидел.

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая – в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе. Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит ваш знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете, только молча, без слов, не вербально. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

Этот фрагмент процедуры можно модифицировать следующим образом. Тренер заранее может подготовить для каждого участника текст сообщения, которое надо передать. Это дает возможность учесть особенности и успешность в тренинге каждого участника.

После того как информация передана, тот участник группы, кому она была предназначена, говорит, что он понял. Другие участники в это время могут высказывать свои версии вербализации данного текста. Это активизирует работу и позволяет приобрести более обширный материал для обсуждения, снижает напряженность. После этого передававший информацию, говорит, правильно ли его поняли, и при необходимости вносит коррективы.

Упражнение 4

«Мои установки относительно эмоций»

Цель упражнения: управление своими эмоциями, саморегуляция, развитие EQ.

Определите, пожалуйста, какие установки относительно эмоций есть у вас. Чтобы ответить на этот вопрос, постарайтесь вспомнить все, что приходит вам в голову:

1. Что вы слышали от родителей и бабушек, дедушек, учителей и других значимых для вас людей?

2. Что видели в кино, театре или читали в литературе?

3. Какие поговорки или крылатые фразы относительно эмоций и эмоциональности вы знаете?

Запишите получившиеся фразы в первый столбец таблицы. Посмотрите на полученный список с точки зрения здравого смысла:

- Насколько эти утверждения и высказывания соответствуют истине?
- Довольны ли вы тем, как они влияют состояние?
- Довольны ли вы тем, как они влияют на ваше поведение?
- Хотели бы вы изменить какие-то из них?

Установка/убеждение	Истина /ложь для вас	Как влияет на меня	Оставляю /не оставляю
Сильно радоваться нельзя, потом плакать будешь	Ложь	Специально приглушаю радость, стараюсь не сильно ее выражать	Не оставляю
Поделись своей «бедой» с тем, кому доверяешь – станет легче	Истина	Когда я делюсь своими эмоциями с тем, кому доверяю, мне правда становится легче, я чувствую поддержку	Оставляю

Почему важен эмоциональный интеллект?

Высокий эмоциональный интеллект способствует улучшению качества жизни, повышает эффективность взаимоотношений, укрепляет личные и профессиональные связи. Люди с развитым EQ легче адаптируются к изменениям, решают конфликты и принимают верные решения.

Как развивать эмоциональный интеллект?

1. Осознанность

- Регулярно уделяйте внимание своим мыслям и чувствам.
- Ведите дневник эмоций, записывая ситуации и реакции.

2. Регулирование эмоций

- Используйте техники релаксации и дыхательные упражнения.
- Научитесь выражать эмоции адекватно и конструктивно.

3. Развитие эмпатии

- Учитесь слушать активно и внимательно.

- Практикуйте искреннее сочувствие и поддержку.

4. Общение и взаимодействие

- Улучшайте коммуникативные навыки.

- Работайте над улучшением межличностных связей.

Теперь я вам хочу предложить посмотреть отрывок из кинофильма «Счастье в конверте» про эмоции, чувства и эмоциональный интеллект.

Какие чувства вызвал у вас данный момент?

Как вы считаете правильно ли он поступил? Подумал он о чувствах своего друга?

Какие он испытывал чувства?

Итак, ребята, наш тренинг подошел к своему логическому завершению, спасибо вам за слаженную работу. Надеюсь вам было полезно и хоть что-то маленькое вы собой забираете в копилочку.

«Эмоциональный интеллект - это способность чувствовать, понимать и обдуманно использовать силу эмоций как источник энергии, информированности и влияния.»

Занятие 5. Кинофильм (разбор терапевтического кейса) «Умница Уилл Хантинг».

