

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный психолого-педагогический университет»
Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования России»



Молодежный просветительский проект Студент+:
сборник сценариев
профилактических мероприятий
для студентов вузов и колледжей



МОСКВА, 2022

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский государственный психолого-педагогический университет»
Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»**

**Молодежный просветительский
проект Студент+: сборник сценариев
профилактических мероприятий для
студентов вузов и колледжей**

Москва, 2022

УДК 37.377, 37.378
ББК 74.4
М75

М75 Молодежный просветительский проект Студент+: сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

ISBN 978–5–94051–253–0

Сборник подготовлен в рамках волонтерской деятельности Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России». Издание адресовано специалистам социально-психологических служб и педагогическим работникам системы среднего профессионального и высшего образования, а также волонтерам, чья деятельность связана с развитием психологической грамотности и профилактикой негативных явлений в молодёжной среде.

УДК 37.377, 37.378
ББК 74.4

ISBN 978–5–94051–253–0

© ФГБОУ ВО МГППУ, ФПО России, 2022.

Содержание

Вступительное слово редакторов	4
<i>Батырова Е.С., Фаренникова Е.С., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Реши свои проблемы!»	6
<i>Бони А.В., Гильяно А.С.</i> Тренинг «Выбор»	16
<i>Боттаева Ф.Н., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Как понять эмоции и управлять ими»	22
<i>Иванова А.А., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Как “приручить” коммуникативного агрессора»	31
<i>Канафина К.М., Запорожская Д.Е., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Ресурсы versus стресс»	39
<i>Колбасина Г.А., Гильяно А.С.</i> Тренинг «Буллинг как психологическое явление»	47
<i>Фаренникова Е.С., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Проблема: ситуация, вызов или возможность?»	55
<i>Шувалова В.А., Гильяно А.С., Умняшова И.Б.</i> Тренинг «Почему я иногда к себе плохо отношусь и что с этим делать?»	67

Вступительное слово редакторов

В настоящем сборнике представлены методические разработки волонтеров – участников Молодежного просветительского проекта «Студент+» (далее – Проект «Студент+») Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России». Проект «Студент+» является победителем конкурсного отбора заявок социально ориентированных некоммерческих организаций для предоставления гранта Мэра Москвы в 2019 году в номинации «Добровольчество и волонтерство». Проект «Студент+» создан с целью вовлечения студентов вузов и колледжей в волонтерскую деятельность, направленную на профилактику негативных явлений в молодежной среде, основанной на принципе «Равный обучает равного», предполагающий специальную подготовку студентов-волонтеров в области проектирования профилактических мероприятий и научно-методическую поддержку во время реализации студентами авторских занятий с участием сверстников. Сроки реализации Проекта «Студент+»: октябрь 2019 года – декабрь 2021 года.

Настоящий сборник явился завершением длительной работы по подготовке студентов к проведению профилактических мероприятий для своих сверстников – студентов вузов и колледжей. Студенты – волонтеры, участвовавшие в Проекте «Студент+», приложили немало усилий, чтобы пройти путь от обучения по специально разработанной для них программе просветительских мероприятий, где они учились создавать сценарии профилактических занятий для сверстников, до апробации и реализации созданного ими продукта. Большинство сценариев были апробированы на практике не один раз, и очень приятно осознавать (что подтверждают результаты анализа эффективности Проекта «Студент+¹»), что авторы получили не только большой опыт, но и положительное эмоциональное подкрепление от участников мероприятий.

Тематика профилактических мероприятий, представленных в настоящем сборнике, весьма разнообразна и продиктована актуальностью среди молодежи, а также выбором самих авторов. Сценарии построены таким образом, что их можно проводить как очно, так и в дистанционном формате. Содержанием сценариев стали уникальные кейсы и разработки авторов, которые опирались на научно-практические исследования в психологии и педагогике.

¹ Умняшова И.Б. Молодежный просветительский проект «Студент+»: итоги реализации [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 104–114. doi:10.17759/bppe.2020170310

Публикуя данный продукт, мы надеемся, что он будет востребован читателями и поможет им подготовиться и провести свои мероприятия взяв за основу описанные нами сценарии.

***Умняшова Ирина Борисовна**, к.псих. н., председатель
регионального отделения г. Москвы Общероссийской
общественной организации «Федерация психологов
образования России», координатор и наставник
Молодежного просветительского проекта «Студент+»*

***Гильяно Альбина Сергеевна**, к.псих.н., доцент
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, член
регионального отделения г. Москвы Общероссийской
общественной организации «Федерация психологов
образования России», наставник Молодежного
просветительского проекта «Студент+»*

Батырова Е.С., Фаренникова Е.С., Умняшова И.Б.
Тренинг «Реши свои проблемы!»

Батырова Елисавета Батыровна, студентка 4 курса филологического факультета, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

Фаренникова Елизавета Сергеевна, студентка 4 курса филологического факультета, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

Умняшова Ирина Борисовна, к.псих. н., председатель регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Многие современные юноши и девушки сталкиваются с ситуациями, которые являются для него сложно преодолимыми в силу различных причин: изменение привычного образа жизни в связи со сменой места проживания и обучения при поступлении в средние специальные или высшие учреждения, не достаточно конструктивные отношения с окружающими их людьми (как родственниками, так и однокурсниками или преподавателями), сложности самостоятельного планирования времени (особенно в ситуации когда нужно совмещать учебу и работу) и другие состояния, которые сами молодые люди относят к категории «трудные жизненные ситуации». Под «трудной жизненной ситуацией», мы понимаем определенное, данное С.В. Климовой: *определенные в отношении конкретного человека условия или обстоятельства его жизни, для которых характерно относительное постоянство структур, содержания и направленности движения процессов и которые в совокупности негативно влияют на поведение и мировоззрение человека на конкретном этапе его жизни, ухудшают условия его жизнедеятельности, при этом последствия данных условий и обстоятельств он не может самостоятельно* [2, с.168]. С.В. Климова отмечает, что именно молодые люди попадают в такие ситуации чаще других возрастных категорий в силу отсутствия/недостаточности сформированности у них моделей поведения в тех или иных ситуациях, недостаточности жизненного опыта для преодоления нестандартных ситуаций, сложности в адекватной оценке вероятного исхода трудной жизненной ситуации и наличие экзистенциального кризиса, свойственного многим людям подросткового и юношеского возраста [2, с.160–161]. В связи с этим мы считаем, что проведение просветительско-профилактических мероприятий со студентами, способствующих расширению представлений молодых людей о способах эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций актуальной и востребованной задачей.

Исследователи стратегий поведения человека в трудных жизненных ситуациях отмечают, что одним из важнейших факторов, обеспечивающим эффективность стратегии выхода из трудной жизненной ситуации,

являются когнитивная оценка собственных ресурсов (понимание что я могу, что я в силах сделать), умение делать прогноз результатов (понимание, что будет, когда я сделаю то или иное действие) и выбор эффективной копинг-стратегии, направленной на решение самой ситуации (проблемно-ориентированная стратегия) и/или на регуляцию своего внутреннего состояния (эмоционально-ориентированная стратегия) [1, с. 49].

Тренинг «Реши свои проблемы!» может способствовать развитию умения молодых людей анализировать ситуацию, в которой он находится в настоящее время или находился некоторое время назад и которую считаем для себя «трудной жизненной ситуацией», что поможет юношам и девушкам глубже понять причины возникновения данной ситуации в его жизни. Также данное занятие может способствовать расширению представлений участников о способах, помогающих справиться с или не допустить возникновения трудной жизненной ситуации в их жизни и развитию навыка осознанного применения копинг-стратегий для выхода из трудных жизненных ситуаций.

Целевая аудитория мероприятия – студенты образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, в возрасте от 16 до 25 лет, любых направлений обучения/факультетов.

Рекомендуемое количество участников – до 30-ти человек.

Формат проведения – онлайн

Цель – расширение представлений о способах эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций (далее – ТЖС).

Задачи:

- расширение научных представлений о причинах ТЖС;
- расширение представлений участников о способах, помогающих справиться с или не допустить возникновения ТЖС в своей жизни;
- развитие навыка осознанного применения копинг-стратегий для выхода из ТЖС.

Ожидаемые результаты:

- знание о том, что такое ТЖС, какое влияние она оказывает на жизнь человека;
- обсуждение приоритетных (в том числе и неэффективных как, например, употребление психоактивных веществ) способов выхода из ТЖС представителями молодежи; обсуждение предложенных участниками способов выхода из конкретной ТЖС; знание о копинг-стратегиях преодоления трудных жизненных ситуаций;
- навык осознанного применения копинг-стратегий при решении кейсов, представляющих собой описание конкретной ТЖС.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам

Проводить онлайн-занятие рекомендуется в удобной для ведущего обстановке, исключая влияние отвлекающих факторов. Ведущему

следует обратить внимание на технику безопасности: во время проведения занятия на столе должны отсутствовать какие-либо жидкости, которые могут попасть на клавиатуру компьютера.

Материалы, необходимые для проведения занятия:

1. Игра, которую необходимо проводить до начала занятия с целью взаимодействия с аудиторией. Мы предлагаем в нашем сценарии использовать игру «Угадай песню по смайликам». Для этого ведущему следует отобрать наиболее популярные у определённой возрастной категории песни и зашифровать её в смайлики (смайлики должны отображать ключевые моменты песни). Зашифрованные песни можно показывать на слайдах презентации, либо в отдельном файле Word во время демонстрации экрана.
2. Презентация Power Point с игрой «Виселица» и окошко приложения Paint для записывания и зачёркивания букв, необходимые на этапе разминки. Ведущий может найти и другие варианты игры «Виселица» в своём сценарии. Ведущему следует заранее продумать, каким образом он будет осуществлять игровое взаимодействие с участниками мероприятия, и потренироваться.
3. Две презентации в онлайн-приложении Mentimeter <https://www.mentimeter.com>, позволяющие в режиме онлайн анонимно получить информацию от каждого участника. Первая презентация, представленная облаком слов, необходима для сбора мнений о том, что такое ТЖС (вопрос для опроса: приведите пример ситуаций, которые вы считаете трудными), вторая, представленная диаграммой, необходима для сбора статистики по вопросу «Как чаще всего молодёжь справляется с трудными жизненными ситуациями?»; варианты ответов: обращение за помощью; употребление алкоголя (и др. психоактивных веществ); попытки самостоятельного решения проблемы; «заедание» проблемы. Ведущему необходимо заранее разобраться в работе приложения, создать презентации и записать коды опросов.
4. Лекционный материал: что такое ТЖС и её влияние на жизнь человека [4], виды и описание копинг-стратегий по преодолению ТЖС [3]. Ведущий также может найти и добавить к лекционному материалу плюсы и минусы каждой копинг-стратегии, рассмотрев их на основе примеров участников занятия.
5. Кейсы. В первом кейсе должна быть отражена трудная жизненная ситуация, оказавшись в которой главный герой начинает употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества. Для первого кейса мы выбрали отрывок из китайского сериала «Тысяча и одна ночь / Сладкие сны», серия 30, мин. 14:15/15:05. В качестве второго кейса мы использовали стихотворение «Наша Таня громко плачет...». Ведущему необходимо заранее продумать варианты решения проблемы Тани в соответствии с копинг-стратегиями по преодолению ТЖС.

Ведущий также может выбрать и другой кейс. Главное, чтобы в нём была отражена ТЖС ситуация для какого-то либо героя, которую можно решить вместе с участниками занятия. В качестве третьего кейса мы выбрали серию из мультфильма «Смешарики» под названием «Мисс вселенная». Ведущему также необходимо продумать заранее, какие копинг-стратегии были использованы героиней мультфильма для дальнейшего обсуждения с аудиторией. Сюжет кейса может быть и другим, главное, чтобы он отражал ситуацию, в которой герою удаётся справиться с ТЖС.

6. Рефлексивная анкета (Приложение 1). Необходима ведущему для получения обратной связи от аудитории. Составляется заранее при помощи сервиса Google forms.

Ключевые моменты лекционного материала и видео-кейсы должны быть представлены на слайдах презентации, которая готовится ведущим предварительно.

Продолжительность мероприятия – 90 мин.

Содержание мероприятия

0. Если до начала занятия (за ~10 мин.) к видеоконференции подключаются 5 человек и более, ведущий предлагает им сыграть в игру «Угадай песню по смайликам».

Ведущий: *«Всем доброго дня/вечера. До начала нашего занятия осталось (...) минут. Пока мы ждём всех остальных, предлагаю вам сыграть в игру. Я буду выводить на слайд смайлики, а ваша задача угадать песню, которая в них зашифрована. Ну что, начнём?»*

Ведущий включает демонстрацию экрана и открывает файл с картинками, на которых представлены зашифрованные в виде смайликов песни. В случае, если участники испытывают сложности в угадывании песни, ведущий даёт подсказки. И если участникам так и не удастся угадать песню, называет её и переходит к следующей.

1. Когда наступает время занятия, ведущий приветствует участников мероприятия и предлагает им сыграть в игру «Виселица»: как в качестве разминки, так и для того, чтобы задать направление занятия.

Ведущий: *«Сегодня мы с вами поговорим о трудных жизненных ситуациях: о том, что это такое и как с ними справиться. Но для начала давайте поиграем в игру. Я думаю, вы все её хорошо знаете. Мы будем играть в „Виселицу“: ваша задача угадать зашифрованное слово и спасти человечка. Вы называете буквы. Если они подходят, я их записываю, если нет, появляются элементы виселицы. Все названные буквы я буду зачёркивать, чтобы вы не запутались. Начинаем! Предлагайте первую букву».*

Ведущий открывает файл, предназначенный для работы с игрой «Виселица». Во время упражнения ведущий вписывает правильно уга-

данные буквы в соответствующие поля для букв и добавляет по одному элементу виселицы на каждую неправильно угаданную букву (сначала появляется ствол дерева, затем ветка, петля, голова и т.д.). Все названные буквы зачёркиваются в представленном участником алфавите.

Всего должно быть угадано три слова. Если участники угадывают слова медленно, количество слов сокращается до одного-двух. Ведущий выбирает синонимичные слова в соответствии с темой занятия. Например: проблема, трудность и т.д.

Продолжительность данного упражнения: 10 минут.

2. Ведущий объясняет участникам, что слова для игры были выбраны не случайно, и все они связаны с ключевым для данного занятия понятием «трудной жизненной ситуации». Ведущий предлагает обсудить значение данного понятия.

Ведущий: *«Давайте порассуждаем, что такое трудная жизненная ситуация?»*

Для сбора мнений участников ведущий использует онлайн-приложение Mentimeter. Для этого он выводит на экран ссылку на Mentimeter и код для участия в опросе. Ссылка и код также дублируются в чат, если он доступен в видеоконференции.

Ведущий: *«Предлагаю вам перейти по ссылке на слайде/в чате и принять участие в анонимном опросе. Как только вы перейдёте по ссылке, вам нужно написать код, который отображён на экране. Напишите пример любой ситуации, которую вы считаете трудной. Это может быть, как ваша ситуация, так и чья-то ещё».*

При необходимости, ведущий зачитывает код опроса вслух. Далее ведущий выводит на экран окошко приложения Mentimeter, где должны появляться ответы участников. Когда появляются ответы, ведущий зачитывает их и комментирует. Например: *«Да, с этим сталкивались многие», «Распространённая ситуация, очень знакомая мне»* и т.д.

На основе представленных на экране результатов опроса ведущий предлагает участникам их обобщить и дать определение ТЖС.

Ведущий: *«Теперь, когда мы увидели примеры различных трудных жизненных ситуаций, давайте их объединим и попробуем дать определение: что такое трудная жизненная ситуация? Как вы думаете?»*

Продолжительность данного этапа: 10 минут.

3. Ведущий подводит занятие к лекционной части.

Ведущий: *«Замечательно! Каждый из вас верно уловил суть определения. Давайте теперь познакомимся с тем, что же такое ТЖС в психологии».*

Ведущий проводит мини-лекцию с использованием презентации: Слайд 1: «Определение ТЖС. Её влияние на жизнь человека»; Слайд 2: «Задачи человека, попавшего в ТЖС» [4].

По завершении лекции ведущий отвечает на вопросы участников, если они возникают.

Продолжительность лекции: 7 минут.

4. Ведущий подводит участников к обсуждению проблемы выхода из ТЖС. Для сбора мнений участников ведущий использует онлайн-приложение Mentimeter.

Ведущий: *«Теперь мы многое знаем о трудных жизненных ситуациях, и сейчас самое время поговорить о главном: как же выйти из ТЖС?»*

Ведущий выводит на экран ссылку на Mentimeter и код для участия в опросе. Ссылка и код по возможности дублируются в чат.

Ведущий: *«Предлагаю вам снова перейти по этой ссылке и поучаствовать в анонимном опросе. На экране/в чате представлен новый код, который вам необходимо ввести после того, как перейдёте по ссылке».*

При необходимости, ведущий зачитывает код опроса вслух. Далее ведущий выводит на экран окошко приложения Mentimeter, где должны появляться ответы участников. Когда появляются ответы, представленная в виде диаграммы, ведущий анализирует их статистику, озвучивает её и комментирует. Например: *«Да, обращение за помощью – распространённый вариант. Вспомним себя, мы часто обращаемся к друзьям, родителям...»* и т.д.

Если участники не отдали голоса за вариант с употреблением алкоголя и др. психоактивных веществ, ведущий закрывает обсуждение.

Ведущий: *«Здорово, что вы не считаете алкоголь способом решения проблем. Это действительно так, ведь употребление алкоголя не поможет изменить жизнь в лучшую сторону и может лишь усугубить проблему».*

В случае, если участники отдали голоса/большинство голосов пункту про алкоголь, ведущий открывает дискуссию на тему значения алкоголя в ситуации решения ТЖС.

Ведущий: *«Вы верно отметили, что некоторые люди, когда сталкиваются с трудной жизненной ситуацией, к сожалению, прибегают к употреблению алкоголя и других психоактивных веществ (далее – ПАВ). А вы как считаете, может ли алкоголь, да и любые другие ПАВ помочь справиться с трудностями?»*

После получения ответов участников ведущий просит их обосновать свою точку зрения.

Ведущий: *«Почему ПАВ неэффективны для выхода из ТЖС?»*

В случае, если кто-то отвечает, что ПАВ могут помочь справиться с ТЖС, ведущий задаёт следующие вопросы: *«Как ПАВ могут изменить жизнь в положительную сторону? Как именно они могут помочь решить проблему?»* Ведущий не пытается переубедить участника, но даёт ему понять, что у выбора в пользу ПАВ есть свои последствия, и он один несёт за них ответственность.

Продолжительность данного этапа: 10 минут.

5. Ведущий предлагает участникам решить видео-кейс, направленный на выявление различных способов конструктивного преодоления

ТЖС, знакомых участникам занятия.

Ведущий: *«С тем, что психоактивных вещества не помогут нам в ТЖС, мы разобрались. Теперь давайте вернёмся к тому, как нам всё-таки выйти из ТЖС без вреда для себя и окружающих. Предлагаю вам посмотреть одно короткое видео и обсудить, как следовало бы поступить герою».*

Ведущий выводит на экран видео. После того, как видео закончилось, ведущий просит участников предложить различные варианты выхода из ТЖС, в которой оказался герой видео-кейса.

