



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

**Программа профилактики проявления  
посттравматического стрессового расстройства  
у студентов, проживающих на территориях, прилегающих  
к зоне проведения специальной военной операции**

Авторы-разработчики:

**Панич Ольга Евгеньевна** к. психол. наук,  
ведущий аналитик Федерального  
координационного центра по обеспечению  
психологической службы в системе  
образования Российской Федерации ФГБОУ  
ВО МГППУ

**Розенова Марина Ивановна** д-р психол.  
наук., профессор, профессор кафедры научных  
основ экстремальной психологии факультета  
"Экстремальная психология" ФГБОУ ВО  
МГППУ

Москва 2024 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Организационный раздел программы (ресурсы, риски, сроки) .....	7
3. Методический раздел реализации программы (структура и содержание, формы и методы работы, методический инструментарий).....	9
3.1. Психодиагностическая часть программы .....	10
3.2. Формирующая часть программы .....	12
4. Контрольно-оценочный раздел реализации программы.....	35
Список использованных источников.....	36
Приложение .....	40

## **1. Пояснительная записка**

В ситуации длительного проживания в районах боевых действий и на приграничных территориях, возникает риск развития травматического стресса населения. При этом особому риску подвержены несовершеннолетние, как не обладающие достаточным уровнем зрелости и способности к саморегуляции. Разработанная программа ориентирована на целевую аудиторию студентов юношеского возраста, обучающихся младших курсов вузов. Период ранней юности характеризуется возрастным психологическим кризисом профессионального и личностного самоопределения и существенным изменением социальной ситуации развития – смены социального окружения, места жительства, академической адаптацией. Способом совладания в ситуации кризиса и неопределенности может выступать стремление к рентному, виктимному, делинкветному поведению (неразборчивым сексуальным связям, игровой виртуальной зависимости, алкоголизации).

Особенно отчетливо обозначенная проблема обостряется для юношей особых социальных категорий, в частности студентов-мигрантов, которые выросли в ситуации кумулятивного военного стресса. Экстремальный фактор угрозы жизни воздействовал на них более длительное время и накладывался на период детства. У юношей, имеющих детский травматический опыт возрастной кризис совпадает с процессом адаптации к учебному заведению и возникают риски не только академической неуспеваемости, но и более глубокой социально-психологической дезадаптации.

Процесс адаптации к вузу протекает длительно (более года) и тяжело. Возможны нервно-психические срывы, нарушения функционального состояния. Лица этой группы склонны демонстрировать не нормативное, преддевиантное поведение, обладают не дифференцированной самооценкой, а их временная перспектива ориентирована на проблемное прошлое, что противоречит возрастной норме развития. Указанные проблемные области были учтены в программе психологического сопровождения процесса конструирования

позитивной временной перспективы для студентов, раннего юношеского возраста, имеющих психотравматический опыт.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 17.05.2023 N 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Цель программы:** профилактика острого (ОСР) и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у студентов, находящихся в ситуации длительного военного стресса с помощью снижения психоэмоционального напряжения и развития стрессоустойчивости, формирования конструктивной временной перспективы личности.

**Задачи программы:**

1. Осуществить комплексную профилактику ОСР и ПТСР у студентов – первокурсников.

2. Расширить представление студентов о стрессе, его видах, симптомах и способах профилактики.

3. Гармонизировать эмоциональную сферу личности, снизить тревожность, эмоциональное напряжение студентов в учебных ситуациях.

4. Способствовать использованию студентами приемов стрессоустойчивости в преодолении трудных жизненных ситуаций.

5. Способствовать развитию конструктивной временной перспективы через освоение технологии каузометрического психобиографического анализа и интеграции психологического времени личности.

## **Методологические основы реализации программы:**

Основой разработки программы стало положение о хронотопической детерминации развития личности в онтогенезе (К. Левин, Ж. Нюттен, К.А. Абульханова-Славская, Р.А. Ахмеров, Т.Н.Березина, А.К. Болотова, Л.И. Вассерман, Е.И. Головаха, Ф. Зимбардо, В.А. Ковалев, А.А. Кроник, Т.А.Нестик, Н.Н. Толстых и др.). Однако, анализ ключевых положений данных работ показал, что вопрос о психологических особенностях временной перспективы обучающихся с психотравматическим опытом в условиях не завершенного пролонгированного стресса не достаточно изучен в контексте психолого-педагогического знания.

Ключевым понятием, позволяющим анализировать травматический опыт в программе выступает посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Данная категория рассматривается в работах ряда ученых: В.Н. Абрамовой, Е.О.Александрова, Ю.А. Александровского, А.Л. Венгера, В. И. Евдокимова, К.А. Идрисова, Р.В.Кадырова, А.Г. Караяни, З.И.Кикелидзе, А. В.Котельниковой, В.Н.Краснова, С.В. Литвинцева, А.Г. Маклакова, И.Г.Малкиной-Пых, В.Л. Марищука, Т.Б. Мельницкой, М.А. Падун, Л.А. Пергаменщика, Н.Л.Пузыревич, М.М.Решетникова, Г.М. Румянцева, В.Ю. Рыбникова, Н.В. Тарабриной, Н.С. Хрусталевой, О.Е. Хухлаева, Ж.Ч Цуциевой, С.В. Чермянина, Ю.С. Шойгу.