Спасибо, что пришли посмотреть фильм «Умница Уилл Хантинг». Это не просто кино о гении-дворнике. Это история о страхе близости, о том, как детство влияет на выборы во взрослой жизни, и о том, как один разговор с психологом может изменить всё. Мы посмотрим отрывки и обсудим: почему Уилл всё время убегает? Что помогает ему наконец открыться? И какие уроки мы можем вынести для себя? Будем говорить честно, но без осуждения. Ваше мнение и чувства здесь важны.

Терапевтический контакт. Можно подробно обсудить, как специалист (в данном случае психолог) выстраивает отношения с клиентом, который изначально сопротивляется и не готов сразу открываться. Важно обратить внимание на то, как терапевт выдерживает это сопротивление, не пытаясь «победить» клиента, а создавая безопасное пространство для постепенного раскрытия.

Сопротивление и защитные механизмы. Фильм наглядно показывает, как человек может неосознанно защищаться от болезненных переживаний (например, от чувства стыда или страха близости) через сарказм, обесценивание или изоляцию. Это помогает студентам лучше понять собственные механизмы защиты.

Влияние прошлого опыта. Можно разобрать, как травмы детства и негативный опыт во взаимоотношениях формируют текущие паттерны поведения и самооценку.

Доверие и безопасность. Это одна из центральных тем. Важно обсудить, почему доверие не возникает сразу и какие условия необходимы, чтобы человек смог по-настоящему открыться другому.

Обсуждение:

Создать безопасную атмосферу. Попросите студентов не судить героя сразу, а сначала поделиться своими чувствами и мыслями. Важно избегать оценок «правильно/неправильно» и поощрять искренность.

Сфокусироваться на личном опыте. Старайтесь переводить разговор с анализа фильма на собственный опыт студентов: «Какие ситуации из сюжета напомнили вам о себе в первый день в вузе?», «Когда вы сами испытывали похожее чувство?». Это помогает перевести рефлекссию на себя.

Использовать «Я-высказывания». Вместо «Он меня бесит» лучше просить студентов говорить о своих чувствах: «Я заметила, что мне было неприятно, когда...», чтобы снизить защитную реакцию.

Избегать поверхностности. Старайтесь не сводить обсуждение к пересказу сюжета. Спрашивайте, что именно в поведении героя вызвало ту или иную реакцию, как это соотносится с реальными ситуациями адаптации.

Список литературы:

1. Гальдикас, Л. Н. Адаптация студентов первокурсников : монография / Л. Н. Гальдикас. – Псков : Логос, 2024. – 62 с.
2. Имерукова, И. Н. Понятие стресса и стрессоустойчивости. Изучение стрессоустойчивости в отечественных и зарубежных исследованиях / И. Н. Имерукова // Молодой ученый. – 2026.
3. Кожуховская, К. В., Дубицкая, Е. А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к обучению в вузе [Электронный ресурс] / К. В. Кожуховская, Е. А. Дубицкая.
4. Калинин, О. Эмоциональный интеллект. Управлять собой и влиять на других / О. Калинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2024.
5. Корягина, Н., Антонова, Н. В., Овсянникова, С. В. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. – 2025.
6. Леванова, Е. А. [и др.] Организация психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников : учебно-методическое пособие / Е. А. Леванова [и др.]. – Красково : Гуманитарно-социальный институт ; Москва : Перо, 2026.
7. Лавриненко, В. Н., Чернышова, Л. И. Психология общения : учебник и практикум для СПО / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова ; под редакцией В. Н. Лавриненко. – Москва : Юрайт, 2025.
8. Максименкова, Л. И., Гучкова, Т. Н. Адаптация и психологическое благополучие студентов-первокурсников / Л. И. Максименкова, Т. Н. Гучкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 6.
9. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М. А. Мадоян. – Москва : ИНФРА-М, 2023.
10. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024.
11. Проскурякова, Л. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения / Л. А. Проскурякова. – Кемерово : КГПИ КемГУ, 2023.
12. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – (Фундаментальный труд по психологии личности и сознания).
13. Садовская, В. С., Ремизов, В. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. – 2-е изд.