Ведущий: *«Давайте порассуждаем, что мог сделать главный герой, чтобы не прибегать к алкоголю?»*

Если участники затрудняются, ведущий задаёт наводящие вопросы. Наводящие вопросы предполагают ответы, связанные с каждой из копинг-стратегий по преодолению ТЖС [3].

Возможные варианты наводящих вопросов: 1. Какие эмоции испытывает герой? Что он мог сделать под их влиянием? 2. Что герой мог сделать со своими эмоциями? 3. Только ли самостоятельно он мог справиться с проблемой? 4. Мог ли он, к примеру, успокоиться и подумать? О чём бы он мог поразмышлять и к какому выводу прийти?

В ходе обсуждения ведущий записывает в блокнот ответы участников с целью их дальнейшего использования в качестве примеров, а также даёт обратную связь: комментирует, соглашается и т.д.

Продолжительность данного этапа: 10 минут.

6. Ведущий подводит обсуждение к лекционной части занятия.

Ведущий: *«Всё, что вы назвали – это копинг-стратегии, то есть определённые способы, помогающие справиться с трудной жизненной ситуацией. Расскажу вам о них подробнее».*

Ведущий выводит на экран слайд со списком копинг-стратегий и даёт им определение [3]. Затем ведущий рассказывает про особенности каждой из копинг-стратегий, о их плюсах и минусах, приводя в пример ответы участников на видео-кейс. После проведения мини-лекции ведущий отвечает на вопросы участников.

Продолжительность данной лекции: 10 минут.

7. Ведущий предлагает участникам попробовать использовать копинг-стратегии на практике. Для этого он использует кейс-стихотворение «Наша Таня громко плачет». Ведущий может как попросить участников его прочитать, так и прочитать его сам.

Ведущий: *«Теперь вы знакомы с копинг-стратегиями, я предлагаю применить каждую из них для одной ситуации. Вспомним четверостишие из нашего детства про Таню».*

На слайд выводится список копинг-стратегий вместе с картинкой, иллюстрирующей ситуацию Тани из стихотворения.

Ведущий: *«На этом примере давайте рассмотрим, почему для Тани это ТЖС?»*

После того, как ведущий получил от участников ответы, он предлагает им применить каждую из копинг-стратегий для решения ТЖС Тани. Важно обратить внимание участников на то, что возраст героини кейса не важен. Учёт возраста Тани может только помешать участникам приводить примеры, так как ребёнок не сможет безопасно использовать некоторые копинг-стратегии, что может привести к незапланированным дискуссиям.

Ведущий: *«А теперь, опираясь на копинг-стратегии, давайте поможем Тане преодолеть её ТЖС. На каждую копинг-стратегию предложите вариант действий для Тани, который ей мог бы помочь. Также обращаю ваше внимание на то, что мы не учитываем возраст Тани. Сейчас нам важно научиться использовать копинг-стратегии на конкретной ситуации».*

В случае, если участники затрудняются привести пример на какую-либо копинг стратегию, ведущий даёт им подсказки или заранее заготовленный верный ответ.

Продолжительность данного этапа: 10 минут.

8. Ведущий предлагает участникам решить последний видео-кейс, в котором им необходимо определить, какие копинг-стратегии использовал герой видео, попавший в ТЖС.

Ведущий: *«А сейчас я покажу вам фрагмент одного видеосюжета, где герой справился с трудной жизненной ситуацией конструктивным способом».*

Ведущий выводит на экран видео. После просмотра видео ведущий предлагает участникам обсудить действия героя сюжета.

Ведущий: *«Давайте попробуем определить, какие копинг-стратегии выбирал герой и какие в целом ресурсы вы увидели в этом сюжете?»*

Если в видеосюжете в качестве ресурса выступает поддержка близких людей, важно обратить внимание на следующую ситуацию, в которой могут оказаться участники занятия: в случае, если в ТЖС оказались друзья и близкие люди участников, не следует давать им советы. Важно донести до участников мероприятия, что каждый из них использует копинг-стратегии, которые эффективны только для них и которые могут не подойти другим людям и, более того, даже навредить им. Поэтому так важно понимать: советы – это ответственность за жизнь другого человека. Если участники занятия хотят помочь попавшему в ТЖС человеку, они могут рассказать лишь о том, как бы они поступили на его месте.

Продолжительность данного этапа: 18 минут.

9. Ведущий завершает занятие, выражая благодарность участникам мероприятия и рассказывая о том, что ему понравилось во время взаимодействия с ними. Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями и мыслями о занятии, дать обратную связь как устно, так и в чате. Ведущий может задать участникам вопросы,

необходимые для оценки эффективности мероприятия. Также ведущий просит участников заполнить рефлексивную анкету, ссылкой на которую он делится на экране/в чате видеоконференции. Ведущему следует показать, что получение обратной связи для него очень важно, поскольку отзывы участников помогут ему доработать сценарий для будущих занятий.

После того, как все высказались, ведущий прощается с участниками и выходит из конференции.

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Сведения об апробации мероприятия

Апробация тренинга «Реши свои проблемы!» проводилась в период с 20 ноября 2020 года до 16 марта 2021 года во время конференций. В апробации приняли участие 47 человек – студентов ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» и ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет».

Методы исследования эффективности и результативности мероприятия – рефлексивная анкета (Приложение 1), опрос. Применение метода опроса заключалось в том, что участникам в конце занятия были заданы следующие вопросы: 1. Что нового вы узнали на нашем занятии? 2. Получили ли вы новые навыки на данном занятии? Если да, то какие? 3. Сможете ли вы применить к своей жизни полученные знания? 4. Какие плюсы и минусы вы можете выделить в данном занятии? На наш взгляд данные вопросы позволяют в полной мере оценить, насколько эффективно занятие, особенно, если не все участники заполняют рефлексивную анкету в дальнейшем.

По результатам проверки эффективности занятия мы можем судить о том, что оно достаточно эффективно. Об этом свидетельствуют ответы участников на вопросы рефлексивной анкеты и устного опроса в конце занятия. В целом, для большей части аудитории информация о копинг-стратегиях оказалась новой. Также участники отмечают, что получили практические навыки по работе с ТЖС и осознали, что уже применяли копинг-стратегии в жизни, но не понимали этого ранее. Участники занятия обратили внимание и на то, что им было интересно послушать друг друга об их личных способах преодоления ТЖС, поделиться с другими собственным опытом. Данные результаты были получены благодаря использованию в занятии кейсов, позволивших участникам применить на практике теоретический материал, а также дискуссиям.

В качестве рисков на занятии могут выступать сами кейсы. Так, некоторые участники обратили внимание на возраст героини стихотворения «Наша Таня громко плачет», справедливо заметив, что ребёнку подойдёт не все копинг-стратегии. Одному из участников спорным показался сюжет из мультфильма «Смешарики»: участник увидел

не ресурсы, которые использовал герой, а манипуляцию. Таким образом, подбирая кейсы, необходимо учитывать характеристики персонажей и анализировать не только используемые им копинг-стратегии, но и поведение.

Также во время проведения онлайн-занятия мы рекомендуем ведущему регулярно проверять, работает ли демонстрация экрана и слышат ли участники звук.

Используемые источники:

1. *Белинская Е.П., Джураева М.Р.* Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Том 11. № 1. – С. 48–62. doi:10.21638/spbu16.2021.103
2. *Климова С.В.* Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнение понятийного содержания термина // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2021. № 1(5). – С. 160–170.
3. Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика [Электронный ресурс] : Сайт Г. Урываева. 2008. URL: <http://www.medpsy.ru/library/library142.php> (дата обращения: 27.09.2020)
4. *Пузыревич Н.Л.* Как пережить трудную жизненную ситуацию / Н.Л. Пузыревич // Диалог, 2015. – № 4. – С. 35–45. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/4815> (дата обращения: 27.09.2020)

Приложение 1.

Рефлексивная анкета

Рефлексивная анкета

Ответьте пожалуйста на представленные ниже вопросы, это поможет мне улучшить мой тренинг! :)
Опрос анонимный!

1. Оцените свою включенность в мероприятие по шкале:

1 2 3 4 5

Не включён ○ ○ ○ ○ ○ Полностью включён

2. Какое знание, полученное на мероприятии, Вы готовы применить к своей жизни? *

Развернутый ответ

3. Какое знание, полученное на мероприятии показалось вам полезным, но Вы пока не можете применить его к жизни? *

Развернутый ответ

4. Какая информация на мероприятии показалась Вам бесполезной? *

Развернутый ответ

Бони А.В., Гильяно А.С.

Тренинг «Выбор»

Бони Анастасия Вадимовна, студентка 3-го курса Технологического института, ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева

Гильяно Альбина Сергеевна, к.псх.н., доцент ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, член регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. На сегодняшний день эпидемия наркомании и алкоголизма в России распространяется с огромной скоростью, захватывая и поражая прежде всего молодых людей, подростков и даже детей, угрожая не только нашему настоящему, но и будущему. По степени важности проблема наркомании и алкоголизма сегодня стоит на втором месте после международного терроризма, хотя от наркотиков и алкоголя людей гибнет больше, чем от взрывов, эти тихие и медленные смерти мало кто замечает. Опасность, которую несут наркотики и алкоголь, с каждым годом все глубже поражает общество, проникает в каждый дом, в каждую семью. В последнее время наркомания в России превратилась в национальное бедствие, и эту опасность не стоит недооценивать. Люди оказались не готовы к обрушившемуся на них шквалу наркотиков. Наиболее подверженными моде на наркотики оказались молодые люди. Среди них наркозависимость стала одним из самых распространенных и опасных пристрастий. Наиболее высокие показатели употребления приходятся на крупные города, а в частности, на Москву [3].

Целевая аудитория мероприятия – студенты образовательных организаций высшего и/или среднего профессионального образования, 18–21 летнего возраста, 1–4 курсив бакалавриата.

Рекомендуемое количество участников: 15–20 человек.

Формат проведения – очная встреча.

Цель – развитие мотивации у молодых людей к правильному выбору, к жизни без наркотиков.

Задачи:

- углубить знания участников занятия о биологическом воздействии наркотиков на организм человека;
- расширить представления молодых людей о конструктивных способах социальной активности как альтернативе зависимого поведения.

Ожидаемые результаты:

- увидеть понимание в глазах людей, всю глубину проблемы наркомании;
- помочь людям сделать правильный выбор, в сторону активной студенческой жизни, а не в сторону наркотических средств.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам

- просторная аудитория, парты (от 6 до 10 штук), стулья (от 12 до 20, по количеству участников мероприятия), доска меловая или магнитная (для плаката в игре),
- проектор, экран, компьютер;
- магниты, фломастеры, бейджи, игровое поле (Приложение 1), стикеры трех цветов, три картинки светофора (на одном горит красный, на другом желтый и на третьем зеленый цвет), игральные кости (кубики), мешок, секундомер, призы (любые маленькие призы: конфетки, шоколадки, ручки и т.п.)

Продолжительность мероприятия – 50–60 минут.

Содержание мероприятия

Подготовительный этап. Ведущий предлагает игрокам разделиться на три команды с помощью жребия. В мешочке будут бумажки трех цветов, каждый участник должен вытянуть один листок, какой цвет такая и команда. Далее каждая команда должна придумать название. Участники пишут название команды и своё имя.

Разминка (введение в тему). Ведущий проводит игру «Скажи наркотикам нет». Правила игры: Каждая команда выбирает капитана, он бросает кубик. У кого выпадет большее количество очков, тому право ходить первым. Первая команда бросает кубик и передвигается по полю в соответствии с выпавшими очками. Встав на определенную клетку, команда получает вопрос-задание, которое зачитывает Ведущий (Приложение 2). Все команды могут совещаться 30 секунд на счет ответа. Если представитель команды отвечает на вопрос правильно, то жюри дает команде 1 балл, если ответ неверный, то команда делает один ход назад. При этом другие команды могут дать свой вариант ответа (та команда которая первая поднимет руку), если они отвечают правильно, то делают шаг вперед. Затем ход переходит другой команде. Игра продолжается пока одна из команд не дойдет до финиша. Победителям вручаются призы.

Основная часть

Ведущий предлагает посмотреть видео о выборе (Выбор, профилактический ролик, ссылка на канале YouTube <https://youtu.be/EGnOHZ3NyLI>) после просмотра задает командам вопросы для обсуждения.

Список вопросов и предполагаемых ответов:

1. Почему пиво считается наркотиком?
Ответ: «варится на хмеле, хмель- ближайший родственник конопли»
2. Какая главная проблема населения России в становлении наркома-нами?

Ответ: «Люди не считают алкоголь и курение наркоманией»

3. Кто умирает от наркотиков?

Ответ: «люди, не считающие себя наркоманами, люди не успевшие «слезть», даже актеры и медийные личности, подвергаются употреблению и умирают от наркотиков» [2].

4. Как вы считаете, если человек уже стал наркоманом, как ему помочь?

Ответ «много фондов, которые помогают наркозависимым, есть клиники , которые могут помочь, а также посещение психолога»

5. «И что можно сделать для первоначальной профилактики? Для того чтобы предупредить людей, чтоб они не стали употреблять, даже пробовать?»

Возможный ответ «провести беседы, показать фильмы о вреде наркотиков и т.д.».

Ведущий: «первичная профилактика направленная на людей, ранее не имеющих опыта употребления наркотических и психотропных веществ. Основная задача первичной профилактики – предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами, ранее их не употреблявшими. Первичная профилактика является преимущественно социальной, наиболее массовой и ориентирована на более молодое поколение (дети, подростки, молодёжь). Задача мероприятий первичной профилактики – уменьшить число лиц, у которых может возникнуть заболевание. Усилия первичной профилактики направлены не столько на предупреждение развития болезни, сколько на формирование способности сохранить или укрепить собственное здоровье. К первичной профилактике можно отнести: лекции, ролевые игры, кейсы, диссекции, дебаты , показ роликов и многое другое» [3].

Если какие-то ответы не совпадают или не все было освещено , любой ведущий может дополнить или рассказать правильный ответ.

Самым активным в обсуждении ребятам, можно вручить призы.

Подведение итогов, рефлексия , обратная связь

Ведущие предлагают участникам написать на листочках и прикрепить к светофорам на доске красный- ненужная информация желтый-раздумье, третий- зелёный- нужная информация, которую вынесли.

В конце ведущие подводят итог по количеству листочков на светофорах. Если больше на зеленом , то мероприятие удалось; на желтом – то что-то не вышло; на красном-мероприятие не вышло (участники посчитали его не интересным).

Сведения об апробации мероприятия

Данное мероприятие 2 раза было проведено в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева. Первый раз мероприятие проводилось с первокурсниками, их было 14 человек. Результат был положительным, на рефлексии 14 ребят прикрепили зеленые листочки, Это значит , что на мероприятии

они узнали и вынесли для себя много нового и полезного. Желтых листков прикрепили 3, красных не было вообще. Второй раз мероприятие проводилось для студентов 2–4 курсов, 10 человек. Результат был также положительным, ребята были довольны и отметили много новых моментов для себя, они прикрепили 10 зеленых листков, всего 1 желтый и ни одного красного.

Используемые источники:

1. Жукова М.В. Профилактика потребления психоактивных веществ: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками.– Челябинск, 2003г. с.49–51.
2. Официальный сайт Фонда «Рето Надежда» [Электонный ресурс]. URL:<https://reto.ru/rusia/aktualnost-problemy-reabilitatsiya-eto-vykhod-2/>
3. Умняшова И.Б., Леонова О.И., Баранова Е.М., Барцалкина В.В., Гильяно А.С., Егоров И.А., Забродин Ю.М., Запорожская Д.Е., Милехин А.В., Рубцов В.В. Методические рекомендации для вузов по организации первичной профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в студенческой среде, основанной на принципе «Равный обучает равного». Москва, 2020. 129 с.

Приложение 1.

Игровое поле для игры «Скажи наркотикам нет»



Примерные вопросы к игре «Скажи наркотикам нет!»
(правильные ответы подчеркнуты)

1. _____ – явно выраженное нарушение психической деятельности, при котором психические реакции грубо противоречат реальной ситуации, что отражается в расстройстве восприятия реального мира и дезорганизации поведения.
 - апатия;
 - психоз;
 - активность.
2. К чему приводит превышение доз наркотиков?
 - смерть;
 - потеря сознания;
 - галлюцинации.
3. Что такое ингаляты?
 - наркотические вещества;
 - химические средства;
 - таблетки.
4. В чем привлекательность ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты)
 - в галлюцинациях;
 - в долгом бодром состоянии;
 - в хорошем крепком сне [1].
5. _____ – это психическое расстройство, характеризующееся утратой способности чувствовать радость, снижением настроения, страданием.
 - депрессия;
 - психоз;
 - Этическое сознание.
6. Акцентуация характера – это находящаяся _____ клинической нормы особенность характера, при которой отдельные его черты _____ .
 - за пределами, чрезмерно усилены;
 - в пределах, практически не проявляются;
 - за пределами, практически не проявляются;
 - в пределах, чрезмерно усилены.
7. _____ – переживание человеком постоянства своего «Я», тождественности самому себе, целостности собственной
 - Самоопределение;
 - Самооценка;
 - Идентичность;
 - Рефлексия.

8. Первичная профилактика наркомании и других видов зависимого поведения направлена, в первую очередь, на людей:
 - эпизодически употребляющих наркотические и психотропные вещества;
 - ранее не имеющие опыта употребления наркотических и психотропных веществ;
 - систематически употребляющих наркотические и психотропные вещества.
9. Основная задача первичной профилактики:
 - оказать медицинскую помощь людям, зависимым от наркотических и психотропных веществ;
 - информировать население о разрушительных для организма человека последствиях употребления наркотических и психотропных веществ;
 - оказать социально-психологическую поддержку лицам, которые хотя бы раз попробовали наркотики;
 - предупредить начало употребления психоактивных веществ лицами, ранее их не употреблявшими.
10. Этический принцип, обозначающий недопустимость причинения вреда и обеспечения благополучия всех участников профилактических программ, называется принцип...
 - компетентности;
 - этической и юридической правомочности;
 - конфиденциальности;
 - ответственности [2].

Боттаева Ф.Н., Умняшова И.Б.

Тренинг «Как понять эмоции и управлять ими»

Боттаева Фариза Назировна, студентка факультета
Психология образования, ФГБОУ ВО МГППУ

Умняшова Ирина Борисовна, к.псих. н., председатель регионального
отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Мероприятие направлено на развитие такого компонента эмоционального интеллекта, как распознавания своих эмоций. Эмоциональный интеллект способствует формированию личности и обеспечивает ее гармоничное интеллектуальное и социальное развитие. Эмоциональный интеллект позволяет человеку адекватно выражать свои эмоции и чувства, управлять и контролировать их, а также понимать и управлять эмоциями других людей.

Результаты исследования 2006г. проводимого в университете Трента на выборке 1270 студентов показали, что у студентов, отчислившихся после первого курса уровень эмоционального интеллекта ниже чем у студентов, продолживших обучение.

Связь между уровнем эмоционального интеллекта и академических достижений студентов доказывалась неоднократно в исследованиях последнего десятилетия [4, 6, 12]

Целевая аудитория мероприятия – студенты образовательных организаций в возрасте 18–30.

Формат проведения – возможно проведение как онлайн (например, на платформе ZOOM), так и в очном формате.

Данный сценарий описан для проведения мероприятия в онлайн-формате.

Цель – развить навык понимать свои эмоции.