В связи с пролонгированным не завершенным стрессом у студентов раннего юношеского возраста, возникает риск нарушений осознания непрерывности собственной идентичности, формирования новой идентичности «травмированного». На фоне травматического стресса происходит трансформация временной перспективы, возникает риск социально-психологической дезадаптации.

Согласно рассмотренным теориям и эмпирическим исследованиям, в период юности представление о настоящем в аспекте незамедлительного удовлетворения потребностей в удовольствии гораздо более выражено, чем в других возрастах, типично увеличение значения и места ориентации молодого человека на будущее. Юношеский максимализм на фоне чувства успеха от прохождения школьных испытаний и поступления в вуз как правило создают для

молодого человека не всегда осознанное, но субъективно ценное и мотивирующее к активности представление о позитивном будущем. Но, травматический опыт акцентируя негативное прошлое, способствует схематизации и сокращению психологического времени, формирует специфический феномен «утраты будущего». Однако до настоящего времени недостаточно изучены детерминанты и механизмы этих феноменов в раннем юношеском возрасте, особенно в контексте вынужденной миграции и экстремальных условий академической адаптации.

Основная задача профилактики стресса, в том числе травматического, состоит в не допущении его перехода в дистресс, посредством развития стрессоустойчивости личности. Психотехнологии профилактики дистресса могут быть направлены на развитие навыков снятия тревоги и напряжения, работу с ресурсами и самоопределением личности, работу по формированию позитивной временной перспективы личности.

#### **Принципы реализации программы:**

- ✓ Принцип единства диагностики и коррекции развития (совместный анализ результатов диагностики, рефлексия, в том числе групповая, обратная связь обладают психокоррекционным эффектом).
- ✓ Принцип личностно-ориентированного подхода, с учетом возрастных и индивидуальных психологических особенностей.
- ✓ Принцип комплексности методов психологического и педагогического воздействия (возможность свободной коммуникации, гуманистическая ориентация педагога-психолога).
- ✓ Принцип опоры педагога-психолога на субъектный опыт студентов (фасилитация способов самореализации).

**Целевая группа** – обучающиеся младших курсов вуза , раннего юношеского возраста (17-19 лет), с травматическим опытом, обусловленным длительным проживанием на территориях, вовлеченных в последствия боевых действий, в том числе обучающиеся-мигранты.

## **2. Организационный раздел программы (ресурсы, риски, сроки)**

Кадровые ресурсы: квалифицированные педагоги-психологи (1-3 специалиста) психологической службы вуза, владеющие навыками массовой психодиагностики и анализа ее результатов (предпочтительно автоматизированного), технологией социально-психологического тренинга для юношеского возраста и опытом индивидуального психологического консультирования студентов.

Организационные ресурсы: внутренний контроль за реализацией программы осуществляет руководитель психологической службы образовательного учреждения. Эффект программы усилится при организации внутриведомственного взаимодействия специалистов по социально-воспитательной работе разных уровней образовательной организации (психологическая служба, заместители деканов по СВР, кураторы, воспитатели общежития). Такая работа должна быть системной и может проходить в форме педагогических советов, информационно-методических семинаров, просветительских мероприятий.

Информационные ресурсы: обеспечение педагогов-психологов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные психодиагностического обследования, анализ продуктов и результатов деятельности). Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, критериальная база, методические рекомендации к игровым психолого-педагогическим технологиям). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.

Материально-технические ресурсы: санитарно-гигиенические условия, пожарная безопасность, охрана труда. Наличие образовательной среды способствующей реализации потребностей студентов и сохранению их здоровья (необходимый набор помещений, эстетические условия, оформление кабинетов, наличие пространства для подвижных игр, релаксационных упражнений, наличие

комплекта столов и стульев, доски, техники для просмотра видео, прослушивания музыки).

Возможные риски. Отсутствие возможности реализации программы в очной форме. Не достаточная для эффективной реализации социально-психологического тренинга квалификация педагогов-психологов. Низкая мотивационная готовность к участию в программе студентов.

Таблица 1 – План реализации программы на 1 учебный семестр

№п/п	Этап	Задачи	Рекомендуемые сроки
1.	Организационный	Внесение мероприятий программы в планы работы образовательной организации, и психологической службы на новый учебный год. Организация внутриведомственного взаимодействия. Совещание рабочей группы (руководителя, авторов, исполнителей), создание каналов взаимодействия с благополучателями (первокурсниками и их кураторами)	апрель май
2.	Основной	Входная психодиагностика	сентябрь
		Реализация социально-психологического тренинга, индивидуальное консультирование (по запросу)	октябрь ноябрь
		Контрольная психодиагностика, посттренинговое сопровождение	декабрь январь
3.	Завершающий	Анализ результатов, рекомендации студентам и кураторам	январь

Сроки реализации. Программа рассчитана на десять занятий, из них первое и последнее отводятся на диагностику, на них предполагается затратить по 2 часа (всего 4 часа), основной блок занятий по 2 академических часа на каждое занятие (всего 18 часов). Общее время реализации программы – 22 часа, частота проведения 1-2 раза в неделю. В работе с первокурсниками рекомендуется проведение



программы в наиболее стрессогенный для студентов предсессионный период первого семестра (ноябрь-декабрь) либо второго семестра (март-апрель).