Задачи:

- сформировать у участников представление об эмоциях, их видах и функциях;
- познакомить участников с моделями эмоций: квадрат эмоций Д. Карузо, колесо Р. Плутчика;
- потренировать навык распознавать эмоциями.

Ожидаемые результаты: участники узнают о функциях эмоций, техниках понимания своих эмоций и практических способах саморегуляции.

Требования к оснащению: стабильное интернет-соединение, наличие устройства (телефон, ноутбук, компьютер, планшет), поддерживающего zoom (или другую программу для онлайн-конференций), бумага, пишущий инструмент.

Продолжительность мероприятия – 45–60 минут.

Содержание мероприятия

Подготовительный этап:

- публикация в социальных сетях мотивирующего приглашения на мероприятие, регистрация участников;
- во время начала мероприятия: *проверить наличие интернет-связи, камеру, микрофон, возможность демонстрации экрана.*

Знакомство (3–5 минут)

Ведущий представляется, рассказывает о тайминге и плане мероприятия, способах взаимодействия с участниками.

Основные правила мероприятия: добровольность, уважение к ведущему и участникам, конфиденциальность.

План мастер-класса:

1. Что такое эмоции
2. Функции эмоций
3. Базовые эмоции
4. Как распознать свои эмоции
5. Как управлять своими эмоциями

Ведущий: *«Пожалуйста в чате или голосом представьтесь, укажите возраст и продолжите следующие утверждения:*

На этом мастер-классе я хочу узнать...

На этом мастер-классе я хочу научиться...»

Участники пишут ответы в чат, по желанию отвечают голосом.

Основная часть (40 минут)

Обсуждение (3–5 мин)

«Что такое эмоции?»

Цель: установить представление участников о том, что такое эмоции.

Участники в чате или голосом отвечают на вопрос «что такое эмоции», который демонстрируется на слайде.

Теоретический блок (10 мин)

Цель: познакомить участников с понятиями: «Эмоции», «Аффекты», «Страсти».

Ведущий: *«Эмоции это- субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей.*

- *Могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями.*
- *Не всегда осознаются*
- *Любое поведение связано с эмоциями*

Обсуждение (5 мин):

Ведущий: *«Есть ли вредные и плохие эмоции?»*

Участники в чате или голосом отвечают.

Ведущий: *«Отрицательные эмоции – это плохо. Я хочу избавиться от них». Это очень частые мысли, которые сопровождают нас. Страх скручивает нам живот, гнев заставляет нас чувствовать себя так, будто мы теряем контроль, а печаль и вовсе подавляет. Иногда эти эмоции могут казаться настолько сильными, что мы чувствуем себя жертвами их безжалостной хватки.*

Чарльз Дарвин считал, что эмоции – это приспособления, которые позволяют людям и животным выживать и воспроизводиться. Когда мы злимся, мы, вероятно, столкнемся с источником нашего раздражения. Когда мы испытываем страх, у нас больше шансов избежать угрозы.

Действительно, каждая эмоция выполняет свою, определенную функцию, даже если кажется, что жизнь без некоторых, особенно неприятных эмоций стала бы гораздо проще и счастливее.

Обсуждение (5 мин)

Ведущий: *«Итак, каждая эмоция нам необходима, но зачем конкретно нам нужны эмоции? Как вы считаете, какие функции выполняют эмоции?»*

На слайде дублируется вопрос.

Участники пишут ответ на вопрос в чате или отвечают голосом.

Ведущий дополняет ответы участников в соответствии с теоретическим материалом.

Ведущий:

«Функции эмоций»:

1. **Оценочная** – эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл отдельного раздражителя или ситуации для человека.
2. **Сигнальная** – помогает понять желания, информирует о том, как идет процесс удовлетворения потребности субъекта.
3. **Коммуникативная** – способствуют эффективному общению
Когда мы общаемся с другими людьми, важно давать им подсказки: например, посредством языка тела, или используя различные выражения лица, связанные с конкретными эмоциями, которые мы испытываем.
Или же это может включать прямое указание на то, что мы чувствуем. Когда мы говорим друзьям или членам семьи, что чувствуем себя счастливыми, грустными, взволнованными или напуганными, мы даем им важную информацию, которую они затем могут использовать.
4. **Регуляторная** – управляет поведением, способствуют проявлению определенных реакций.
5. **Мобилизующая** – проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне, например, выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству.»

Теоретическая часть (5–7 мин)

Цель: познакомить участников с «Базовыми эмоциями»

Ведущий: «Концепция «основных» или «базовых» эмоций восходит, по крайней мере к китайской энциклопедии первого века. Базовые эмоции являются врожденными и универсальными, автоматически и быстро и вызывают поведение, имеющее высокую ценность для выживания.

Есть несколько типологий эмоций, но мы будем сегодня отталкиваться от типологии, созданной американским психологом Робертом Плутчиком (Приложение 2). Он выделил 8 главных эмоций (базовые эмоции), которые испытывают все люди – это злость, радость, презрение, отвращение, интерес, удивление, страх и печаль.

Базовые эмоции развились для решения основных жизненных задач, например, страх и гнев могут помочь выживанию, заставляя организм либо бежать в поисках безопасности, либо бороться, чтобы защитить себя. Элементы основных эмоций могут быть объединены в сложные или составные эмоции.

Чтобы научиться замечать и определять свои чувства, нужна практика. Это такой же навык, как есть еду палочками. И для того, чтобы это навык освоить есть несколько инструментов, с которыми сегодня вы познакомитесь.»

Практическая часть (7–10 мин)

Цель: познакомить участников с Квадратом эмоций Д. Карузо, опробовать этот инструмент определения эмоций на практике.

Ведущий: «Квадрат эмоций (Приложение 3) является одним из инструментов определения эмоционального состояния. Он помогает понять, распознавать и маркировать весь спектр наших эмоций и более умело управлять ими.

Линия на индикаторе настроения, которая проходит слева направо, показывает, как человек чувствует себя: от крайне неприятных ощущений в крайнем левом углу до чрезвычайно приятных в крайнем правом углу.

Линия на индикаторе настроения, которая проходит вверх и вниз, показывает, сколько физической энергии человек ощущает в своем теле и уме, в диапазоне от чрезвычайно низкого внизу до чрезвычайно высокого сверху.

При пересечении линий образуются четыре квадрата (квадранта) – каждый отмечен разным цветом:

1. Красный квадрант – это неприятные высокоэнергетические эмоции, такие как гнев, разочарование и страх.
2. Синий квадрант – это неприятные низкоэнергетические эмоции, такие как печаль, разочарование и одиночество.
3. Зеленый квадрант – это приятные низкоэнергетические эмоции, такие как умиротворение, равновесие и безмятежность.

4. *Желтый квадрант – это приятные высокоэнергетические эмоции, такие как счастье, радость и волнение.*

Квадрат эмоций показывает, что даже неприятные эмоции, хотя они могут вызывать дискомфорт, играют важную роль в нашей жизни. Переживание широкого спектра эмоций – часть человеческого опыта».

Инструкция:

1. *Вспомните о каком-то событии, которое особенно Вам запомнилось на этой неделе: это может быть просмотр хорошего фильма, новое знакомство, любая ситуация, которая вызвала у Вас эмоцию.*
2. *Нарисуйте на листе график, где ось x это эмоции, а ось y – энергия.*
3. *Пронумеруйте оси от 0 до 10 и определите, насколько приятная эмоция сопровождала выбранное ваше событие. Для этого задайте себе вопрос «Насколько Вам приятны эмоции, которые Вы испытывали?».*
4. *Теперь оцените ситуацию по шкале энергии. Для этого ответьте на вопрос «Как много у Вас энергии?»*
5. *Соотнесите полученные цифры и поставьте точку на графике. Напишите пожалуйста в чат номер квадрата, который у вас получился».*
6. *Теперь соотнесите эмоцию, которую вы оценивали с эмоцией на графике. Совпадают ли они?*

Участники рисуют ось координат, отмечают деления 5, 10. Участники на основании выбранной ими ситуации из прошлого или на основании текущего состояния отмечают на оси координат по вертикали – уровень их энергии, по горизонтали – насколько приятной является испытываемая эмоция. Затем, соотносят с номером квадрата на изображении, таким образом определяя эмоцию. По желанию полученными результатами делятся в чате или голосом.

Теоретическая часть (5–7 мин)

Цель: познакомить участников с инструментом оценки эмоционального состояния (Колесо Эмоций Р. Плутчика)

Ведущий: *«Психолог Роберт Плутчик создал модель, которую в дальнейшем мы будем называть Колесо Плутчика или Колесо эмоций. В ее основе 8 базовых эмоций: радость, доверие, страх, удивление, печаль, ожидание, гнев и отвращение.*

Колесо эмоций Плутчика организует эти 8 основных эмоций в зависимости от физиологического назначения каждой. Восемь основных эмоций, которые он определил, которые лежат в основе всех остальных, сгруппированы в полярные противоположности:

- *радость и печаль*
- *принятие и отвращение*
- *страх и гнев*
- *удивление и ожидание*

Вертикальное измерение конуса представляет собой интенсивность – эмоции усиливаются по мере продвижения от внешней стороны к центру колеса, что также обозначено цветом: чем темнее оттенок, тем сильнее эмоция.

Например, гнев на самом низком уровне интенсивности – это раздражение. На самом высоком уровне интенсивности гнев становится яростью. Или же чувство скуки может перерасти в отвращение, если его не остановить, а это темно-фиолетовый цвет.

С помощью модели эмоций Роберта Плутчика возможно более эффективно использовать эмоции и, сохраняя осознанность и понимание, выбирать адекватную модель поведения и ответ на ситуацию.

Прелесть этого инструмента заключается в его способности упрощать сложные концепции. Понимание – важный шаг к решению любой дилеммы. Когда вопрос касается наших эмоций, которые мы обрабатываем на подсознательном уровне, бывает трудно сначала определить и выразить словами свои потребности.

Вот почему этот инструмент так полезен.»

Практическая часть (3–5 мин)

Цель: использовать на практике инструмент Колесо Эмоций.

Инструкция:

Ведущий: «Вернитесь к кейсовой ситуации, которую вы анализировали, используя квадрат эмоций. Постарайтесь более точно определить эмоцию, которую вы испытывали при помощи Колеса эмоций.»

Участники, на основании первой кейс-ситуации оценивают свое эмоциональное состояние используя Колесо Эмоций. По желанию участники делятся ответами в чате.

Обсуждение (3 мин):

Ведущий: «Вам удалось более точно определить эмоцию? Где она расположена, по отношению к центральной оси колеса?»»

Участники отвечают на заданные вопросы в чате или голосом.

Ведущий: «Распознавание эмоций – это лишь шаг тому, чтобы регулировать свои эмоции. Сейчас вы познакомились с такими инструментами определения эмоций, как Квадрат эмоций и Колесо Эмоций Р. Плутчика. Вы применили эти инструменты для оценки своего эмоционального состояния в ситуации, которая уже с вами произошла. Также полезно будет обращаться к этим инструментам для определения эмоций, которые вы испытываете в данный момент».

Завершение (5–7 минут)

Цель: подведение итогов матер-класса, ответы на вопросы участников.

Инструкция:

Ведущий: «Пожалуйста в чате или голосом ответьте на следующие вопросы:»

Что полезного было сегодня?

Чего не хватило?»

Участники дают обратную связь, задают интересующие вопросы по теме мастер-класса.

Сведения об апробации методики

Мастер-класс проводился онлайн на платформе Zoom в рамках **VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева «Социальная психология: вопросы теории и практики»**

Дата проведения: 13 мая 2021

В апробации участвовали 5 человек.

Повторно мастер-класс проводился 28. 10. 2021

В апробации участвовало 73 человека.

Для оценки эффективности проведенного мастер-класса была использована анкета в формате google-формы, которую участники заполняли после мастер-класса. Анкета включала в себя как открытые вопросы, направленные на сбор обратной связи от участников о пользе мероприятия, так и вопросы в форме опроса, для определения степени усвоения информации.

По результатам анкеты более 85 % (34 человека) опрошенных правильно выделяют функции эмоций.

90 % (35 человек) опрошенных правильно выделяют базовые эмоции.

Наиболее интересными и полезными темами на мастер-классе были:

Способы определения эмоций – 34 % (13 человек)

Практические приемы регуляции эмоций – 63 % (24 человека)

Теоретическая информация об эмоциях – 10 % (4 человека)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что поставленные цели были достигнуты.

Также, участники указали, что хотелось бы, чтобы мастер-класс был более длительным (20 % опрошенных).

Используемые источники:

1. *Андреева И.Н.* Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева / Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск: Изд-во СГПУ, 2004. – Ч.1. С. 22.
2. *Гоулман Д.* Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Даниел Гоулман, ричард Боянич, Энни Макки; Пер. сангл. – 5 изд. – М.: Альпина Паблишерз, 2011. – 301 с.
3. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект.д. Гоулман. – М.: Изд-во АСт, 2009. – 480 с.
4. Ali, Jamshid & Ghani, Muhammad Faizal & Javid, Yasir & Sorooshian, Shaharyar. (2020). THE IMPACT OF SOCIO-EMOTIONAL INTELLI-

- GENGE ON ACADEMIC PERFORMANCE. Educational Administration Research and Review. 2. 10.17509/earr.v2i2.22478.
5. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997.
 6. Kotomina, O. (2017). INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACADEMIC ACHIEVEMENT OF UNIVERSITY STUDENTS. The Education and science journal. 19. 91–105. 10.17853/1994–5639–2017–10–91–105.
 7. Mayer J.D., Caruso D., Salovey P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence // Intelligence. 1999. Vol. 27. P. 267–298.
 8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence // Handbook of intelligence / ed. by R.Stenberg. N.Y.: Cambridge University Press. 2000. P. 396–420.
 9. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // Plutchik R., Kellerman H. (Eds.) Emotions: Theory, research and experience. – Vol. 1. – N.Y.: Academic Press, 1980. – P. 3–33.
 10. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions // C.E. Izard, Emotions in personality and psychopathology. / R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte. – N.Y. Plenum, 1979, p. 229–257.
 11. Parker, James & Hogan, Marjorie & Eastabrook, Jennifer & Oke, Amber & Wood, Laura. (2006). Emotional intelligence and student retention: Predicting the successful transition from high school to university. Personality and Individual Differences.
 12. Walsh-Portillo, Joyce. (2011). The Role of Emotional Intelligence in College Students' Success.

Приложение 1.

Анонс для информирования и мотивации участников мероприятия

Название мастер-класса: **«Как понять эмоции и управлять ими»**
Боттаева Фариза Назировна.

Студентка 4 курса факультета Психология образования, ФГБОУ ВО МГППУ.

Когда яркие эмоции нас сильно захватывают или они резко сменяются, нам очень трудно совладать с собой и их контролировать. Когда мы не понимаем, что именно мы чувствуем- нам очень трудно взять эмоции под контроль.

Мы будто «пассажиры на американских горках», которыми не можем управлять: нас бросает от радости к грусти, от восторга к разочарованию.

Часто «на эмоциях» мы принимаем решения, о которых потом жалеем: можем обидеть близкого человека, ввязаться в опасную авантюру или навредить себе.

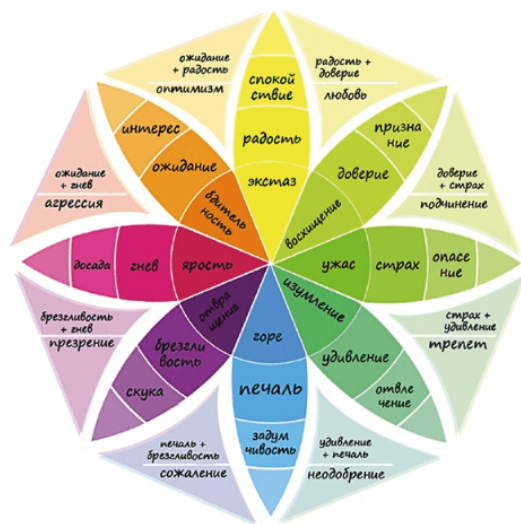
Мой мастер-класс будет полезен если:

- Вам бывает трудно понимать свои и чужие эмоции
- Ваши эмоции управляют Вами;
- Вам сложно выражать эмоции и говорить о них.

Мы попытаемся научиться определять свои эмоции, говорить о них, а узнаем и потренируемся использовать способы регулирования своим эмоциональным состоянием.

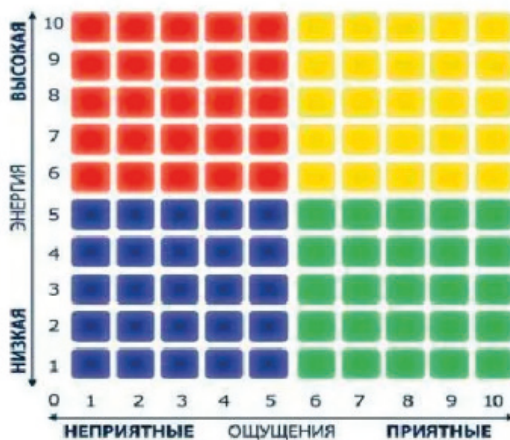
Приложение 2.

Колесо эмоций Р. Плутчика



Приложение 3.

Квадрат Эмоций Д. Карузо



Иванова А.А., Умняшова И.Б.
Тренинг «Как “приручить”
коммуникативного агрессора»

Иванова Анастасия Александровна, студентка 2-го курса факультета «Социальная психология» ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Умняшова Ирина Борисовна, к.псих. н., председатель регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Многие из нас время от времени теряют свою продуктивность, изменяют намерение без собственного желания, падают по эмоциям после общения с некоторыми людьми. Основная причина этих неприятностей – влияние манипулятора на психологическое состояние человека. Проявлять коммуникативную агрессию могут прохожие, случайные знакомые: продавец в магазине, контролёр проездных билетов, администратор в кинотеатре и прочие. Но часто среди манипуляторов оказываются люди, с которыми человек взаимодействует регулярно. Это члены его семьи, коллеги, сокурсники и даже те, кого человек привык считать своими лучшими друзьями. Как правило, они хорошо знают его триггеры и мастерски их используют, и именно их воздействие наиболее болезненно и негативно действует на него.

По оценкам Международного Экономического Форума 2020 года, в ТОП-10 гибких навыков, необходимых людям в карьере и личной жизни, входит жизнестойкость [10] – способность сохранять внутреннее спокойствие и продуктивно действовать в стрессовых ситуациях. Развитие этого навыка так же прямо пропорционально готовности человека самостоятельно управлять своей жизнью и умению взаимодействовать со «сложными» людьми.

Столетиями авторитетные психологи и представители других наук (Э. Шостром, М. Розенберг, С. Карпман, З. Фрейд, К. Лоренц, Э. Фромм, А. Бандура и другие) обращают внимание на проблему коммуникативной агрессии. Это ещё раз доказывает актуальность и значимость данной темы.

Бизнес-тренер, исследователь теории аргументации, феномена убеждения и природы манипуляций Н. Непряхин сказал: «Сильные, спокойные, добрые и уверенные в себе личности не нуждаются в манипуляциях, ибо всегда есть возможность играть в открытую и по-честному» [2]. Поддаваться уловкам коммуникативного агрессора или играть по-честному и требовать такого же от окружающих – это всегда выбор самой личности. Для того, чтобы эмоциональный иммунитет стал

крепким, нужен самоконтроль, знание эффективных способов общения и практика. Управление собой – право и ответственность самого человека, а необходимую информацию и толчок для развития практических навыков может дать проведение этого тренинга.

Целевая аудитория мероприятия: студенты образовательных организаций высшего и/или среднего профессионального образования в возрасте 18–25 лет

Рекомендуемое количество участников: 20–25 человек

Формат мероприятия: очная встреча

Цель: повышение сопротивляемости коммуникативным агрессорам

Задачи:

- повысить уровень знаний по вопросу структуры и цели общения;
- повысить уровень знаний о том, кто такие коммуникативные агрессоры, как и почему они выбирают такой способ общения;
- научить конструктивным способам взаимодействия с коммуникативными агрессорами.

Ожидаемые результаты:

Увеличение знаний о процессе общения, психологии поведения коммуникативного агрессора, видах коммуникативных агрессоров;

Увеличение способностей: эффективно общаться с людьми, в частности, с коммуникативными агрессорами; противостоять воздействию коммуникативных агрессоров.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам: просторная аудитория, парты/столы, стулья (по количеству участников мероприятия), доска меловая или магнитная, проектор, экран, компьютер.

Продолжительность мероприятия – 85–90 минут

Содержание мероприятия

Опрос-знакомство (3 мин).

Ведущий (он же тренер) представляет и анонсирует цель занятия, затем спрашивает у участников имена и ожидания от посещения мероприятия. Желающие отвечают на вопрос ведущего. При необходимости, он мотивирует членов группы говорить, чтобы высказалось как можно больше человек.

Установка правил (2 мин).

Тренер с участниками договариваются о правилах проведения мероприятия и принимают их конечный вариант.

Решение ситуационных задач (7 мин).

Ведущий показывает кейс № 1 (приложение 1) и даёт задание: «Мужчина говорит девушке: «Пойдём в дом на дереве?». Имея только это данное, можем ли мы сказать, что общение состоялось? Аргументируйте свой ответ». Члены группы озвучивают свои ответы. Когда

желающие высказались, тренер разбирает кейс с опорой на определение общения из книги А. Старкова, заостряет внимание участников на цели общения – понимании [3]. (Цель разбора этого кейса: стимулировать участников поразмышлять над тем, из чего состоит общение и в каких случаях можно сделать вывод, что общение состоялось. Сам кейс составлен так, что в нём не завершён коммуникативный акт – отсутствует обратная связь.)

Потом ведущий показывает членам группы кейс № 2 (приложение 2) и задаёт вопрос по нему: «Немного изменим предыдущую ситуацию. Мужчина снова спрашивает девушку: «Пойдём в дом на дереве?» Будет ли в этом случае понимание и почему?». Участники отвечают, затем тренер, обобщая их решения, озвучивает верный ответ: «Девушка не видит нож за спиной у собеседника, и мужчина о нём не говорит, таким образом намерение молодого человека скрыто от неё. В таком случае понимание не может быть достигнуто».

Разбор ключевых понятий (5 мин).

Ведущий знакомит членов группы с определением понятия «общение» Г.М. Андреевой [8], акцентируя внимание на его сходстве с определением из книги А. Старкова. А также вводит определения понятий «коммуникативная агрессия» [7] и «манипулирование» [9], заостряя внимание участников на их синонимичности.

Интерактивная мини-лекция

«Стили манипулирования по Н. Непряхину» [2] (7 мин)

Тренер спрашивает, кто из членов группы смотрел фильмы про Гарри Поттера. Знакомые с кино об этом персонаже поднимают руку. Ведущий просит их помочь в обсуждении сюжета, затем начинает поочерёдно показывать фотографии персонажей данной серии романов.

Первое фото – семья Дурслей. Тренер просит участников описать поведение членов этой семьи по отношению к Гарри Поттеру. Когда желающие высказались, ведущий обобщает их ответы и заключает, что такой стиль манипулирования – «Деспот».

Второе фото – профессор Квиррелл. Тренер просит членов группы охарактеризовать поведение и этого героя. Выслушав ответы, сообщает, что такой стиль называется «Свой парень».

Третье фото – Плакса Миртл. Ведущий снова просит участников дать характеристику действий героя, далее принимает предположения членов группы и, подтвердив их, заключает, что Плакса Миртл проявляла стиль поведения «Обвинителя».

Четвёртое фото – Рон Уизли. Скорее всего, участники удивятся, что положительный герой находится в одном ряду с манипуляторами, поэтому тренеру следует обратить внимание членов группы на поведение этого персонажа в стрессовых ситуациях, особенно в случаях из первых

фильмов. При рассмотрении действий Рона в данных контекстах становится очевидным, что это поведение «Жертвы».

Мини-лекция «Характеристика поведения манипулятора по И. Назаре-Ага» [1] (8 мин)

Ведущий дополняет тему поведенческой характеристики манипуляторов описанием (с примерами) основных действий, свойственных для коммуникативной агрессии:

- *Критика*
- *Подавление*
- *Контроль*
- *Обобщения*
- *Обесценивание*
- *Игнорирование*
- *Сплетни*
- *Скрывание*
- *Безответственность*
- *Отрицание прав и порча имущества*
- *Плохие новости*
- *Перенаправление усилий*
- *Незавершение дел*

Интерактивная мини-лекция «Причины манипуляций по Э. Шострому» [4] (15 мин)

Тренер спрашивает участников: «Почему люди проявляют коммуникативную агрессию?» Все, кто хочет, высказывают свои предположения и выводы из жизненного опыта. После этого ведущий разбирает причины манипуляций по Э. Шострому, приводя примеры, максимально приближенные к жизни членов группы. Далее он спрашивает участников, в чём, по их мнению, заключается польза понимания внутренних причин поведения манипулятора, и, обобщая полученные от членов группы ответы, сводит их к сущности эмпатии и её роли в общении.

Игра-упражнение на отработку основных приёмов взаимодействия с коммуникативными агрессорами [5], [6] (25 мин)

Тренер спрашивает участников, какие методы взаимодействия с коммуникативными агрессорами они применяют в своей жизни. Выслушав ответы, он просит членов группы объединиться по парам. Когда участники сделали это, ведущий объясняет по очереди способы взаимодействия с коммуникативными агрессорами и приводит примеры их использования. После теоретического разбора каждого из способов он даёт членам группы задание в парах по одной минуте попробовать использовать этот способ сначала в одну, потом в другую сторону.

Описание методов:

- Запрет – отказ обсуждать личные темы, а также коммерческие, семейные и прочие тайны («Я не хочу отвечать на этот вопрос»; «Трудовой договор не позволяет мне разглашать эту информацию»; «Разговор об этом противоречит моим принципам»)
- Ненасильственное общение – алгоритм ННО: свои наблюдения о ситуации + свои чувства, вызванные этой ситуацией (с принятием на себя ответственности за их возникновение, без осуждения собеседника), или предположение чувств собеседника + свои потребности относительно ситуации или предположение потребностей собеседника + просьба или мягкое предложение, удовлетворяющее выявленные потребности («Ты обсуждал меня за моей спиной. Я огорчена тем, что портится моя репутация. Пожалуйста, если у тебя возникнут недовольства моей работой, скажи мне об этом напрямую, и мы вместе найдём решение, как можно это исправить»);
- «Мы с тобой сегодня целый день на одном празднике и даже не поздоровались. Ты злишься на меня, что я не пришла на твой концерт в прошлое воскресенье? Извини, что я не пришла. Я понимаю, как было важно для тебя моё присутствие. Пожалуйста, скажи мне в следующий раз заранее о своём концерте. Так я успею взять себе выходной и приду на твоё мероприятие.»)
- Активная позиция – прямое заявление своей позиции по отношению к поступившему предложению или просьбе
 - Дай взаймы.
 - Я много раз одалживала тебе деньги, а ты ни разу их не возвращал, поэтому нет;
 - Ты же не думаешь, что я тебя обманываю?
 - Именно так я и думаю.
- Найм – уточнение у манипулятора, на каких условиях он готов совершить обмен («А ты мне что?», «Что можешь предложить взамен?», «Какая в этом выгода для меня?»)
- Инертность – отсрочка ответа, чтобы потом принять решение относительно поступившего предложения («Я подумаю», «Мне нужно посоветоваться с семьёй», «Я тебе позвоню, когда приму решение»)
- Ядро вопроса – детальное уточнение, расспрашивание у манипулятора, что же конкретно он хочет на самом деле («Не понимаю, о чём ты говоришь, объясни ещё раз», «Повтори свою просьбу с самого начала и более развёрнуто», «Не понимаю, чего ты хочешь добиться этим разговором?»)

Примечание: чтобы участникам было легче запомнить приёмы взаимодействия с коммуникативными агрессорами, эти методы названы и сгруппированы так, что по вертикали их первые буквы читаются, как

«знания»; перед разбором приёмов следует обратить внимание участников на этот факт.

Ознакомление со списком рекомендуемой литературы (приложение 3) (3 мин)

Ведущий предлагает членам группы ознакомиться со списком рекомендуемой литературы. Желаящие его фотографируют.

Рефлексия (5–10 мин)

Тренер задаёт участникам вопросы:

- Какую эмоцию сейчас испытываете?
- Что нового узнали на тренинге и как будете применять полученные знания?

Ответы на вопросы участников – 5 мин

Участники, по желанию, задают ведущему вопросы по теме мероприятия, а он на них отвечает.

Сведения об апробации мероприятия

Апробация тренинга «Как “приручить” коммуникативного агрессора» была проведена в апреле 2021 года во время двух занятий со студентами факультета «Информационные технологии и управление» ГБПОУ «1-ый МОК» и обучающего мероприятия на одной из общественных площадок городского округа Троицк, организованного для членов Молодёжной палаты г. о. Троицк и студентов ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана». В апробации приняли участие 50 человек в возрасте от 16 до 22 лет.

Метод исследования эффективности и результативности мероприятия – групповой нестандартизированный опрос:

В начале тренингов задавался вопрос об ожиданиях от мероприятия. Участники делились своим опытом взаимодействия с коммуникативными агрессорами и внутренними причинами, мешающими общаться эффективно. Наиболее часто встречались такие ответы, как нехватка знаний и навыков взаимодействия со «сложными людьми», низкий уровень эмоционального интеллекта, слабая сопротивляемость стрессу при коммуницировании с манипуляторами.

На этапе рефлексии проводился опрос относительно эмоционального состояния участников, полученных ими теоретических и практических знаний. Многие участники отмечали, что благодаря мероприятию повысилась их степень осведомлённости о процессе общения, причинах проявления коммуникативной агрессии, видах манипуляторов и их характеристиках поведения; замечали повышение готовности общаться со сложными для них людьми и способностей противостоять их манипуляции.

К примеру, молодой человек, обычно реагирующий на коммуникативную агрессию «бегством внутрь себя», при разборе на тренинге методов взаимодействия с коммуникативными агрессорами увидел

приемлемые для себя, но более эффективные способы и поделился этим инсайтом с группой.

При сравнении полученных от участников ответов с целью и задачами мероприятия выявлено, что фактические результаты совпадают с ожидаемыми.

Используемые источники:

1. *Назаре-Ага И.* Эмоциональный террор. Как манипуляторы играют на наших чувствах. СПб.: Питер, 2017. 384 с. (Серия «Психология. The Best»).
2. *Непряхин Н.* Я манипулирую тобой. Методы противодействия скрытому влиянию. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 376 с.
3. *Старков А.И.* PRO общение – М.: SelfPub, 2018. – 92 с.
4. *Шостром Э.* Человек-манипулятор : Внутрен. путешествие от манипуляции к актуализации / Эверетт Шостром; [Пер. с англ. Н. Шевчук, Р. Римской]. – М. : Апрель-Пресс : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2004 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 190 с.
5. *Джемилова Н.* Как переманипулировать манипулятора [Электронный ресурс] / Н. Джемилова. – Режим доступа: https://vk.com/blog_natasha_live?w=wall-166884588_17
6. *Ульянова Е.* Ненасильственное общение: как найти общий язык в любой ситуации [Электронный ресурс] / Е. Ульянова. – Режим доступа: https://te-st.ru/2021/03/04/nonviolent-communication/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=mmaillis0330scheduled
7. Коммуникативная агрессия»(psyfactor.org) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/>
8. Определение термина «общение» (Андреева Г.М.) (psy.rin.ru) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.rin.ru/>
9. Словари и энциклопедии» (gufo.me) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gufo.me/>
10. These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them (weforum.org) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/>

Приложение 1.

Кейс № 1



Приложение 2.

Кейс № 2



**Список литературы, рекомендуемой
участникам для дальнейшего изучения темы**

- *Берн, Э.* Игры, в которые играют люди; Люди, которые играют в игры: перевод с английского / Берн Эрик. – Минск: Современный литератор, 2006. – 448 с.
- *Майерс, Д.* Социальная психология / Дэвид Майерс ; [пер. с англ. З. Замчук]. – 7-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2011. – 793 с.
- Миншулл, Р. Как выбирать своих людей: перевод с английского / Рут Миншулл. – М.: Путь, 2004. – 199 с.
- *Назаре-Ага, И.* Эмоциональный террор. Как манипуляторы играют на наших чувствах. – СПб.: Питер, 2017. – 384 с. – (Серия «Психология. The Best»).
- *Непрыхин, Н. Я.* Я манипулирую тобой. Методы противодействия скрытому влиянию. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 376 с.
- Розенберг М. Ненасильственное общение: перевод с английского / Маршалл Розенберг – М.: София, 2021. – 288 с.
- *Старков, А. И.* PRO общение – М.: SelfPub, 2018. – 92 с.
- *Форвард, С.* Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас / Сюзан Форвард ; [пер. с англ. А. Савинова]. – Москва : Издательство «Э», 2018. – 336 с. (Психология. Плюс 1 победа)
- *Чалдини Р.* Психология влияния / Чалдини Роберт; Cialdini Robert B.; перевод с английского Е. Волков и др.; главный редактор Е. Строганова. – 4-е изд., междунар., перераб., доп. – СПб.: Питер, 2005. – 286 с.
- *Шостром, Э.* Человек-манипулятор : Внутрен. путешествие от манипуляции к актуализации / Эверетт Шостром; [Пер. с англ. Н. Шевчук, Р. Римской]. – М. : Апрель-Пресс : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2004 (ГУП Смол. обл. тип. им. В.И. Смирнова). – 190 с.

Канафина К.М., Запорожская Д.Е., Умняшова И.Б. **Тренинг «Ресурсы versus стресс»**

Канафина Карина Маратовна, студентка 3-го курса филологического факультета, ФГБОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

Запорожская Дарья Евгеньевна, практический психолог, магистр психолого-педагогического образования, член регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Умняшова Ирина Борисовна, к.псх. н., председатель регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Согласно исследованию, которое провел Ромир 95 % россиян испытывают стресс, 34 % – испытывают его на постоянной основе [4]. Общеизвестным является тот факт, что стресс приводит к развитию заболеваний и по данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций [1]. Если говорить о стрессе в студенческой среде, то можно перечислить ряд факторов, приводящих к состоянию стресса: адаптация в учебной сфере и во внеучебной деятельности, учебные нагрузки, формы контроля (зачеты, промежуточные аттестации, экзамены, сессии). По мнению К.В. Судакова распространенным источником травмирующего воздействия у студентов является экзаменационная сессия [5].

В 2006 году было проведено масштабное исследование, в котором участвовали более 28 тысяч студентов первокурсников из Гонконга, Новой Зеландии и Австралии [8]. Данный опрос позволил установить наличие стресса депрессии, тревоги среди студентов. Результаты показали, что (27,5 %) выборки (7915 студентов) имели депрессию, тревогу и стресс средней степени тяжести или выше. Следовательно, необходимо проводить мероприятия для студентов, которые будут не только помогать не только справляться со стрессом, но и способствовать его превенции. Ю. Если анализировать способы, которые помогают студентам справляться со стрессом, то уместно привести исследование В. Щербатых, согласно которому он выделил следующие способы: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков, вкусной еды, просмотр телевизора, перерыв в учебе или работе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, поддержку или совет родителей, секс, прогулки на свежем воздухе, хобби, физическую активность [6]. Неоспоримым фактом является то, в первую очередь перечислены (то есть они являются самыми частотными) аддиктивные способы, которые не только не способны помочь справиться со стрессом, но могут и усугубить психо-

эмоциональное и физиологическое состояние студентов. В следствии этого мы считаем, что в виду того, что студенты часто испытывают психоэмоциональное напряжение из-за учебных нагрузок, актуально проводить мероприятия, которые будут способствовать снижению уровня стресса и предупреждать его возникновение. Более того в содержании мероприятия необходимо включить блок о конструктивных и деструктивных способах, которые помогают преодолеть стресс.

Целевая аудитория мероприятия. Данный тренинг предназначен для студентов образовательных организаций высшего и/или среднего профессионального образования, в возрасте от 18 до 25 для 1–4 курсов бакалавриата.

Рекомендуемое количество участников – 12–16 человек.

Формат проведения – онлайн или очная встреча.

Цель мероприятия: расширение представлений о конструктивных способах преодоления стресса.

Задачи:

1. познакомить с научными понятиями «стресс», «аддикция», «психоактивное вещество»;
2. познакомить с механизмом действия «дофаминовой ловушки»;
3. расширение представлений о внешних и внутренних ресурсах личности, которые помогают преодолеть стресс.
4. научить использовать технику «SWOT-анализ», дыхательные упражнения.

Ожидаемые результаты:

- Участник знает о том, что такое стресс, ресурсы, аддикция;
- Участник узнает, на какие ресурсы опирается он сам для преодоления стресса;
- Участник может пользоваться своими ресурсами в моменты стресса.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам

Очный формат: оповестить студентов о необходимости наличия на тренинге телефона с выходом в интернет (чтобы проводить опрос в Ментиметр); подготовить презентацию с опорными понятиями: установить проектор и ноутбук; освободить пространство от мебели; поставить стулья в круг.

Онлайн формат: подготовить презентацию с опорными понятиями; организовать техническую поддержку на мероприятии; проверить интернет соединение; открыть на компьютере презентацию, вкладки опросников (Mentimeter), приготовить ссылки для отправки в чат на Гугл формс, Mentimeter.

Ведущий может по желанию разработать чек-лист, в котором собрана полезная информация о способах для эффективного преодоления

стресса; мобильные приложения/сайты/литература, которые позволяют понять, что такое стресс и как он влияет на организм, более того, они предоставляют конкретные инструменты для его минимизации.

Продолжительность мероприятия – 75–90 мин.

Содержание мероприятия

В начале мероприятия рассматривается, что такое стресс. Ведущий предполагает объяснить, что они понимают под данным понятием, при желании студенты могут проиллюстрировать ситуации из своей жизни, которые приводили к стрессу. Затем ведущий дает определение понятию стресс. Далее ведущий задает вопрос о том, к каким последствиям может привести стресс. После ответов участников дает классификацию Тома Кокса, предлагает присутствующим предположить, какие конкретно последствия можно отнести к каждой группе. Данный этап занимает 7–10 минут.