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный (сбор информации о группе риска, входная диагностика, планирование и создание условий для реализации программы);

2 этап – основной (реализация групповых занятий в форме социально-психологического тренинга, индивидуальное консультирование по запросу студентов);

3 этап – завершающий (контрольная диагностика, посттренинговое сопровождение может быть организовано в форме общего чата в социальной сети, и/или киноклуба; анализ полученных результатов, подведение итогов, составление рекомендаций).

### ***3. Методический раздел реализации программы (структура и содержание, формы и методы работы, методический инструментарий)***

Направления профилактической работы: гармонизация эмоциональной сферы личности, снижение тревожности и напряжения; развитие стрессоустойчивости; развитие позитивной временной перспективы через освоение технологии каузометрии (психобиографического анализа событий и сфер жизни).

Таблица 2 – Календарно-тематический план программы

Этап	Рекомендуемый срок	Содержание
<b>1. Организационный – планирование и организация внутриведомственного взаимодействия</b>		
	апрель – май	Внесение мероприятий программы в план воспитательной работы образовательной организации, план мероприятий психологической службы на новый учебный год.
	август – сентябрь	Организация внутриведомственного взаимодействия. Совещание рабочей группы (руководителя, авторов, исполнителей), создание каналов взаимодействия с благополучателями (первокурсниками и их кураторами).
<b>2. Основной – реализация психолого-педагогического сопровождения</b>		
<b>2.1. Психодиагностическая часть</b>		
	1-я половина сентября	Скрининг-диагностика уровня социально-психологической адаптации первокурсников

	2-я половина сентября	Углубленная диагностика травматического стресса и особенностей временной перспективы личности студентов с низким уровнем адаптации к вузу. Формирование тренинговой группы из числа студентов группы риска.
<b>2.2. Формирующая часть</b>		
	октябрь – ноябрь	Реализация социально-психологического тренинга для первокурсников. Индивидуальное консультирование студентов (по запросу).
	декабрь	Проведение посттренинговых мероприятий.
<b>3. Завершающий</b>		
	1-я половина января	Контрольная психодиагностика и анкетирование студентов и кураторов. Анализ результатов, рекомендации субъектам образовательных отношений.
	2-я половина января	Итоговая оценка результативности программы. Совещание рабочей группы.

Основные методы и формы работы: психодиагностика (Бланки методик см. в. Приложении А); технология социально-психологического тренинга; тематический план и содержание тренинговых занятий представлены в программе; индивидуальное консультирование (проводится по запросу); посттренинговое сопровождение в форме киноклуба (см. Приложение Б).

### **3.1. Психодиагностическая часть программы**

Таблица 3 – Психодиагностический инструментарий

№	Этапы и задачи диагностики	Психодиагностические методики
1.	Входной скрининг по выявлению группы риска среди студентов, находящихся в ситуации длительного военного стресса	а) методика МЛО АМ (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), б) беседа и анкета для кураторов
2.	Углубленная диагностика по результатам скрининга Задачи: изучить уровень стрессоустойчивости, симптомов травматического стресса ОСР, ПТСР, особенности временной перспективы	а) опросник травматического стресса (И.О. Котенев), б) опросник временной перспективы личности (Ф. Зимбардо), в) методика личностный дифференциал (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд), г) проективная методика «круги Т. Коттла».
3.	Промежуточная диагностика по оценке	а) Краткая шкала

	динамики индивидуальных показателей стрессоустойчивости студентов (в ходе СПТ)	стрессоустойчивости (КШСУ) (Е.В. Распопин), б) Опросник «Оценивание пятилетних интервалов» Головаха А., Ахмеров Р., в) анкета обратной связи после тренинга для студентов
4.	Итоговая диагностика по оценке эффективности программы профилактики ОСР и ПТСР у студентов	а) опросник травматического стресса (И.О. Котенев), б) опросник временной перспективы личности (Ф. Зимбардо), в) методика личностный дифференциал (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд), г) проективная методика «круги Т. Коттла».

Таблица 4 – Маркеры определения студентов группы риска по показателям травматического стресса

№	Этапы и задачи диагностики	Психодиагностическое методике	Маркеры группы риска
1.	Входной скрининг по выявлению группы риска среди студентов, находящихся в ситуации длительного военного стресса	Методика МЛЮ АМ (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)	При наличии дезадаптивных реакций (ЛАП, астенические/психотические реакции – показатели менее 4 баллов)
		Анкета для куратора	При наличии более 2-х утвердительных ответов куратора о студенте в ответах на вопросы
2.	Углубленная выборочная диагностика по результатам скрининга у студентов потенциальной группы риска Задачи: изучить уровень	Опросник травматического стресса (И.О. Котенев)	При показателе по базовой шкале ПТСР более 117 баллов
		Анкета наличия предыдущего травматического опыта (Д.А.Леонтьев, Л.А.Александрова)	При наличии более 3-х утвердительных ответов на вопросы анкеты

	стрессоустойчивости, симптомы травматического стресса ОСТ, ПТСР, особенности временной перспективы личности.	Опросник временной перспективы личности (Ф. Зимбардо)	При доминировании показателей по шкалам «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее»
		Методика Личностный дифференциал (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд)	При показателях менее 7 баллов по шкалам «Оценка Я», «Сила Я».
		Проективная методика «Круги Т. Коттла»	При изображении круга, символизирующего «будущее» используется штриховка, не четкий контур, наименьший размер по сравнению с другими кругами.