Ведущий предлагает студентам ответить на 2 вопроса на платформе Mentimeter: «Какие способы преодоления стресса россияне использует чаще всего?» и «Помогает ли алкоголь справиться со стрессом?» (Приложение 1). Варианты ответов уже имеются, нужно выбрать 3 подходящие. Опрос проводится в режиме онлайн, что помогает представить статистику наглядно и доступно. Ведущий предлагает обсудить полученные результаты по каждому вопросу. Согласно опыту проведения данного тренинга, как способ преодоления стресса «алкоголь» занимает лидирующие позиции, поэтому здесь важно уточнить у участников работает ли способ употребления алкоголя и попросить обосновать свою точку зрения. После обсуждения ведущий предлагает посмотреть данные современных исследований о способах, которые используют россияне для преодоления стресса, исследования о том, какой процент студентов употребляет алкогольные напитки, а также какой процент возникновения психических расстройств в связи с употреблением веществ, которые приводят к измененному состоянию сознания. Для обоснования неэффективности алкоголя и других психоактивных веществ ведущий рассказывает о том, что такое ПАВ (психоактивное вещество), дает определение термину аддикция и предлагает объяснить присутствующим механизм действия «дофаминовой ловушки», после ответов участников рассказывает о данном механизме подробнее.

Ведущий демонстрирует как можно преодолеть стресса с помощью ресурса, приводит определение данного термина. Затем участники рассматривают каждую группу ресурсов: поведенческие: физические ресурсы; социальная поддержка; материальные ресурсы; личные ресурсы [3]. На блоке личные ресурсы ведущий проводит опрос в Mentimeter, который состоит из 2 вопросов: «Какие личные ресурсы ты используешь чаще всего?»; «Какие личные ресурсы ты

бы хотел начать использовать?» (Приложение 2). Ведущий побуждает участников к групповой дискуссии: предлагает участникам проанализировать полученные результаты, привести свою точку зрения, поделиться своим опытом в использовании личностных ресурсов с целью преодоления стрессовых ситуаций. Предположительно на осуществление этого этапа уйдет 30–35 минут.

После обсуждения полученных результатов ведущий переходит к практическому блоку: предлагает рассмотреть метод SWOT-анализа [2], который способствует как превенции стресса, так и более эффективному его преодолению. Сначала ведущий рассматривает определение данного метода, затем показывает схему SWOT-анализа, далее проводит практическое упражнение с применением данного метода. Затем предполагается обсуждение данного упражнения: ведущий просит студентов поделиться мнением об упражнении, о возможности его применения в повседневной жизни, о его эффективности (Приложение 3). На данное упражнение и получение обратной связи отводится в среднем 20 минут.

На данном этапе занятия ведущий может продемонстрировать и научить тому ресурсу, который сам считает самым эффективным исходя из своего опыта. Например, можно рассказать и показать дыхательную практику. Ведущий информирует о влиянии дыхательных практик на физическое и психическое здоровье, к каждой из трех техник дыхания ведущий объясняет инструкцию, говорит о возможных противопоказаниях перед выполнением [7]. Далее ведущий демонстрирует данные практики, затем студенты пробуют повторить. В группе ведущий предлагает обсудить возможность использования дыхательных практик с целью превенции стресса. В целом выполнение дыхательных упражнений занимает 15 минут.

Если ведущий разработал чек-лист, то он может анонсировать его на данном этапе. Рассказывая основные моменты по его содержанию. По времени займет от 3 до 5 минут.

Для получения обратной связи ведущий предлагает пройти анкету (рекомендуем вариант оформления google-форме). Вопросы представлены в Приложении 4. После анкеты ведущий призывает участников высказаться устно о том, что понравилось/не понравилось в мероприятии, какие есть пожелания, что было полезно/интересно. Общее время анонсирования чек-листа, заполнение анкеты и получение обратной связи ориентировано на 15 минут.

Сведения об апробации мероприятия

Апробация тренинга «Ресурсы versus стресс» проводился в дистанционной в период с 18.00 до 19.20 20.11.2020 в рамках Международной научно-практической конференции «Личность в современном мире: образование, развитие, самореализация» в Российском университете

дружба народов. Участниками тренинга были 16 студентов с первого по четвертый курс: 13 студентов обучаются в РУДН, 3 человека в МГППУ. По окончании тренинга для понимания эффективности и результативности была проведена рефлексивная анкета, которая позволила установить, что по десятибалльной шкале мероприятие понравилось участникам на 9,8 баллов, а его пользу для себя студенты оценили в 9,4 балла. Также было отмечено, что определение «стресс» дали 75 % участников (12 человек), 50 % (8 человек) планируют использовать SWOT- анализ, 56,3 % (9 человек) собираются использовать дыхательные упражнения. 68,8 % (11 человек) дали согласие на отправку чек-листа.

Тренинг «Ресурсы versus стресс» был апробирован 18.03.2021 с 14.10 по 15.30 в Новосибирском государственном педагогическом университете в рамках V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современная реальность в социально-психологическом контексте» также в онлайн-формате. В мероприятии приняли участие 8 студентов из НГПУ. С целью исследования эффективности и результативности был использован метод анкетирования в формате Гугл формы. Согласно рефлексивной анкете, было отмечено, что по десятибалльной шкале мероприятие понравилось участникам на 8,5 баллов, а его пользу для себя студенты оценили в 8,1 балла. Также было отмечено, что определение «стресс» дали 62,5 % участников (5 человек), 75 % (6 человек) планируют использовать SWOT- анализ, 62,5 % (5 человек) собираются использовать дыхательные упражнения. 87,5 % (7 человек) дали согласие на отправку чек-листа.

Используемые источники:

1. *Киселева Е.В.* Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 28.08.2021).
2. *Киеминский Г.* Анализ личности SWOT [Электронный ресурс] // URL: <https://4brain.ru/blog/анализ-личности-swot/> (дата обращения 02.08.2021).
3. *Монина Г.Б., Раннала Н.В.* Тренинг. Ресурсы стрессоустойчивости. СПб: Речь, 2009. С. 250
4. Подавляющее большинство россиян испытывает стресс / Результаты опроса Исследовательского холдинга Ромир, 2019 [Электронный ресурс] // URL: <https://romir.ru/studies/podavlyayushchee-bolshinstvo-grossiyan-ispytyvaet-stress> (дата обращения 02.08.2021).
5. Психозональный стресс / под ред. К.В. Судакова. – М.: НИИ им. П.К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с.
6. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
7. Debra S., Shakeshaft J. 6 Breathing Exercises That Can Help You Relax in 10 Minutes or Less. [Электронный ресурс] // URL: <https://greatist.com/happiness/breathing-exercises-relax>

8. Wong, J. Erik, C. Chan, K. and Tang, S. (2006). Web- based survey of depression, anxiety and stress in first year tertiary education students in Hong Kong, Australian and New Zealand. Journal of Psychiatry. 40. (777–782).

Приложение 1.

Mentimeter (опрос 1)

1. *Какие способы преодоления стресса россияне использует чаще всего? (выбрать можно до 3 вариантов)*
 - Физические нагрузки
 - Хобби
 - Общение с друзьями
 - Посещение психолога
 - Алкоголь
 - Курение
 - Наркотики
2. *Помогает ли алкоголь справиться со стрессом? (выбрать можно 1 вариант)*
 - Да
 - Нет
 - Затрудняюсь ответить

Приложение 2.

Mentimeter (опрос 2)

1. *Какие личностные ресурсы ты используешь чаще всего? (выбрать можно до 3 вариантов)*
 - Личностные
 - Поведенческие
 - Физические
 - Социальная поддержка
 - Материальные
2. *Какие личностные ресурсы ты бы хотел начать использовать? (выбрать можно до 3 вариантов)*
 - Активная мотивация преодоления стресса
 - Уверенность в себе
 - Позитивное и рациональное мышление
 - Эмоционально-волевые качества
 - Эмоциональный интеллект
 - Знания
 - Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций
 - Способность обратиться за помощью
 - Умение формировать сеть поддержки
 - Навыки психической саморегуляции
 - Информационная активность
 - Надежда

- Мужество
- Психологическая компетентность
- Тайм-менеджмент
- Интернальный локус контроля

Приложение 3.

Упражнение «SWOT-анализ»

Схема SWOT- анализа

Сильные стороны: Какие свойства преимущества есть у данной черты/ свойства личности/ ситуации/ ресурса? Чем это мне полезно? В чем сильная сторона?	Слабые стороны: Есть ли у этого ресурса/ свойства личности/ ситуации негативная сторона? Как это может вредить вашему моральному/ ментальному здоровью? Как это может блокировать движение к цели?
Возможности: Как эта черта/ свойство личности/ ситуация/ ресурс помогает вам в социуме? Какие качественные изменения это может принести в вашу жизнь? Как он сможет помочь вам в преодолении стресса?	Угрозы: С какими трудностями вы столкнетесь, используя эту черту/ свойство личности/ ситуацию/ ресурс? Могут ли у вас возникнуть проблемы из-за этого? Какие могут быть последствия в связи с использованием данного ресурса?

SWOT- анализ: самооценка

Сильные стороны: Уверенность в своих собственных силах Уважение себя и свое личное пространство Стремление к достижениям	Слабые стороны: Излишняя самоуверенность/ неверие в себя Неспособность принимать решение Неприятие себя Низкий/высокий уровень амбициозности
Возможности: Возможность проявлять здоровые амбиции Ощущение комфортно в обществе Высказывание своей точки зрения	Угрозы: Сложно найти взаимопонимание с окружающими Конфликты с друзьями/ семьей Проблемы с самореализацией

SWOT- анализ: употребление алкоголя

1. Сильные стороны: Чувство расслабленности Веселье «Разгруз мозгов» Повышенный контроль	2. Слабые стороны: Психическая / физическая зависимость Нарушение критического мышление Угнетение нервной системы Стремление к «привычкам»
3. Возможности: Общение без стеснения Чувство уверенности Ощущение признания Компания «по интересам»	4. Угрозы: Ухудшение морального облика Проблемы с когнитивной сферой Угроза физическому здоровью при злоупотреблении

SWOT- анализ: спорт

1. Сильные стороны: Уверенность в собственных силах Переключение фокуса внимания Повышение иммунитета / энергии/ жизненных сил	2. Слабые стороны: Неверие в себя Агрессия Соперничество
3. Возможности: Достичь высоких результатов Преодоление стрессовые ситуации Избавление от негативных эмоций	4. Угрозы: Травмы Выгорание Физическая усталость

Рефлексивная анкета

1. Какое у тебя сейчас настроение?
2. Хорошее
3. Нейтральное
4. Плохое
5. Другое (внести свой вариант)
6. Стресс-это...
7. Насколько информация, которую ты сегодня услышал, будет полезна тебе в жизни?
8. Три важных мысли, которые я заберу с собой с тренинга:
9. Я буду (планирую) применять...
10. Если ты хочешь получить check-list, то запиши здесь адрес своей почты: _____

Колбасина Г.А., Гильяно А.С.

Тренинг «Буллинг как психологическое явление»

Колбасина Галина Александровна, Институт экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Гильяно Альбина Сергеевна, к.псх.н., доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, член регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Буллинг на данный момент является действительно одной из самых больших проблем человеческого общества, которая касается детей не только в школьном возрасте: данное явление можно наблюдать и в студенческой среде, и в профессиональных коллективах различных организаций. Практически в каждой группе есть студенты, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств, травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжают по несколько лет, а то и до окончания техникума. Самое главное, что проблема в том, что в группе риска может оказаться практически любой [1].

Целевая аудитория мероприятия: студенты среднего профессионального образования.

Рекомендуемое количество участников – 12–15 человек.

Формат проведения – очная встреча.

Цель – профилактика буллинга среди студентов организаций среднего профессионального образования.

Задачи:

- уточнить с участниками понимание психологического явления «буллинг» на основе существующих исследований;
- рассмотреть стороны, участвующие в буллинге;
- при помощи беседы понять, какие последствия могут наступить вследствие буллинга у каждой из сторон;
- при помощи кейса выявить алгоритм действий в ситуации буллинга;
- рассмотреть недопустимые действия в ситуации буллинга.

Ожидаемые результаты: у участников будет сформировано представление о буллинге как психологическом явлении, понимание того, как следует действовать в ситуации буллинга.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам: мультимедиа, раздаточный материал (рефлексивная анкета) (Приложение 1), парты, стулья, раздаточный материал для кейсовой ситуации (Приложение 2), карточки для жеребьевки.

Продолжительность мероприятия – 45–60 мин.

Содержание мероприятия

Ведущий: *Здравствуйте, уважаемые участники мероприятия «Буллинг как психологическое явление». Сегодня мы поговорим о том, что же такое буллинг, кто его участники, как с ним бороться. Проведем это все в форме интерактивной беседы, где я буду рассказывать о буллинге, а вы сможете высказывать свою точку зрения по данному вопросу. Кроме того, мы будем решать кейс, о котором я расскажу немного позднее. Давайте начинать!*

Упражнение «Письмо». Ведущий: сейчас в качестве небольшой разминки я предлагаю вам поучаствовать в одном упражнении. Мы будем писать друг другу различные комплименты, после каждого комплимента будет активироваться наша почта. В конце каждый получит свое письмо назад. Итак, давайте ознакомимся с правилами: участникам раздаются листочки, в правом нижнем углу каждый подписывает свою фамилию, после чего листочки передаются по кругу, участник, получивший письмо, должен написать пару комплиментов и пожеланий его адресату, действие повторяется до тех пор, пока каждый участник не получит свой листочек.

Участники выполняют упражнение согласно, озвученным правилам.

Ведущий: Вы получили письмо, в котором написаны ваши комплименты и пожелания. Прочтите их, возможно, вы откроете что-то новое для себя. Может быть, чего-то вы не замечали в себе, может быть уже знали, что это у вас есть. В каждом из нас есть что-то хорошее, важно об этом не забывать, особенно в те моменты, когда что-то идет не по плану.

Тема нашего занятия «Буллинг как психологическое явление», но знаете ли вы что это? Участники высказывают свою точку зрения об этом явлении, ведущий обобщает все высказывания и озвучивает определения И. Кона: «Буллинг – запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх» (И.С. Кон) [6].

Встречались ли вы с этим явлением до этого, может быть наблюдали случаи буллинга? Жертва, буллер, наблюдатели – стороны буллинга.

Инициаторами травли выступают студенты с нарциссическими чертами характера. Основная особенность нарцисса – стремление к власти, самоутверждению за счет других. Быть «крутым», иметь авторитет среди сверстников, как человека, которому никто ничего не может сделать. Жертвы буллинга – студенты чувствительные и неспособные постоять за себя (чаще всего). Самая вероятная жертва – обучающийся, который старается сделать вид, что его не задевает оскорбление или жестокая шутка, но лицо выдает его (оно краснеет или становится очень напряженным, на глазах могут появиться слезы). Студенты, которые не могут спрятать своей незащищенности, могут спровоцировать повторение инцидента со стороны агрессора-властолюбца.

«Как вы думаете, какие роли могут иметь наблюдатели?» (участники предлагают варианты, при затруднении в ответе ведущий спрашивает: «Как ведут себя наблюдатели буллинга?», «Могут ли они молчать?», после ответов продемонстрировать схему на слайде презентации и перечислить все роли кратко их охарактеризовав).

Основная часть участников буллинга – наблюдатели. Мы должны помнить, что все зрители, очевидцы буллинга, будь то учащиеся, учителя, или технический персонал, даже если они не вмешиваются и не реагируют, конечно, испытывают большое психологическое давление. Очевидцы буллинга часто испытывают страх в школе, а также чувство, характерное для травмированных – беспомощность перед лицом насилия. Даже если оно направлено не на них непосредственно. Они даже могут испытывать чувство вины из-за того, что не вступились или, в некоторых случаях, из-за того, что они присоединились к буллингу [2].

«Как вы думаете, есть ли какие-то последствия для сторон буллинга?» (участники отвечают. Если нет, то спросить: «Пострадает ли как-нибудь буллер?») и так по каждой стороне. При отсутствии ответа или неверном ответе, сказать верный, при неполном – дополнить [1].

Какие последствия для буллеров имеет опыт участия в буллинге?

Вот материалы из статьи доктора Батча Лоузи (США): «Обучающиеся, являющиеся буллерами, также испытывают трудности с успеваемостью в школе. Центр их проблем – процесс обучения. Существует мнение, что жертвы буллинга должны иметь больше проблем с усвоением материала, чем те, которые подвергают буллингу других, потому что жертвы поглощены проблемой отношений со сверстниками, на учебу у них не хватает ресурсов. На самом деле, образовательный уровень хулигана, как правило, ниже, чем у жертвы... По данным исследователей (Brown & Taylor, 2008), которые на протяжении 42 лет изучали рожденных в Великобритании в 1958 году детей (выборка составила 15000 детей), были сделаны выводы, наконец, позволившие понять, имеет ли отношение опыт участия в буллинге (буллинг-виктимизация) к таким фактам, как уход из образовательного учреждения, получение среднего образования, или получение степени в колледже. [2] Из этого исследования они обнаружили, что буллинг-виктимизация в возрасте 11 лет имеет малый эффект на то, получил ли школьник в будущем среднее образование или нет, в тоже время дети, которые были идентифицированы как хулиганы в возрасте 11 лет, имели значимо меньшую вероятность получения среднего образования. Вместе с тем, опыт жертвы буллинга негативно влияет на возможность получения устраивающей зарплаты в более взрослом возрасте» (B. Losey, 2011) [1].

Буллинг – виктимизация связана с более низкой самооценкой и более высоким уровнем депрессии и тревоги. Индивидуумы, ставшие жертвами, больше думают о самоубийстве. Самоубийство, конечно же,

редкий исход для молодых людей, но для тех, кто становятся жертвами школьного буллинга, риск самоубийства значительно возрастает. Помимо риска самоубийства жертвы буллинга испытывают более высокий уровень стресса. У них чаще возникают головные боли, нарушения сна, боли в животе, тревожность, чувство печали, плохой аппетит и ночное недержание мочи [2].

Обучающиеся, подверженные буллингу виктимизации, также более склонны к развитию психотических симптомов. Последствия для жертв, которые в детстве были подвержены буллингу, могут выйти даже за пределы юношеского возраста. Датское исследование группы мужчин, родившихся в 1953 году (Lund et al., 2008) показало, что взрослые мужчины, которые помнят, как их травил в школе, значительно чаще обнаруживали диагноз депрессия в среднем возрасте (в возрасте 31–51) и симптомы тяжелой депрессии в возрасте 51» (B.Losey, 2011) [2].

Ведущий: для того, чтобы рассмотреть все стороны буллинга как психологического явления, предлагаю Вам рассмотреть ситуацию, произошедшую в школе (9 класс). Мы не всегда готовы оказаться в ситуации буллинга и, если таких ситуаций не было, совсем не значит, что их и не будет. Предлагаю Вам решить кейс по этой проблеме. (Приложение 2). Для решения нам необходимо путем жеребьевки разделить на команды: родители жертвы, администрация школы, родители агрессора. Я вам раздам листочки, на которых будет описана ситуация. Вам необходимо продумать и обыграть (продемонстрировать) решение этой ситуации с каждой из сторон буллинга. Вы можете задавать интересующие вас вопросы, чтобы дополнить картинку ситуации. В конце обсуждения кейса, я расскажу, чем в итоге закончилась ситуация в реальной жизни.

Участники совещаются в командах, выдают список действий, которые должны помочь разрешить ситуацию. После чего проигрывают, если возникают вопросы, ведущий помогает.