### **3.2. Формирующая часть программы**

Структура и приемы групповой работы. На вводном этапе занятия используются ритуалы приветствия, упражнения – активаторы, для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении. Обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении студентов. Разминка в виде игры или психогимнастического упражнения, способствующая включению в групповую работу. В основной части занятия проводятся упражнения, направленные на развитие стрессоустойчивости, гармонизации эмоциональной сферы личности, снижения тревожности, эмоционального напряжения. Игры и упражнения, по освоению приемов психобиографического анализа событий и сфер жизни, анализ прошлого опыта, осмысление имеющихся ресурсов, направлений и способов возможной самореализации личности. И на заключительном этапе – подведение итогов занятия, сбор обратной связи от участников и тренера. Домашние задания (с поддержкой в общем чате).

Таблица 5 – Календарно-тематический план тренинговых занятий

№	Тема, цель, задачи занятия	Содержание	Кол-во часов
1.	Занятие СПТ №1 Вводное. Цель: установление доверительных отношений в тренинговой группе. Задачи: знакомство участников, установление контакта, атмосферы безопасности. Знакомство с принципами тренинга, сбор актуальных клиентских запросов, создание групповых ритуалов.	1. Упражнение «Снежный ком». 2. Обсуждение принципов проведения тренинга и тренингового опыта участников. 3. Упражнение «Имя-символ-девиз». 4. Обсуждение результатов входной психодиагностики (обобщенное и индивидуальное по желанию). 5. Психогимнастический блок 6. Обратная связь, ритуал прощания.	2
2.	Занятие СПТ №2 Стресс и способы его профилактики. Цель: развитие стрессоустойчивости через расширение представлений о стрессе, его симптомах и стратегиях профилактики. Задачи: знакомство с теорией стресса, практическими техниками и приемами его профилактики. Развитие навыков анализа своего психоэмоционального состояния. Знакомство с приемами саморегуляции.	1. Психогимнастический блок (Упражнения на дыхание «Задуй свечу», «Квадрат дыхания».) 2. Упражнение «Рисунок моего стресса». Обсуждение и рефлексия. 3. Мини-лекция о теории стресса и методиках саморегуляции (презентация и раздаточный материал); 4. Обсуждение используемых участниками персональных способов совладания со стрессом. 5. Упражнение «Безопасное место». 6. Домашнее задание «Рисунок моего безопасного места» (с размещением в общей группе по желанию). 7. Обратная связь, ритуал прощания.	2
3.	Занятие СПТ №3. Стресс и дистресс. Цель: развитие стрессоустойчивости через	1. Психогимнастический блок. Упражнение «Мой голос важен». Обсуждение и рефлексия. 2. Видеолекция Розеновой М.И.	2

	<p>расширение представлений о стрессе, его симптомах и приемах профилактики.</p> <p>Задачи: знакомство с практическими техниками и приемами профилактики стресса. Развитие навыков анализа своего психоэмоционального состояния. Знакомство с приемами саморегуляции.</p>	<p>«Стресс и саморегуляция: проблемы устойчивости личности в неустойчивом мире»;</p> <p>3. Обсуждение симптомов ОСР и ПТСР на материале результатов проведенной с участниками психодиагностической методики Опросник травматического стресса (ОТС) И.О.Котенева.</p> <p>4. Выработка рекомендаций по профилактике дистресса.</p> <p>5. Медитация «Сканирование тела».</p> <p>6. Обратная связь, ритуал прощания.</p>	
4.	<p>Занятие СПТ №4. «Кто Я?»</p> <p>Цель: осознание себя и внутренних ресурсов.</p> <p>Задачи: анализ и активизация внутренних ресурсов, расширение навыков саморегуляции.</p>	<p>1. Психогимнастический блок («Сканирование тела»).</p> <p>2. Знакомство с моделью личности К.К.Платонова.</p> <p>3. «Кто я?»</p> <p>4. Упражнение «Карта предполагаемого будущего».</p> <p>5. Домашнее задание.</p> <p>6. Обратная связь по итогу занятия.</p> <p>7. Обратная связь, ритуал прощания.</p>	2
5.	<p>Занятие СПТ № 5 «Я и мои ресурсы».</p> <p>Цель: осознание себя и внутренних ресурсов.</p> <p>Задачи: анализ и активизация внутренних ресурсов, расширение навыков саморегуляции.</p>	<p>1. Психогимнастический блок.</p> <p>2. Знакомство с моделью «Окна Джохари».</p> <p>3. Упражнение «4 аспекта Я»</p> <p>4. Упражнение «Мои любимые занятия».</p> <p>5. Домашнее задание – воплотить одно из любимых занятий в жизнь.</p> <p>6. Обратная связь по итогу занятия.</p> <p>7. Ритуал прощания.</p>	2
6.	<p>Занятие СПТ № 6 Время мой ресурс.</p> <p>Цель: гармонизация временной перспективы личности.</p> <p>Задачи: знакомство с</p>	<p>1. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>2. Упражнение «Антивремя».</p> <p>3. Рекомендации по распределению времени как</p>	2

	<p>принципами и приемами «тайм-менеджмента». Анализ поглотителей времени, приемов и способов планирования времени.</p>	<p>способу саморегуляции на основе тайм-менеджмента. 4. Упражнение в подгруппах «Матрица Эйзенхауэра». Обсуждение и рефлексия. 5. Обратная связь по итогу занятия. 6. Домашнее задание – составить расписание своей жизни на любой период (день, неделя, месяц,..). 7. Ритуал прощания.</p>	
7.	<p>Занятие СПТ № 7 Психологический возраст и время жизни. Цель: гармонизация временной перспективы личности. Задачи: знакомство с понятием «психологического возраста» и его показателей. Освоение приемов каузометрии – анализ значимых событий своей жизни. Закрепление навыков саморегуляции.</p>	<p>1. Обсуждение домашнего задания. 2. Кейс «Ошибка в документах». 3. Автоматизированная диагностика психологического возраста. 4. Обсуждение понятия психологического возраста и его формулы в каузометрии (Е.И. Головаха, А.А. Кроник). 5. Упражнение «Сон о будущем» 6. Обсуждение и рефлексия. 7. Обратная связь по итогу занятия.</p>	2
8.	<p>Занятие СПТ № 8. Картина жизни. Цель: гармонизация временной перспективы личности. Задачи: освоение приемов каузометрии – анализ значимых сфер своей жизни, развитие биографического мышления. Закрепление навыков саморегуляции.</p>	<p>1. Каузометрия – методика «Оценивание пятилетних интервалов». 2. Упражнение «Бусы жизни». Обсуждение и рефлексия. 3. Обратная связь по итогу занятия. 4. Ритуал прощания.</p>	2
9.	<p>Занятие СПТ №9. Заключительное. Цель: интеграция тренингового опыта. Задачи: завершение работы группы, интеграция</p>	<p>1. Психогимнастический блок (Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону). 2. Упражнение «Подарок на память» (невербальное). 3. Совместный коллаж</p>	2

	полученных знаний, перенос их в актуальные жизненные ситуации. Закрепление навыков саморегуляции.	«История нашего тренинга». Обсуждение и рефлексия. 4. Работа с анкетой обратной связи по тренингу. 5. Ритуал прощания.	
Итого:			16-20

### Содержание тренинговых занятий:

#### Занятие №1.

Цель: установление доверительных отношений в тренинговой группе.

Задачи: знакомство участников, установление контакта, атмосферы безопасности. Знакомство с принципами тренинга, сбор актуальных клиентских запросов, создание групповых ритуалов – о.

План:

1. Упражнение «Снежный ком».
2. Обсуждение принципов проведения тренинга и тренингового опыта участников.
3. Упражнение «Имя-символ-девиз».
4. Обсуждение результатов входной психодиагностики (обобщенное и индивидуальное по желанию).
5. Психогимнастический блок
6. Обратная связь, ритуал прощания.

Процедура проведения:

#### ✓ Упражнение «Снежный ком»

Цель упражнения: направлено на знакомство и запоминание имен участников.

Продолжительность упражнения: 10–15 минут.

Правила: Первый участник называет свое имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена – ласковая). Второй участник говорит имя и характеристику первого и называет свои – имя и характеристику.



Третий называет имена и характеристики первого и второго и называет свои и т.д. При обсуждении стоит обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

- ✓ Обсуждение принципов проведения тренинга и тренингового опыта участников.

Ведущий задает вопросы о наличии предыдущего тренингового опыта, просит поделиться ожиданиями и пожеланиями участников, знакомит с правилами поведения на тренинге.

- ✓ Упражнение «Имя-символ-девиз»

Цель упражнения: позволяет выявить мало осознаваемые тенденции самопрезентации личности.

Процедура проведения упражнения: в течении не продолжительного (до 5 минут) времени, участникам нужно придумать себе имя (можно оставить собственное, либо его форму), девиз (жизненный лозунг, слоган, который в данный момент особенно актуален) и символ (рисунок, желательно не схематический, а образный, который бы все это отражал).

- ✓ Обсуждение результатов входной психодиагностики (обобщенное и индивидуальное по желанию).

- ✓ Психогимнастический блок. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону

Цель упражнения: это техника мышечной релаксации, которая является наиболее популярным методом расслабления тела.

Методика заключается в следующем: сильно напрягайте группу мышц в течение 5–10 секунд.

Около 15–20 секунд концентрируйтесь на чувстве расслабления.

Начинайте освоение техники с одной-трех мышечных групп и каждую неделю добавляйте по 1–2 новой группе. После того как вы научитесь хорошо чувствовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц, можно начинать практиковать одновременное напряжение всей мускулатуры.

- ✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно вырабатывается группой).

## Занятие №2.

Цель: развитие стрессоустойчивости через расширение представлений о стрессе, его симптомах и стратегиях профилактики.