Конец истории (на случай, если участники поинтересуются):

«Родители жертвы поддались эмоциям и устроили в школе скандал. Ребенка отвезли в травмпункт, после чего родителей и девочку пригласили в полицию. Родители жертвы все отрицали, сам ребенок на контакт ни со своими родителями, ни со школой не пошел. Детей огородили в школе друг от друга, чем, собственно, и минимизировались контакты детей. Но вы же понимаете, что решением проблемы это не стало? Агрессор продолжал травить других детей. Девочка-жертва продолжала быть жертвой только уже в собственном классе. Проблема решилась, когда девочку стали учить общению со сверстниками»

В данном случае хорошо просматриваются причины укрепления буллинга. Учитель группы продленного дня никак не отреагировал, когда к нему подошел ребенок и сказал об инциденте. Мальчик «обижает» подобным образом не первого ребенка. Родители девочки не придавали

значение «активному вниманию» со стороны мальчика (это случилось не первый раз, но до этого происходило не в такой ужасной форме), списывали на то, что мальчик растет без мамы, папа все время работает, и мальчик просто хочет поиграть, но не знает как.

В итоге ситуация уже произошла, и встает вопрос: «А что же делать дальше?». Решение проблемы не может зависеть только от одного из участников, в данном процессе должны быть задействованы все стороны конфликта: родители, дети, школа.

Существует определенный алгоритм действий для родителя в случае, если буллинг уже начался: спокойная беседа с ребенком, дать ребенку возможность поделиться с вами, не устраивайте панику, иначе ребенок может пожалеть о том, что вообще пришел к вам со своей проблемой, окажите ему максимальную поддержку; необходимо поинтересоваться у ребенка, как он думает, почему травля настигла его, возможно, по его мнению, на это есть причины; беседа с классным руководителем, все вопросы должны проходить именно через него, поэтому необходимо сообщить ему о ситуации и ждать реакции; естественно, что нельзя обойтись и без школьного психолога, так как без специалиста ни родитель, ни ребенок, ни учитель не сможет сам разобраться в сложившейся ситуации; проявление интереса к изменениям в школьной жизни ребенка, одновременно интересуясь теми же вопросами у классного руководителя.

Все случаи индивидуальны, невозможно к каждому подобрать точное описание действий. В описанной ситуации помимо перечисленных действий были привлечены сотрудники МВД, сотрудники травмпункта, завуч, директор, социальный работник, родитель мальчика, учитель. Но, к сожалению, добиться какого-либо результата не вышло всеми вышеперечисленными методами. Помогло только минимизирование контакта двух детей. Однако жертва буллинга так ей и осталась только теперь в своем классе. Почему так произошло? Мало минимизировать контакты, необходимо работать с самим ребенком, учить его общению, устранять дефекты, в связи с которыми он может подвергаться притеснениям, строить доверительные отношения, регулярно интересоваться жизнью ребенка, а не от случая к случаю.

Что же нельзя делать в подобной ситуации? Не стоит поддаваться эмоциям, спокойствие будет вашим явным преимуществом, не следует пытаться выяснять отношения с родителями агрессора, а тем более непосредственно с самими детьми, не нужно лезть со своими советами о том, как поступить к классному руководителю или администрации школы.

Как пояснение правильности действий в кейсовой ситуации можно воспользоваться рекомендациями

Существует определенный алгоритм действий для родителя в случае, если буллинг уже начался: спокойная беседа с ребенком, дать

ребенку возможность поделиться с вами, не устраивайте панику, иначе ребенок может пожалеть о том, что вообще пришел к вам со своей проблемой, окажите ему максимальную поддержку; необходимо поинтересоваться у ребенка, как он думает, почему травля настигла его, возможно, по его мнению, на это есть причины; беседа с классным руководителем, все вопросы должны проходить именно через него, поэтому необходимо сообщить ему о ситуации и ждать реакции; естественно, что нельзя обойтись и без школьного психолога, так как без специалиста ни родитель, ни ребенок, ни учитель не сможет сам разобраться в сложившейся ситуации; проявление интереса к изменениям в школьной жизни ребенка, одновременно интересуясь теми же вопросами у классного руководителя [4].

Рекомендации для администрации школы: уделяйте внимание социальному климату школы, проводите оценку распространенности травли, сформируйте группу активистов по координации мероприятий по противодействию травле, введите систему отслеживания инцидентов травли в школе, обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли, установите и поддерживайте школьные правила, направленные на профилактику травли, организуйте «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды травли или их возникновение вероятно, вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации травли, уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно, одной из наиболее важных стратегических задач профилактической работы является задача «перевода» свидетелей в категории «защитников» или хотя бы «возможных защитников».

Советы детям: если вы подверглись травле, вас обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом (родителям, преподавателям, друзьям). Просить помощи не проявление слабости, а поступок взрослого человека, который попал в сложную ситуацию. Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы поделитесь своей проблемой. Будет действительно хуже, если вы останетесь с ней один на один. Всегда найдется тот, кто сильнее, и поможет вам разобраться, сможет вас защитить. Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нет – не считайте себя виноватым [5].

Рефлексия. Студенты заполняют рефлексивную анкету (Приложение 1) и сдают ведущему. Желающие могут озвучить свои мысли, чувства, пожелания вслух.

Сведения об апробации мероприятия

Апробация занятия «Буллинг как психологическое явление» проводилась в период с 06.04.2021 г. до 19.04.2021 г. во время занятий в колледже. В апробации приняли участие 63 человека – студентов на базе образовательного учреждения 1-МОК. Направления: 38.02.01 Экономика

и бухгалтерский учет (по отраслям), 09.02.07 Информационные системы и программирование. Курс – 1.

Методом исследования эффективности мероприятия было выбрано анкетирование. Была составлена анкета из 4 пунктов (Приложение 1), где участникам предлагалось оценить практическую значимость мероприятия, свою включенность в него, а также отметить положительные и отрицательные характеристики. 67 % участников отметили свою включенность в мероприятие и его практическую значимость оценкой выше 7, оставшиеся 33 % отметили ответ от 3 до 6, нулевые анкеты отсутствовали. Отрицательные анкеты образовались в следствии уже знакомой темы участникам, а также в ходе первой апробации, после которой в сценарий были введены исправления, и мероприятие минимизировало негативные отзывы. В графе положительного и отрицательного в ходе мероприятия наблюдается тенденция на указание положительных моментов, отрицательное – «тема уже знакома».

Используемые источники:

1. Буллинг как психологическое явление, изучаемое в рамках виктимологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bullying-kak-psihologicheskoe-yavlenie-izuchaemoe-v-ramkah-viktimologii> (дата обращения: 12.03.2021)
2. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография/ Н.В. Кухтова [и др.]; под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 172 с.
3. Как защитить детей при буллинге: психологические рекомендации родителям. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://podolskschool14.mo.eduru.ru/media/2020/04/17/1252533305/Kak_zashhitit_svoix_detej_pri_bulinge.pdf (дата обращения: 10.03.2021)
4. *Кривцова С.В.* Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных / С.В. Кривцова. – Москва, 2011. – 94 с.
5. *Пересторонина О.И.* Предотвращение буллинга в начальной школе // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – МГОГИ, 2014. – с. 69
6. Эффект «белой вороны». Что делать родителям, если ребёнок подвергается буллингу в школе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mel.fm/blog/evgeny-lange/16582-effekt-beloy-vorony-ctodelat-roditelyam-esli-rebenok-podvergayetsya-bullingu-v-shkole> (дата обращения: 17.03.2021).

Рефлексивная анкета

Мы предлагаем вашему вниманию анонимную анкету.

1. Вы посетили мероприятие

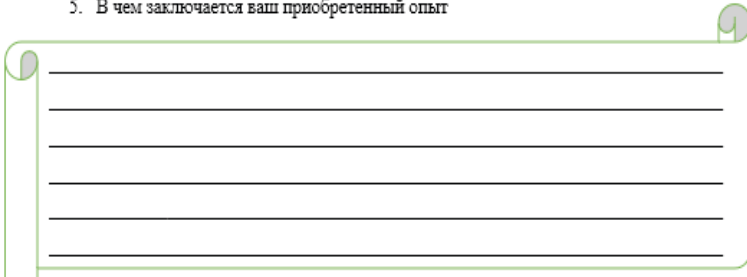
(название)

2. Общая оценка вашей активности и включенности на протяжении всего мероприятия (от 0 до 10) _____

3. Оценка практической значимости (пользы) мероприятия лично для Вас (от 0 до 10) _____

4. Оценка эффективности мероприятия для вашего профессионального развития (от 0 до 10) _____

5. В чем заключается ваш приобретенный опыт



Карточка для кейса

«01.02.2021 года в общеобразовательном учреждении произошел факт насилия одного ребенка над другим. Мальчик П. подошел к девочке Д. и ударил ее по лицу (чем в итоге так и не выяснилось). В результате девочка получила ушиб мягких тканей с кровоподтеком, а также психологическую травму, во-первых, она не ожидала удара и испугалась, во-вторых, как мы знаем для девочек, внешний вид играет огромную роль, девочка долгое время ходила по дому и в школе в солнцезащитных очках и каждый день плакала.»

Фаренникова Е.С., Умняшова И.Б.
**Тренинг «Проблема: ситуация,
вызов или возможность?»**

Фаренникова Елизавета Сергеевна, студентка 4 курса филологического факультета, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов»

Умняшова Ирина Борисовна, к.псих. н., председатель регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность мероприятия. Каждый современный молодой человек ежедневно сталкивается с множеством ситуаций, требующих быстрого принятия решений, которые положительно скажутся на его деятельности, взаимоотношениях с другими людьми, личностном развитии и других важных для него сферах жизни. Большинство решений приходится принимать в достаточно сложных для молодых людей условиях: высокая степень неопределенности, дефицит времени, неясность альтернатив и перспектив, недостаточность жизненного опыта и т.д. При этом современные условия жизни требуют от молодых людей инициативности, быстроты принятия решений, стрессоустойчивости и готовности адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизнедеятельности. Опыт принятия эффективных решений оказывает положительное влияние на развитие и становление самосознания и самоопределения – главных новообразований подросткового и юношеского возраста. Исследователи особенностей принятия решений (Корнилова Т.В., Кудашов В.И., Тайгулова Г.С.) обратили внимание на то, что в юношеском возрасте происходят качественные изменения самосознания, в том числе системы интеллектуальных стратегий, что непосредственно влияет на стиль принятия решений. В свою очередь умение принимать конструктивные и эффективные решения также влияет на развитие содержания и форм самосознания молодого человека. В юношеском возрасте «формы самосознания носят продуктивный характер и характеризуются выраженным индивидуальным, познавательным, эмоциональным и социальным опытом; поиском информации и ее оценкой, перед тем как сделать выбор; осознанием социальных норм и образов, которые существуют в различных ситуациях, и стремлением подчиняться им» [2, с.83].

В юношеском возрасте наибольшее развитие получает именно рефлексивная форма самосознания, которая позволяет человеку корректировать свою личность и поведение, помогает принимать те решения, которые оказывают благоприятное влияние на все сферы самоопределения человека (личностное, межличностное, профессиональное).

Умение проводить оценку своих переживаний, мыслей и действий, а также факторов, влияющих на эмоции, мыслительный и поведенческие акты, является актуальной способностью для современных молодых людей. Тренинг «Проблема: ситуация, вызов или возможность?» может способствовать развитию умения молодых людей адекватно оценивать ситуацию, в которой он находится в настоящее время или находился некоторое время назад, чтобы применить этот навык в других жизненных ситуациях.

Целевая аудитория мероприятия – студенты образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, в возрасте от 16 до 25 лет, любых направлений обучения/факультетов.

Рекомендуемое количество участников – до 30 человек.

Формат проведения – онлайн.

Цель – развитие навыка конструктивной оценки ситуации, несущей субъективно негативный характер.

Задачи:

- расширение представлений о разных видах мышления: фиксированное и мышление роста;
- осмысление собственного отношения к понятию проблемная ситуация;
- развитие навыка рефрейминга.

Ожидаемые результаты

- знание о том, что такое мышление роста и фиксированный тип мышления, в чём их различия, плюсы и минусы;
- знание о себе: «Как я обычно реагирую на негативные ситуации в своей жизни?»
- знание о том, что такое рефрейминг; навык конструктивной оценки ситуации, позитивного отношения к ней.

Требования к помещению, оборудованию и используемым материалам

Проводить онлайн-занятие рекомендуется в удобной для ведущего обстановке, исключающей влияние отвлекающих факторов. Ведущему следует обратить внимание на технику безопасности: во время проведения занятия на столе должны отсутствовать какие-либо жидкости, которые могут попасть на клавиатуру компьютера.

В регистрационной анкете мероприятия ведущему необходимо попросить участников приготовить листочки и ручки, которые им будут нужны на занятии.

Материалы, необходимые для проведения занятия:

1. Задача Л.Н. Толстого (Приложение 1), представленная на слайде презентации, а также в окошке программы paint, где будет записываться ход решения. Ведущему необходимо ознакомиться с вариантом правильного решения задачи, чтобы озвучить его во время занятия.

2. Две презентации в онлайн-приложении Mentimeter <https://www.mentimeter.com>, позволяющие в режиме онлайн анонимно получить информацию от каждого участника. Первая презентация нужна для того, чтобы оценить отношение аудитории к проблеме – в данном случае к необходимости решить задачу. Вторая нужна для того, чтобы оценить эмоциональное состояние аудитории после решения задачи. Оба опроса представляют собой шкалу с несколькими вариантами ответов. Первый вопрос: «Что вы почувствовали, когда вам предложили решить задачу?» Варианты ответов: страшно, не хотел решать её; всё равно; страшно, но хотелось решить; интересно, захотел решить её. Второй вопрос: «Какие эмоции вы испытали после решения задачи?» Варианты ответов: отрицательные; близко к отрицательным; нейтральные; близко к положительным; положительные. Ведущему необходимо заранее разобраться в работе приложения, создать презентации и записать коды опросов.
3. Лекционный материал, включающий в себя следующие под темы: «Исследование типов мышления студентов»; «Определения мышления роста и фиксированного типа мышления»; «Минусы фиксированного типа мышления и плюсы мышления роста» (Приложение 2). Также ведущему следует заранее подобрать ситуацию, в которой именно фиксированный тип мышления окажется наиболее эффективным/рациональным.
4. Лекционный материал, раскрывающий определения проблемы как ситуации, вызова и возможности (Приложение 3). На слайде необходимо отобразить определения и их авторов.
5. Ведущему необходимо заранее продумать ситуацию, на примере которой он рассмотрит с аудиторией суть рефрейминга. Ситуация должна быть актуальной для аудитории, причём у каждого предположительно должна быть разная точка зрения на неё: негативная и позитивная. Таким образом участники смогут увидеть, что видение общей для всех ситуации может быть разным у разных людей.
6. Лекционный материал о рефрейминге и способах его применения (Приложение 4).
7. Три кейса, каждый из которых должен быть представлен на отдельном слайде. Первые два кейса должны представлять собой по одной актуальной для аудитории проблемной ситуации. Например: публичные выступления, которые вызывают страх; очень высокая учебная нагрузка. Третий кейс – ситуация, которую выбирают сами участники. К каждой из ситуаций участники должны применить каждый из трёх вариантов рефрейминга. Ведущему необходимо подготовить слайды к каждому кейсу, где он продемонстрирует собственные варианты их решения.

8. Рефлексивная анкета (Приложение 5). Необходима ведущему для получения обратной связи от аудитории. Составляется заранее при помощи сервиса Google forms.

Ключевые моменты лекционного материала и кейсы должны быть представлены на слайдах презентации, которая готовится ведущим предварительно.

Продолжительность мероприятия – 65–75 мин

Содержание мероприятия

1. **Подготовительный этап.** Прежде чем начать занятие, ведущий просит участников приготовить листочки и ручки или какие-либо другие ресурсы, в которых можно вести записи. Ведущий объясняет свою просьбу тем, что в процессе занятия участникам нужно будет записывать некоторые вещи. Также ведущему важно обозначить: участники могут записывать на листочке всё, что им покажется полезным и что они смогут применить к своей жизни.

Ведущий начинает занятие с просьбы дать определение слову проблема, однако участникам следует не произносить его в слух, а записать на листочке.

Ведущий: *«Хочу начать наше занятие с просьбы. А именно: я предлагаю вам дать определение слову проблема. Напишите пожалуйста своё определение на листочке. Озвучивать его не нужно, оно нам пригодится в конце занятия».*

Ведущий также просит участников сообщить, когда они закончат с написанием определения, чтобы продолжить занятие.

Продолжительность данного этапа: 3 минуты.

2. **Начало занятия.** Ведущий делится с участниками одним из возможных определений слова проблема, представляя его на слайде презентации. Ведущему важно убедиться в том, что все участники видят демонстрацию экрана.

Ведущий: *«Я тоже хочу предложить одно из определений проблемы, которое мне близко. Проблема – это задача, требующая разрешения, исследования [1]. Такое определение проблеме дал в своём словаре С.И. Ожегов».*

Далее ведущий предлагает участникам попробовать решить задачу, придуманную Л.Н. Толстым (Приложение 1): как для разогрева, так и для того, чтобы попробовать свои силы в решении проблемы-задачи. Ведущему важно отметить, что данная задача является трудновыполнимой и правильно её решить в настоящее время могут только 30 % старшеклассников и 20 % студентов ВУЗов.

Перед тем, как перейти к решению задачи, ведущему необходимо оценить отношение участников к этому. Для этого ведущий использует онлайн-приложение Mentimeter. Ведущий выводит на экран ссылку

на Mentimeter и код для участия в опросе. Ссылка и код также дублируются в чат, если он доступен в видеоконференции. Участникам занятия предстоит выбрать один из четырёх вариантов ответа на вопрос «Что вы почувствовали, когда вам предложили решить задачу?» Данный вопрос позволяет также самим участникам оценить собственное отношение к трудностям.

Ведущий: *«Предлагаю вам перейти по ссылке на слайде/в чате и принять участие в анонимном опросе. Как только вы перейдёте по ссылке, вам нужно написать код, который отображён на экране. Ответьте пожалуйста на вопрос, который вы увидели, а также продублируйте ответ к себе на листочек».*

При необходимости ведущий зачитывает вслух код опроса. Далее ведущий не выводит на экран ответы участников, попросив сообщить, когда они ответят на вопрос.

Продолжительность данного этапа: 7 минут.

3. Основная часть занятия.

Ведущий выводит на слайд текст задачи и открывает окошко в программе Paint для ведения записей. Участники могут предлагать варианты решения задачи вслух, а также писать свои ответы в чат. Ведущий записывает ход решения задачи в программе Paint, знакомится со всеми вариантами ответов участников, а затем называет правильный ответ. Ведущему также следует рассказать ход решения задачи, позволяющий получить верный ответ.

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Ведущему необходимо оценить эмоции участников, возникшие у них после решения задачи. Для этого ведущий использует онлайн-приложение Mentimeter. Ведущий выводит на экран ссылку на Mentimeter и код для участия в опросе. Ссылка и код также дублируются в чат, если он доступен в видеоконференции. Участникам занятия предстоит выбрать один из пяти вариантов ответа на вопрос «Какие эмоции вы испытали после решения задачи?»

Ведущий: *«Предлагаю вам снова перейти по ссылке на слайде/в чате и принять участие уже в другом анонимном опросе. Как только вы перейдёте по ссылке, вам нужно написать код, который отображён на экране. Ответьте пожалуйста на вопрос, который вы увидели, а также продублируйте ответ к себе на листочек. После этого вы можете сравнить свои ответы на оба вопроса и проанализировать их».*

При необходимости ведущий зачитывает вслух код опроса, а затем выводит на экран окошко программы Mentimeter, где можно увидеть шкалу с ответами участников. Сначала ведущий анализирует эмоции участников до решения задачи (первый опрос), обращая внимание на количество тех, кому было интересно, кому было страшно, кому хотелось решить задачу и кому не хотелось. Далее ведущий анализирует

эмоции участников после решения задачи (второй опрос), обращая внимание на количество тех, у кого эмоции были позитивными. Ведущему важно показать связь двух опросов: несмотря на возможные негативные эмоции до решения задачи, большинству участников было приятно в итоге решить задачу.