Задачи: знакомство с теорией стресса, практическими техниками и приемами его профилактики. Развитие навыков анализа своего психоэмоционального состояния. Знакомство с приемами саморегуляции.

План:

1. Психогимнастический блок (Упражнения на дыхание «Задуй свечу», «Квадрат дыхания»).
2. Упражнение «Рисунок моего стресса»<sup>1</sup>. Обсуждение и рефлексия.
3. Обсуждение используемых участниками персональных способов совладания со стрессом.
4. Мини-лекция о теории стресса и методиках саморегуляции (презентация и раздаточный материал);
5. Упражнение «Безопасное место».
6. Домашнее задание «Рисунок моего безопасного места» (с размещением в общей группе по желанию).
7. Обратная связь, ритуал прощания.

Процедура проведения:

- ✓ Психогимнастический блок (Упражнения на дыхание «Задуй свечу», «Квадрат дыхания»).
- ✓ Упражнение «Рисунок моего стресса».

Цель упражнения: осмысление факторов и индивидуальных проявлений стресса.

«Со стрессом мы сталкиваемся довольно часто, и у каждого свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим

---

<sup>1</sup> Колошина Т.Ю., Трус А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: практическое пособие для тренера. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 189 с. ISBN 978-5-9268-0831-6.

ему конкретную образную форму. Сделаем это в течение 5-10 минут, каждый выполнит рисунок – Мой стресс. На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о том, что вы изобразили на своем рисунке?

2. Какой он, ваш стресс? На что он похож?

3. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем, не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?»<sup>2</sup>

✓ Обсуждение теории стресса и методик саморегуляции на материале используемых участниками персональных способов совладания со стрессом.

✓ Упражнение «Безопасное место»<sup>3</sup>

Цель упражнения: рекомендуется для снятия напряжения и снижения тревоги. Помогает «разблокировать» внутренние ресурсы и ощутить внутреннее спокойствие.

Инструкция: Найдите спокойное не шумное место. Устройтесь поудобнее.

Сделайте несколько вдохов и выдохов. Закройте глаза и постарайтесь представить свое безопасное место. Под безопасным местом имеется в виду такое место, где вы чувствуете спокойствие, счастье, безмятежность. Представьте все в деталях: где находится это место, какой пейзаж, погода, время года, какие запахи его сопровождают.

Когда вы почувствуете, что насытились, постепенно возвращайтесь в эту реальность. Глубоко подышите несколько раз. Открыв глаза, убедитесь, где вы находитесь. Назовите вслух актуальную дату и год, свое имя. Осмотритесь вокруг.

После выполнения можно время от времени путешествовать в безопасное место, постепенно насыщая его новыми деталями, подробностями, элементами, людьми и

---

<sup>2</sup> Колошина Т.Ю., Трус А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: практическое пособие для тренера. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 189 с. ISBN 978-5-9268-0831-6.

<sup>3</sup> Осипова М. Выход из детской травмы. Обнять внутреннего ребенка. СПб.: Изд-во: «Питер» 2023. 240 с. ISBN 978-5-4461-2296-7.

животными. При желании, после очередного путешествия можно записать то, что видели там, а еще лучше – зарисовать.

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

### Занятие №3. Стресс и дистресс.

Цель: развитие стрессоустойчивости через расширение представлений о стрессе, его симптомах и приемах профилактики.

Задачи: знакомство с практическими техниками и приемами профилактики стресса. Развитие навыков анализа своего психоэмоционального состояния. Знакомство с приемами саморегуляции.

#### План:

1. Психогимнастический блок. Упражнение «Мой голос важен». Обсуждение и рефлексия.

2. Просмотр фрагментов видео-лекции Розеновой М.И. «Стресс и саморегуляция: проблемы устойчивости личности в неустойчивом мире» (объем определяет ведущий)

3. Обсуждение симптомов ОСР и ПТСР на материале результатов проведенной с участниками психодиагностической методики Опросник травматического стресса (ОТС) И.О.Котенева.

4. Выработка рекомендаций по профилактике дистресса.

5. Медитация «Сканирование тела».

6. Обратная связь, ритуал прощания.

#### Процедура проведения:

✓ Психогимнастический блок. Упражнение «Мой голос важен». Обсуждение и рефлексия.

✓ Видеолекция Розеновой М.И. «Стресс и саморегуляция: проблемы устойчивости личности в неустойчивом мире» от МГППУ от 24.09.2024  
<https://rutube.ru/video/3811d2843321db23ca5b762d46a3c9f0/?ysclid=m53zjdl3um867899870>

- ✓ Обсуждение симптомов ОСР и ПТСР на материале результатов проведенной с участниками психодиагностической методики Опросник травматического стресса (ОТС) И.О.Котенева.
- ✓ Выработка рекомендаций по профилактике дистресса процессе совместного обсуждения и фиксация используемых приемов и техник.
- ✓ Медитация «Сканирование тела»<sup>4</sup>

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, саморегуляция.

Процедура проведения:

1. Устройтесь поудобнее. Лучше всего проводить медитацию лежа. Если это неудобно или невозможно, устройтесь в наиболее комфортном для себя положении сидя.

2. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Прежде всего замедлите дыхание и начните дышать животом, а не грудной клеткой. Если вы заметите, что ваши плечи по-прежнему поднимаются и опускаются при каждом вдохе-выдохе, сосредоточьтесь на дыхании животом, попробуйте представить, что у вас в животе – воздушный шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе.

3. Перенесите внимание на свои ступни. Начните замечать ощущения в них. Если вы почувствуете боль, отметьте ее наличие, а также сопровождающие ее мысли и эмоции, постарайтесь «продышать» их.

4. «Продышите» напряжение. Если вы замечаете неприятные ощущения, сфокусируйте на них свое внимание. Направляйте в эту область свое дыхание и наблюдайте за тем, что происходит. Представляйте, как напряжение покидает ваше тело вместе с вашим дыханием, как оно растворяется в воздухе. Переходите к следующему этапу тогда, когда почувствуете, что готовы.

5. Просканируйте все свое тело. Продолжайте делать упражнение, сосредотачиваясь на каждой области собственного тела, постепенно двигаясь снизу вверх от ступней до макушки головы. Отмечайте, что вы чувствуете, где в вашем теле хранятся напряжение и стресс. Если вы обнаруживаете напряжение, боль, давление,

---

<sup>4</sup> Ларринаги Х. Я и мои эмоции: как понять и принять свои чувства. Москва: Альпина Паблишер. 2024. 268с. ISBN: 978-5-9614-9084-8.

продолжайте дышать в область этого напряжения, боли или стресса. Это может помочь снизить ваше телесное напряжение сейчас и лучше осознавать его появление в будущем, чтобы иметь возможность вовремя принять меры.

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

#### Занятие № 4. «Кто Я?».

Цель: осознание и активизация внутренних психологических ресурсов.

Задачи: анализ и активизация внутренних ресурсов, расширение навыков саморегуляции.

План:

1. Психогимнастический блок («Сканирование тела»).
2. Мини-лекция (Видеолекция Розеновой М.И. «Как определить сферу своей профессиональной эффективности и успешности?»  
<https://rutube.ru/video/98d9cad5b618d27dfdec73d6cc58110/?ysclid=m5418d11ls94347613>  
Знакомство со структурой личности по К.К.Платонову (фрагмент с 45 по 55 минуты видео).
3. Упражнение «Кто я?»
4. Упражнение «Карта предполагаемого будущего».
5. Домашнее задание.
6. Обратная связь, ритуал прощания.

Процедура проведения:

- ✓ Упражнение «Сканирование тела» представлено в предыдущем занятии.
- ✓ Упражнение «Кто я?»

«Цель проведения: интеграция переживаний, аспектов жизненной истории, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу формирования идентичности.

Источник: авторская разработка Хухлаева О. Е.

Для проведения техники понадобятся листы бумаги формата А4, карандаш/ручка и материалы для рисования.

1) Психолог просит ребенка подумать и десять раз письменно ответить на вопрос «Кто я?». Для детей старшего возраста можно предложить увеличить количество ответов до 15–20.

Психолог просит ребенка выбрать три-пять самых главных для него ответов на вопрос «Кто я?». По каждому из них рекомендуется подробно расспросить ребенка. Также нужно дать ему возможность рассказать про остальные ответы.

Психолог просит оценить каждый из ответов на вопрос «Кто я?» по пятибалльной шкале «приятности»: насколько они нравятся ребенку, связаны с положительными эмоциями. На этой шкале 1 – «совсем не нравится», а 5 – «очень нравится».

Далее психолог просит или нарисовать картинки или рассказать истории по двум-трем наиболее эмоционально позитивным ответам на вопрос «Кто я?».

После этого психолог обращает внимание на ответы на вопрос «Кто я?», наиболее негативно оцененные ребенком.

Он спрашивает:

- Что должно произойти, чтобы эти ответы понравились тебе больше?
- Что ты сам можешь для этого сделать?
- Что могут предпринять другие люди?

В результате обсуждения психолог помогает ребенку сделать шаги в сторону принятия негативно окрашенной составляющей своей идентичности»<sup>5</sup>.

✓ Упражнение «Карта предполагаемого будущего»

«Цель проведения: содействие в представлении собственного конструктивного будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей.

Источник: Арчакова Т. А., Хухлаев О.Е.

Карта социальных контактов заполняется по инструкции:

---

<sup>5</sup> Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.

«Представь, кто будет окружать тебя через пять лет / после того, как ты окончишь школу / в \_\_\_\_ году».

Карту можно использовать для обсуждения социальных последствий образовательного, профессионального или личного выбора, например, для обсуждения перспектив переезда в другой город/регион, для профориентации, для выбора направлений дополнительного образования»<sup>6</sup>.

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

#### Занятие № 5. «Я и мои ресурсы».

Цель: осознание себя и внутренних ресурсов.

Задачи: анализ и активизация внутренних ресурсов, расширение навыков саморегуляции.

План:

1. Психогимнастический блок.
2. Знакомство с моделью «Окна Джохари».
3. Упражнение «4 аспекта Я»
4. Упражнение «Мои любимые занятия».
5. Обратная связь по итогу занятия.
6. Ритуал прощания.

Процедура проведения:

- ✓ Психогимнастический блок.
- ✓ Знакомство с моделью «Окна Джохари»<sup>7</sup>.
- ✓ Упражнение «4 аспекта Я»

Описание упражнения:

Цель: принятие себя.