Ведущий: *«Можно сказать, что решение данной задачи, да и в принципе предложение её решить стало для вас проблемой. И мы увидели насколько по-разному все относятся к проблемам. У кого-то они вызывают положительные эмоции и интерес, а у кого-то негативные эмоции, из-за которых люди чаще всего не берутся выполнять что-то сложное, то, в чём не уверены. Несмотря на негативные эмоции у некоторых из вас, мы всё же решили задачу, что говорит о наличии у вас мышления роста».*

Продолжительность данного этапа: 7 минут.

Ведущий предлагает участникам предположить, что такое мышление роста. После того, как они поделились своими взглядами по данному вопросу, ведущий рассказывает им, что такое мышление роста, с научной точки зрения в формате лекции (Приложение 2). Ведущий выводит на экран следующие слайды: Слайд 1. «Исследование типов мышления студентов»; Слайд 2. «Определения мышления роста и фиксированного типа мышления»; Слайд 3. «Минусы фиксированного типа мышления и плюсы мышления роста».

Продолжительность лекции: 10 минут.

Ведущему нужно обратить внимание аудитории на то, что у фиксированного типа мышления могут быть плюсы, также, как и у мышления роста могут быть минусы. Для этого он предлагает участникам поразмышлять и привести примеры ситуаций, в которых эффективным может оказаться именно фиксированный тип мышления.

Ведущий: *«Я не просто так сказал(-а) о том, что на слайде приведены именно минусы фиксированного типа мышления и плюсы мышления роста. У всего есть свои плюсы и минусы и важно понимать, что у фиксированного типа мышления также есть свои плюсы. Глядя на этот слайд, может кто-нибудь предположить, какие могут быть плюсы у фиксированного типа мышления? Попробуйте привести в пример ситуации, где эффективным окажется именно фиксированный тип мышления».*

В случае, если участники затрудняются с ответом на данный вопрос, ведущий может привести собственные, заранее подготовленные примеры. Например: ситуация, когда спортсмен-акробат собирается выполнить сальто у обрыва. Фиксированный тип мышления поможет ему избежать несчастного случая, если произойдёт ошибка во время исполнения трюка».

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Ведущий снова обращается к определениям слова проблема. Для начала он просит участников заглянуть в свои листочки и, если это необходимо, подкорректировать определения. Затем ведущий выводит на слайд ещё три определения слову проблема: ситуация, вызов, возможность, – и разбирает каждое из них в мини-лекции (Приложение 3).

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Исходя из определения проблемы как возможности, ведущий подходит к новой под теме занятия – рефреймингу и его использованию.

Ведущий: *«Видеть в проблеме что-то позитивное, да и вообще оценить ситуацию с совершенно другой стороны позволяет техника, которая называется рефрейминг».*

Ведущий предлагает разобрать значение данного термина на конкретном примере, актуальном для всех участников мероприятия. Например, ведущий может попросить участников ответить на вопрос: «Как вы отреагировали на необходимость вернуться на очное обучение после карантина?» Предполагается, что часть участников не хотели выходить на очное обучение, а другая часть – хотели. В случае, если мнение аудитории едино, ведущий может принять противоположную точку зрения. Далее ведущий должен попросить участников объяснить, почему они хотели выйти на очное обучение и почему не хотели. В конце обсуждения, когда были высказаны плюсы и минусы очного обучения, ведущий даёт аудитории понять, что одну и ту же ситуацию люди могут видеть по-разному. И те, кто не хотели выходить на очное обучение, могут обратить внимание на плюсы, озвученные участниками с противоположным мнением.

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Ведущий объясняет термин рефрейминг с научной точки зрения и проводит мини-лекцию о трёх способах применения рефрейминга (Приложение 4) с использованием презентации. После теоретического разбора техники рефрейминга ведущий предлагает участникам перейти к практике.

Ведущий предлагает участникам последовательно решить три кейса, представляющие собой актуальные проблемные ситуации для студентов. Первые две ситуации ведущий подбирает заранее. Например: публичные выступления, вызывающие стресс; очень большая нагрузка (учебная, рабочая и т.д.). Третью ситуацию участники должны выбрать сами: это может быть актуальная проблема как для них, так и для их знакомых.

Ведущий: *«Давайте потренируемся менять отношение к ситуациям при помощи рефрейминга. На слайде отображена ситуация. Вам необходимо применить к ней каждый из трёх вариантов рефрейминга. Ответы вы можете также записывать на листочек».*

На каждом слайде отражена конкретная ситуация и три способа использования рефрейминга, которые нужно использовать участникам. Ведущий даёт участникам минуту на размышления, затем предлагает

высказаться тем, кто к этому уже готов. После обсуждения ответов участников, после каждой ситуации ведущий представляет на слайде собственные варианты применения к ней рефрейминга.

Продолжительность данного этапа: 15–20 минут.

4. **Завершение занятия.** В конце занятия ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями о занятии и ответить на вопрос: *«Изменилось ли ваше отношение к проблеме?»* Ответ на данный вопрос поможет оценить эффективность проведённого занятия. Ведущему следует предложить участникам заглянуть в свои листочки. Так они смогут отследить изменения в своём отношении к проблеме на основе определения, которое они давали в начале занятия. Ведущий может задать дополнительные вопросы, необходимые для оценки эффективности мероприятия.

Также ведущий просит участников заполнить рефлексивную анкету, ссылкой на которую он делится на экране/в чате видеоконференции. Ведущему следует показать, что получение обратной связи для него очень важно, поскольку отзывы участников помогут ему доработать сценарий для будущих занятий.

После того, как все высказались, ведущий прощается с участниками и выходит из конференции.

Продолжительность данного этапа: 5 минут.

Сведения об апробации мероприятия

Апробация тренинга «Проблема: ситуация, вызов или возможность?» проводилась в период с 1 апреля 2021 года до 14 апреля 2021 года во время занятий в вузе. В апробации приняли участие 36 человек – студентов ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» и студентов колледжа МОК-1.

Методы исследования эффективности и результативности мероприятия – рефлексивная анкета (Приложение 5), опрос. Применение метода опроса заключалось в том, что в участникам в конце занятия был задан следующий вопрос: *«Изменилось ли ваше отношение к проблеме?»* – а также ряд дополнительных вопросов: 1. Что нового вы узнали на нашем занятии? 2. Получили ли вы новые навыки на данном занятии? Если да, то какие? 3. Сможете ли вы применить к своей жизни полученные знания? На наш взгляд данные вопросы позволяют в полной мере оценить, насколько эффективно занятие, особенно, если не все участники заполняют рефлексивную анкету в дальнейшем.

Согласно полученным результатам, большинство участников мероприятия переосмыслило своё отношение к проблемным ситуациям. Данный результат нам удалось получить благодаря тому, что в течение занятия участники возвращались к собственному определению проблемы, корректируя его, и таким образом отслеживая его изменения.

Некоторые участники действительно редактировали определение в процессе занятия, придавая ему более позитивный оттенок. Новой для аудитории оказалась информация о двух видах мышления: роста и фиксированном. Причём данная информация, согласно отзывам участников, также помогла им переосмыслить своё отношение к трудностям.

В целом участники отмечают, что они готовы применять технику рефрейминга в своей жизни с целью снижения уровня стресса и поиска новых решений. Однако у некоторых возникли трудности при анализе ситуаций и использовании техники рефрейминга с использованием союза «зато». Это может говорить о необходимости разбора с участниками большего количества кейсов и, возможно, групповой работы, в ходе которой участники смогут обменяться друг с другом личными мнениями.

Используемые источники:

1. *Ожегов С.И.* Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М. : Азбуковник, 2000. – 940 с.
2. *Тайгулова Г.С.* Взаимосвязь форм самосознания и индивидуального стиля принятия решений в юношеском возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 11. – С. 79–83.

Приложение 1.

Задача Л.Н. Толстого для разминки

Источник:

1. Логические задачи и головоломки [Электронный ресурс]. URL: http://www.smekalka.pp.ru/old/answer_old_11.html (дата обращения: 21.02.2021).
2. Задача: Продавец продает шапку. Стоит 10 р. Подходит покупатель, меряет и согласен взять, но у него есть только 25 р. Продавец отсылает мальчика с этими 25 р. к соседке разменять. Мальчик прибегает и отдает 10+10+5. Продавец отдает шапку и сдачу в 15 руб. Через какое-то время приходит соседка и говорит, что 25 р. фальшивые, требует отдать ей деньги. Ну что делать. Продавец лезет в кассу и возвращает ей деньги.

ВОПРОС: на сколько обманули продавца? Ответ: доходы продавца: 25р от мальчика расходы: шапка (10р) + сдача (15р) + соседка(25р) итого 25–50= – 25, т.е. убыток 25р.

Приложение 2.

Лекция: мышление роста и фиксированный тип мышления

Источники:

1. *Мэг Д.* Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей ; пер. с англ. Н. Яцюк. – 7-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 320 с.
2. *Попова М.* Фиксированное мышление и мышление роста: два основных мировоззрения, которые формируют нашу жизнь [Элек-

тронный ресурс] // Блог-проект Cmeralabs. URL: <https://cameralabs.org/11248-fiksirovannoe-myshlenie-i-myshlenie-rosta-dva-osnovnykh-mirovozzreniya-kotorye-formiruyut-nashu-zhizn> (дата обращения 21.02.2021).

Текст лекции

Среди студентов колледжей проводилось одно исследование. У первокурсников сначала определили тип мышления (фиксированный или развивающийся, который называют «мышлением роста»), а затем отслеживали их успехи на протяжении 4-х лет учёбы. Когда студенты с фиксированным типом мышления сталкивались с учебными проблемами (сложный дипломный проект, низкая успеваемость), они отказывались от дальнейшей борьбы. Студенты с «мышлением роста», наоборот, работали ещё усерднее или пытались применить другую стратегию. Студенты с фиксированным типом мышления вместо того, чтобы отточить свои навыки и стать более решительными, теряли уверенность в себе. А студенты с «мышлением роста» учились лучше и по окончании учёбы говорили, что чувствуют себя увереннее, решительнее и сильнее.

Итак, что же такое мышление роста? Мышление роста – это уверенность человека в том, что любые его качества и способности поддаются развитию; в том, что благодаря усилиям, стараниям, получаемым знаниям и навыкам можно совершенствоваться и развиваться. В противоположность мышлению роста «Фиксированное мышление» предполагает, что наш характер, интеллект и творческие способности – статичны и мы не можем их изменить, а успех – это подтверждение наличия интеллекта. Давайте ещё раз вспомним пример: студент с фиксированным типом мышления избегал трудных задач. Но почему? Он боялся, что не его возможностей не хватит для того, чтобы справиться с задачей. И чтобы не испытывать разочарование от того, что он с ней не справился, он просто не стал её делать. И таким образом отказался от опыта, отказался от роста, оставшись на том же уровне, на котором он был. Студент с мышлением роста взялся за задачу, неудача показала ему, что есть над чем работать, и он начал работать, получил опыт и стал компетентнее.

Давайте сравним два этих вида мышления. На слайде приведены минусы фиксированного типа мышления и плюсы мышления роста.

Фиксированное мышление: статичный интеллект; желание выглядеть умным; боится проблем; легко сдаётся; считает усилия бесполезными или вредными; игнорирует негативные отзывы; чувствует угрозу от чужих успехов.

Мышление роста: интеллект может развиваться; желание учиться; принимает проблемы; продолжает стараться даже перед угрозой неудачи; воспринимает усилия, как дорогу к мастерству; учится от негативных отзывов; находит новые идеи в чужих успехах.

Лекция: проблема = ситуация, вызов, возможность

Источник:

1. *Трейси Б., Стайн К.* Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 160 с.

Текст лекции

Проблема как ситуация. Ситуация нейтральна. Что-то случилось, и мы принимаем это как данное. Так произошло, такая ситуация. Лучше всего, когда мы говорим кому-то о своей проблеме, использовать фразу «Сложилась такая ситуация». Она не несёт в себе отрицательного подтекста.

Проблема как вызов. Вызов несёт в себе что-то позитивное, то, до чего можно дорасти. Можно преодолеть преграду и стать лучше. То есть, нет проблем, а есть только вызовы. А это уже особый взгляд на жизнь, при котором даже неприятность рассматривается лишь как возможность проявить себя. Именно так мыслят люди, обладающие мышлением роста.

Проблема как возможность. Проблемы и трудности дают нам возможность стать лучше. Таким образом, нам нужно научиться воспринимать проблемы и ТЖС как вызов и возможность. Но чтобы их таковыми воспринимать, нам нужно научиться видеть в проблеме позитив.

И видеть в проблеме что-то позитивное, да и вообще оценить ситуацию с совершенно другой стороны позволяет техника, которая называется «рефрейминг».

Рефрейминг и способы его применения

Источник:

1. *Болдогоев Д., Иванова С.* Личная эффективность на 100 %. Сбросить балласт, найти себя, достичь цели. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 208 с.

Текст лекции

Рефрейминг – это специальный приём, который позволяет изменить точку зрения человека на иную, иногда противоположную.

Как можно использовать рефрейминг? Способы применения рефрейминга:

1. Найти в ситуации другую сторону, более позитивную.
 - Например, в какой-нибудь компании для сотрудников проводят серию обучающих тренингов. И они думают: «Вместо того чтобы зарабатывать, мы тратим время на обучение». Рефрейминг: «То, чему мы научимся, позволит нам в дальнейшем больше зарабатывать».

2. Отметив негатив, мы показываем выгоду, используя союз ЗАТО.
 - Я совершил ошибку, ЗАТО теперь точно знаю, чего не стоит делать в будущем.
 - Действительно, сейчас очень напряженная работа, ЗАТО она позволит выполнить план.
3. Постановка в выгодный и правильный в данной ситуации ряд сравнения.
 - Действительно, много работы, но у Васи еще больше.
 - Да, тратишь много времени на это задание, но ведь, вспомни, два месяца назад времени уходило в полтора раза больше, чем сейчас.

Приложение 5.

Рефлексивная анкета

Рефлексивная анкета

Ответьте пожалуйста на представленные ниже вопросы, это поможет мне улучшить мой тренинг! :)
Опрос анонимный!

1. Оцените свою включенность в мероприятие по шкале: *

	1	2	3	4	5	
Не включён	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Полностью включён

2. Какое знание, полученное на мероприятии, Вы готовы применить к своей жизни? *

Развернутый ответ

3. Какое знание, полученное на мероприятии показалось вам полезным, но Вы пока не можете применить его к жизни? *

Развернутый ответ

4. Какая информация на мероприятии показалась Вам бесполезной? *

Развернутый ответ

Шувалова В.А., Гильяно А.С., Умняшова И.Б.

Тренинг «Почему я иногда к себе плохо отношусь и что с этим делать?»

Шувалова Виктория Александровна, студентка 4-го курса института экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Гильяно Альбина Сергеевна, к. псих. н., доцент ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, член регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Умняшова Ирина Борисовна, к.псих. н., председатель регионального отделения г. Москвы Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

Актуальность данного мероприятия подтверждается данными исследования, проведенного авторами среди студентов РГАУ-МСХА им. Тимирязева и МПГУ в марте 2021 года. В исследовании приняло участие 98 студентов в возрасте 18–23 лет. Метод исследования – анонимное анкетирование. В результате исследования было выявлено, что у 30,6 % опрошенных наблюдается высокий уровень проявления аутоагрессии, у 27,6 % – средний уровень, у 39,8 % – отдельные проявления и только у 2 % респондентов не было замечено ни одного из представленных проявлений аутоагрессивного поведения.

Целевая аудитория: студенты образовательных организаций высшего или среднего профессионального образования от 18 до 23 лет любого направления подготовки.

Формат проведения: онлайн и очная встреча.

Цель: развитие навыков по снижению с аутоагрессии.

Задачи:

- обозначить важность проблемы аутоагрессии, разобраться с природой ее возникновения;
- научить участников обращать внимание на свои эмоции и понимать их;
- улучшить понимание свойств своей нервной системы, её позитивных и негативных проявлений;
- развитие навыков управления эмоциональным состоянием.

Ожидаемые результаты:

- возникновение осознания необходимости решать проблему аутоагрессии;
- осознание «момента» возникновения гнева;
- овладение техниками управления гневом «в моменте»;
- понимание важности своевременного осознания собственных эмоций.

Требования к оборудованию и используемым материалам

- Мультимедиа, компьютер/ноутбук;
- Распечатанные рефлексивные анкеты (Приложение 3);
- Столы и стулья по количеству участников;
- Канцелярские принадлежности (по желанию участников) – бумага, письменные принадлежности.

Требования к технике безопасности: соблюдения порядка при проведении мероприятия, а также в момент входа и выхода из аудитории, отсутствие загромождений в помещении, в котором проводится мероприятие, наличие медицинской аптечки, само помещение должно быть проветриваемое, с безопасным электрооборудованием, к которому допускаются только организаторы мероприятия. При возникновении аварийных ситуаций всем участникам организованно, под руководством ведущих и организаторов мероприятия следует покинуть кабинет. При плохом самочувствии или в случае травматизма участнику следует предупредить ведущих мероприятия.

Продолжительность мероприятия: 60 минут.

Содержание мероприятия (для очного формата проведения)

- I. **Подготовка аудитории**, презентации, проверка мультимедиа, распечатка раздаточных материалов.
- II. **Приветствие, обозначение темы и правил**, установленных на время проведения мероприятия; проверка готовности к мероприятию (на данном этапе можно спросить у участников о их ожиданиях от сегодняшнего мероприятия).

Правила:

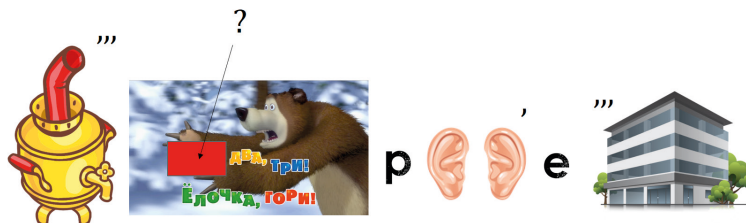
- Уважительно относитесь друг к другу и к ведущему
- Пишите и говорите только по теме мероприятия
- Подготовьте ручку и бумагу
- Задавайте вопросы в отведенное для этого время
- Внимательно слушайте и постарайтесь не отвлекаться



Рис. 1. Примерный список правил для мероприятия.

После обозначения правил и структуры мероприятия небольшой разогрев – пословицы и слова, зашифрованные смайлами. Возможные пословицы и слова: «Первый блин – комом», «Без труда не выловишь

и рыбку из пруда», «Гнев», «Эмоция», «Саморазрушение». Ведущий показывает слайды с зашифрованными пословицами, задает наводящие вопросы. Пример пословицы представлен на рисунке 1. Продолжительность: 10 минут.



Ответ: саморазрушение

Рис. 2. Пример последнего зашифрованного слова с расшифровкой.

III. Основная часть (продолжительность 40–50 минут).

И сегодня мы поговорим о саморазрушении, которое нашло свое отражение в психологии под такими определениями, как аутоагрессия и аутоагрессивное поведение.

Аутоагрессия – это разновидность агрессии, при которой ее объект и субъект (жертва и агрессор) совпадают; аутоагрессивные действия направлены на причинение ущерба своему физическому или психическому здоровью.

Выделяется следующая типология аутоагрессивного поведения:

- Суицидальное поведение (в данную категорию относится осознанное добровольное лишение себя жизни);
- Несуицидальное аутоагрессивное поведение (умышленные самоповреждения без цели добровольного лишения себя жизни);
- Аутодеструктивное поведение (неосознанные, иногда преднамеренные действия, целью которых не является добровольная смерть, но которые ведут к психическому или физическому саморазрушению) [7].

Рассмотрим подробнее третий тип проявления аутоагрессивного поведения – аутодеструктивное поведение, значение которого в повседневной жизни недооценивают. Данный тип подразделяется на прямую аутодеструкцию (в данном случае последствия проявляются сразу, нанесение самоповреждений) и косвенную аутодеструкцию, где последствия отсрочены (употребление ПАВ, занятие экстремальными видами спорта, сюда же относятся различные модификации тела и другое).

Тест на уровень аутоагрессии (результаты теста подсчитывают сами студенты, для себя, после чего обсуждаются ощущения студентов и подтверждается актуальность мероприятия).

Вставляется в презентацию мероприятия одним слайдом, следующим слайдом идет расшифровка балльных значений:

1. Есть ли у Вас татуировки/пирсинг/другие модификации тела?
2. Часто ли Вы не можете остановиться от поедания понравившейся пищи?
3. Грызете ли Вы ногти, когда нервничаете?
4. Занимаетесь ли Вы экстремальными видами спорта?
5. Употребляете ли Вы алкоголь/сигареты/наркотики/другие психоактивные вещества?
6. Вам нравится находиться в толпе возбужденных людей (на стадионе/на концерте и т.п.)?
7. Бывает ли такое, что когда Вы смотрите с моста вниз, Вас тянет прыгнуть туда?
8. Были ли у Вас мысли о своей смерти?
9. Вы когда-нибудь занимались селфхармом?
10. Были ли у Вас попытки самоубийства?

Результаты (1 проявление – 1 балл):

- 1–3 балла – низкий уровень аутоагрессии/отдельные проявления
- 4–6 балла – средний уровень аутоагрессии
- 7–8 баллов – высокий уровень аутоагрессии
- 9–10 баллов – очень высокий уровень аутоагрессии

Комментарий ведущего: если у вас низкий уровень аутоагрессии, это обозначает, что у вас есть возможность помочь другим людям; о том, что делать с аутоагрессией поговорим дальше. Для начала давайте подумаем над причинами аутоагрессии. Обращение к аудитории: написать/сказать причины подобного поведения.

Ведущий: все верно, большинство названных причин можно отнести в 4 следующие группы:

1. Внутренние индивидуальные причины;
2. Влияние близкого окружения;
3. Влияние неблизких окружающих нас людей;
4. Влияние онлайн-контента

Дальше идет подробное рассмотрение каждой из причин:

Внутренние индивидуальные причины:

- Переживание травм (психологическое и физическое насилие);
- Акцентуация (заостренность определенных черт характера, например, сенситивному типу свойственна плохая устойчивость к стрессу);
- Заниженная самооценка (чем ниже человек себя оценивает и ценит, тем выше риск того, что он может навредить себе);
- Низкие коммуникативные навыки (человек не умеет общаться, но чувствует потребность в общении, что приводит к негативным эмоциям и в дальнейшем к саморазрушению);
- Конформность (зависимость от мнения окружающих людей)

Влияние близкого и неблизкого окружения:

- Запрет на выражение эмоций (нельзя плакать, нельзя злиться);
- Осуждение и непонимание со стороны окружения;

- Призывы к употреблению ПАВов;
- Конфликты.
- Влияние онлайн-контента:**
- Публикация неприемлемого контента;
- Синдром Вернера или «эффект заражения» (подражание суицидальному поведению);
- Кибербуллинг;
- Романтизация суицидального поведения и расстройств пищевого поведения.

Лайки, комментарии, репосты контента о саморазрушении – потенциальный симптом, который не стоит игнорировать.

Чем опасно?

Игнорирование проблемы аутоагрессии чревато тем, что человек не всегда может вовремя остановиться (доведение до летального исхода – суицид), также это может привести к возникновению психосоматических заболеваний из-за накопленных негативных эмоций, стресса (чаще всего это заболевания сердечно-сосудистой системы или желудочно-кишечного тракта) [1]. Иногда последствия аутоагрессивного поведения могут наносить ущерб и посторонним людям (например, неосторожное причинение вреда третьему лицу при неудачной попытке суицида или ситуации, когда подростки посредством распространения видео в сети Интернет призывают своих сверстников покончить с собой).

Что же делать?

Идет разбор действий в зависимости от причины:

1. **Внутренние индивидуальные причины.**
 - При осознании проблемы следует обратиться к специалисту

Поддержка специалистов

- Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122
- Экстренная медико-психологическая помощь:
+7 (499) 791-20-50
- Московская служба психологической помощи населению
+7 (499) 173-09-09
- Психологическая помощь:
051; +7 (495) 051
- <https://msph.ru/> - Московская служба психологической помощи населению
- <https://nasiliu.net/> - Помощь людям, столкнувшимся с домашним насилием
- Психологическая помощь по месту учебы
- <https://www.rsuh.ru/psychological-support/emergency-assistance.php> - расширенный список телефонов доверия по г. Москве

Рис. 3. Пример слайда с контактами специалистов.

Комментарии ведущего: перед вами контакты различных служб поддержки, стоит проверить актуальность номеров в зависимости от вашего региона, звонки могут быть платными.

2. *Влияние окружения.*

1. Ненасильственное общение – это универсальный способ выразить свои эмоции, потребности и конкретную просьбу человеку в любом типе отношений (близкие, дружеские, рабочие, в отношениях с малознакомыми людьми) таким образом, что это резко повысит вероятность достижения успеха.

Правила ненасильственного общения:

- Вы называете конкретные слова, поступки другого человека, которые повлияли на вас.
- Называете свою эмоцию в связи с этим.
- Формулируете, какие ваши потребности были не удовлетворены или нарушены в результате п.1.
- Формулируете конкретную просьбу (что человек должен сделать вместо этого).

Формула ненасильственного общения представлена в Приложении 1. Дается готовым слайдом (автор формулы – американский психолог Маршалл Розенберг) [8].

Сначала студентам дается готовый пример: «у соседей играет громкая музыка, а вам нужно завтра рано вставать» и его разбор:

Правильно: нормальные люди в такое время музыку не слушают!

Неправильно: сейчас час ночи, и я слышу музыку из вашей квартиры. Я злюсь из-за того, что не могу уснуть. Мне нужно выспаться, ведь завтра я презентую новый проект клиенту. Пожалуйста, сделайте музыку тише, чтобы ее не было слышно

Дальше идет самостоятельный разбор ситуации: «ваш друг опаздывает на встречу с вами в 100й раз» и/или других ситуаций, предложенных студентами. Студенты предлагают свои ситуации и разбирают их вместе с ведущим, опираясь на формулу, представленную на слайде.

2. Следующий «механизм», помогающий работать с аутоагрессией – колесо эмоций.

В нашем обществе не принято воспитывать эмоциональную грамотность и очень часто мы не знаем, что чувствуем. Но когда мы понимаем и что не менее важно называем свои эмоции, то мы можем что-то с ними делать.

Если же эмоция или чувство не распознаны, не различимы, то человек находится в слиянии со своими переживаниями или с переживаниями других людей. Или эти эмоции вытеснены или отрицаются им, то эта энергия направляется на самого человека.

Основная функция эмоций адаптивная. Они развились в процессе эволюции как у животных, так и у людей для того, чтобы помогать наи-

лучшим образом справляться с возникающими ситуациями. В зависимости от того, какая это ситуация и каково её значение для индивида, эмоция позволяет действовать из подходящего импульса, сохраняя целостность тела и благополучие [5].

В распознавании и управлении эмоциями помогает Колесо эмоций Роберта Плутчика (Приложение 2). В ходе мероприятия оно представлено отдельным слайдом в презентации. Колесо эмоций выполнено в цвете не просто так. Каждая эмоция обладает своим цветом, а его насыщенность отражает интенсивность переживания, яркость эмоции. Получается, что в самом сердце схемы располагаются наиболее яркие по силе, насыщенные эмоции, во втором ряду (втором сегменте лепестков) собственно основные (или базовые) эмоции, и далее – менее выраженный вариант каждой из эмоций [4].

Вопросы для понимания эмоций:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует моё тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?

Практическое задание. Обращение к участникам: у себя на листочках напишите, что чувствуете сейчас, обращаясь к колесу эмоций. При желании можете поделиться своими со всеми, но это не обязательно. Спасибо. (упражнение направлено на ознакомление со всеми эмоциями, указанными в колесе эмоций).

3. Техники управления гневом: физические упражнения, техники релаксации, творчество, стоп «10 секунд» [3], занятие домашними делами, «уничтожение листов».

Релаксация:

- Примите удобное положение;
- Сделайте медленный глубокий вдох носом;
- Задержите дыхание на 2–3 секунды;
- Медленно выдохните ртом;
- Повторите это 10 раз.

Данная часть прорабатывается вместе с участниками, ведущий проговаривает каждый этап, участники повторяют.

- Расслабьте пальцы ног, затем ступни, икры, бедра, ягодицы
- Расслабьте пальцы рук, потом предплечья и плечи
- Расслабьте мышцы брюшного пресса, спины и груди
- Расслабьте шею, мышцы лица и голову [6].
- Этот этап просто проговаривается.

3. **Влияние онлайн-контента.**

Слова ведущего: теперь поговорим о том, что делать с последней четвертой группой причин, а именно – влияние Интернета:

- Снизить интенсивность использования Интернета (чем больше времени в Сети, тем больше просмотров провоцирующего контента);

- Окружить себя добрым контентом и минимизировать потенциально опасный;
- Создать безопасное Интернет-пространство для себя.

IV. Ответы на возникшие вопросы, выдача и заполнение рефлексивных анкет – Приложение 3. Продолжительность: 10 минут

В рефлексивной анкете студенты могут указать почту для получения презентации мероприятия и чек-листа по работе с аутоагрессией.

Сведения об апробации мероприятия.

Дата проведения: 24.03.2021 года. Мероприятие: 74-ая Всероссийская студенческая научно-практической конференция, посвященная 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова, на базе РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. Формат мероприятия – онлайн встреча. В апробации приняли участие 6 человек – студентов РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. Метод исследования эффективности и результативности мероприятия – анонимная рефлексивная анкета, представленная в Приложении 3. Так как мероприятие проводилось в онлайн-формате, анкета была представлена в виде гугл-формы с сохранением вида, представленного в Приложении 3. По результатам анализа анкет: мероприятие было актуально на 5 баллов для 4х участников, на 4 и 3 балла – по одному участнику; доступна информация на 5 баллов для 5х участников, на 4 балла – 1 участник, аналогично и с полезностью. Применять в жизни полученные знания планируют все участники.

Дата проведения: 12.04.2021 года. Место проведения: ГБПОУ «Первый Московский образовательный комплекс» (1-МОК) . В апробации приняли участие 18 человек – студентов колледжа. Формат проведения – очное занятие. Метод исследования эффективности и результативности мероприятия – анонимная рефлексивная анкета, представленная в Приложении 3. По результатам анализа анкет: мероприятие было актуально на 5 баллов для 8 студентов, на 4 балла – 5 студентов, 3 балла – 2 студента, 2 балла – 3 студента; доступна на 4–5 баллов информация была для 16 студентов, для двух на 3 балла; полезна на 4–5 баллов – для 17 студентов и для одного студента на 1 балл. Применять полученные знания собираются 11 студентов, 1 студент не собирается применять, 6 студентов выбрали вариант «не знаю». Возможно, актуальность темы так соотносится с ее полезностью и тем, будут ли применять полученные знания студенты в жизни, из-за того, что в данной группе не так много студентов с высоким уровнем проявлением аутоагрессии, но применение данных «механизмов» будет полезно и вне работы с аутоагрессией.

3. Дата: 18.12.2021 года. Мероприятие: Школа волонтеров проекта «Студент+». Количество участников: 15, количество анкет обратной связи: 6. Рефлексивная анкета представлена в Приложении 3. Тема актуальна на 5 баллов для 50 % опрошенных, на 2 балла для остальных 50 %. Тема доступна на 5 баллов для 83 % участников, на 3 балла для

17 % участников. Тема полезна на 5 баллов для 83 % участвующих в опросе, для 17 % на 3 балла. Применять полученные знания собираются 5 из 6 опрошенных, 1 участник выбрал вариант «Не знаю».

Используемые источники:

1. *Гришина Н.В.* Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 544 с.
2. *Варламова Д.* Паутина гнева: что такое аутоагрессия и как с ней бороться [Электронный ресурс] // Сноб медиа. 2016. URL: <https://snob.ru/selected/entry/114616/>. (Дата обращения: 10.03.2021)
3. *Дубравин Д.* 5 приемов как управлять гневом [Электронный ресурс] // 5 сфер. 2014. URL: <https://5sfer.com/5-priemov-kak-upravlyat-gnevom/>. (Дата обращения: 07.03.2021)
4. *Милованова Ю.* Колесо Роберта ПЛУТЧИКА. Как арифметика эмоций поможет в работе [Электронный ресурс] // Директор по персоналу. 2019. URL: <https://e.hr-director.ru/700800>. (Дата обращения: 07.03.2021)
5. *Мукажанова Ф.* Теория эмоций Роберта Плутчика [Электронный ресурс] // 4brain.ru. 2020. URL: (<https://4brain.ru/blog/emotion-theory-of-robert-plutchik...>) (Дата обращения: 01.04.2021)
6. *Мурзин С.В.* Управление гневом [Электронный ресурс] // b17.ru. 2019. URL: <https://www.b17.ru/article/155201/> (Дата обращения: 01.04.2021)
7. *Руженков В.А., Руженкова В.В.* Некоторые аспекты терминологии и классификации аутоагрессивного поведения // Суицидология. 2014. № 1 (14). С.41–51.
8. *Чапарян Е.* Ненасильственное общение в жизни и образовании // Сколки. 2020. URL: <https://skolki-project.com/blog/nenasilstvennoe-obschenie-v-zhizni-i-obrazovanii>. (Дата обращения: 09.03.2021)

Приложение 1.

Формула ненасильственного общения

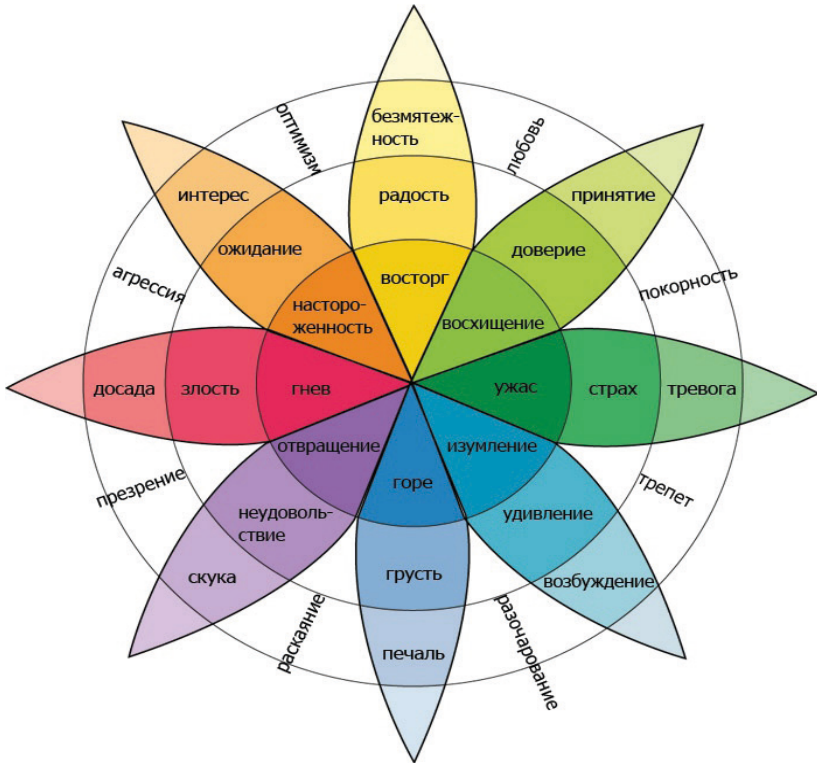
Формула ненасильственного общения:

$$\text{Факт} + \text{Эмоция} + \text{Неудовлетворенная потребность} + \text{Конкретная просьба} = \text{Тrophy}$$

Источник:

1. *Чапарян Е.* Ненасильственное общение в жизни и образовании // Сколки. 2020. URL: <https://skolki-project.com/blog/nenasilstvennoe-obschenie-v-zhizni-i-obrazovanii>. (Дата обращения: 09.03.2021). Презентация мероприятия.

Колесо эмоций Роберта Плутчика



Источник:

1. Милованова Ю. Колесо Роберта ПЛУТЧИКА. Как арифметика эмоций поможет в работе // Директор по персоналу. 2019. URL: <https://e.hr-director.ru/700800>. (Дата обращения: 07.03.2021)

Рефлексивная анкета²

Обратная связь

Прошу запомнить форму обратной связи по мероприятию "Аутоагрессия: от ненависти до любви". Спасибо!

Актуальность данной темы для Вас:

1 2 3 4 5

тема неактуальна тема актуальна

Доступность информации:

1 2 3 4 5

я ничего не понял(а) я все понял(а)

Полезность информации:

1 2 3 4 5

информация бесполезна информация полезна

Собираетесь ли применять полученные знания в жизни?

Да Нет Не знаю

Укажите свой электронный адрес:

Заполните данное поле, если хотите получить чек-лист по работе с аутоагрессией и презентацию мероприятия (РАЗБОРИВО).

Дополнительные комментарии:

Здесь можете написать дополнительные пожелания/замечания/предложения/другие комментарии

Обратная связь

Прошу запомнить форму обратной связи по мероприятию "Аутоагрессия: от ненависти до любви". Спасибо!

Актуальность данной темы для Вас:

1 2 3 4 5

тема неактуальна тема актуальна

Доступность информации:

1 2 3 4 5

я ничего не понял(а) я все понял(а)

Полезность информации:

1 2 3 4 5

информация бесполезна информация полезна

Собираетесь ли применять полученные знания в жизни?

Да Нет Не знаю

Укажите свой электронный адрес:

Заполните данное поле, если хотите получить чек-лист по работе с аутоагрессией и презентацию мероприятия.

Дополнительные комментарии:

Здесь можете написать дополнительные пожелания/замечания/предложения/другие комментарии

² Изначально тренинг имел название «Аутоагрессия: от ненависти до любви». В процессе апробации название мероприятия было изменено на «Почему я иногда к себе плохо отношусь и что с этим делать?»

**Молодежный просветительский проект Студент+:
сборник сценариев профилактических мероприятий
для студентов вузов и колледжей**

Под ред. *И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно*

Компьютерная верстка – *М.В. Мазоха*

Подписано в печать: 28.10.2022.
Формат: 60*90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. п. 4,9. Усл.-изд. л. 3,7.
Печать по требованию.