Процедура проведения: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий

---

<sup>6</sup> Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.

<sup>7</sup> Ялом И.Д. Дар психотерапии. М.: «Бомбора», 2019. 349 с. ISBN 978-5-699-78247-5.



показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными.

Затем заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными. Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали. Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

А сейчас прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться. Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

Обсуждение: Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»<sup>8</sup>

✓ Упражнение «Мои любимые занятия»

Цель упражнения: развитие рефлексии, саморегуляции.

---

<sup>8</sup> Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. Минск: Колорград, 2018. 152 с. ISBN 978-985-596-135-3.

Процедура: «Возьмите бумагу, ручку и составьте список всех тех дел и занятий, которые вы любите. Это могут быть как важные дела, так и то, что вы привыкли считать мелочами. Перечислите по возможности абсолютно все, что вам нравится, доставляет удовольствие, что улучшает ваше настроение, дает чувство счастья, что наполняет вас энергией. Не списшите, потратьте на составление списка столько времени, сколько нужно».

Составив список, ответьте на вопрос, когда вы делали что-то из этого в последний раз. Если давно, то подумайте почему. Может быть, у вас появились другие приоритеты, и вы начали считать, что в первую очередь надо делать то, что вы должны, а не то, что любите? Начните постепенно менять эту установку. Нет ничего важнее того, что вы любите. Если вы будете делать то, что вы любите, хотя бы изредка, то у вас прибавятся силы, улучшится настроение, к вам вернется радость жизни и это будет означать, что вы идете по верному пути.

Задайтесь целью хотя бы раз в неделю посвящать несколько часов какому-то из ваших любимых занятия и неукоснительно следуйте этому правилу.

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

### Занятие №6. Время мой ресурс.

Цель: гармонизация временной перспективы личности.

Задачи: знакомство с принципами и приемами «тайм-менеджмента». Анализ поглотителей времени, приемов и способов планирования времени.

План:

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Упражнение «Антивремя».
3. Рекомендации по распределению времени как способу саморегуляции на основе тайм-менеджмента.
4. Упражнение в подгруппах «Матрица Эйзенхауэра». Обсуждение и рефлексия.
5. Обратная связь по итогу занятия.
6. Домашнее задание – составить расписание своей жизни на любой период (день,

неделя, месяц,...).

## 7. Ритуал прощания.

✓ Обсуждение домашнего задания.

✓ Упражнение «Антивремя»

Цель: помогает участникам протестировать себя на точность ощущения течения времени. Также это упражнение служит тренировкой для развития активного воображения. Ведь для того, чтобы заставить события течь вспять, необходимо очень детально и отчетливо представить себе их естественный ход.

«Инструкция: каждый участник выбирает простую тему для небольшого рассказа, например «театр», «магазин», «путешествие за город». Затем он должен выступить по очереди и раскрыть свою тему, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

После выполнения упражнения можно провести обсуждение:

Как участники себя чувствуют?

О чем это упражнение?

Что у них получалось, а что нет?

Какие выводы можно сделать из этого упражнения?»<sup>9</sup>

✓ Упражнение в подгруппах «Матрица Эйзенхауэра»

Цель: помогает научиться распределять задачи и действия в соответствии с их значимостью и срочностью.

Для выполнения упражнения участники объединяются в группы по 4 человека. Задача – прийти к общему решению за 3 минуты. Затем каждая группа представляет результаты по одному из четырех квадрантов матрицы.

«Суть упражнения заключается в разделении всех дел на четыре группы:

Первая группа – срочные и важные дела. К таким задачам относят поход к врачу, сдачу отчета на работе или починку водопровода. От таких дел не нужно

---

<sup>9</sup> Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: «Смысл», 2008. 303 с.

отказываться, важно их выполнять. Часть дел можно делегировать на ответственного человека, тогда справиться со всем будет гораздо проще.

Вторая группа – не срочные, но важные. Такие задания, как правило, направлены на практически полезный результат, поэтому к их выполнению нужно подходить с особой осторожностью. Важно помнить, что нельзя допускать перехода этих дел в категорию «срочные и важные».

Третья группа – срочные, но не важные. Такие задачи нужно выполнять как можно быстрее, чтобы избавиться от них и больше уже не возвращаться к ним.

Последняя группа – не важные и не срочные дела. От таких дел нужно избавляться, так как они не только не приносят пользу, но еще и пожирают ценное время, потраченное на их выполнение»<sup>10</sup>.

- ✓ Домашнее задание – составить расписание своей жизни на любой период (день, неделя, месяц,...).
- ✓ Рефлексия и ритуал прощания.

#### Занятие № 7. Психологический возраст и время жизни.

Цель: гармонизация временной перспективы личности.

Задачи: знакомство с понятием «психологического возраста» и его показателей.

Освоение приемов каузометрии – анализ значимых событий своей жизни.

Закрепление навыков саморегуляции.

План:

1. Обсуждение домашнего задания.
2. Кейс «Ошибка в документах».
3. Обсуждение понятия психологического возраста и его формулы в каузометрии (Е.И. Головаха, А.А. Кроник).
4. Психодиагностика психологического возраста.
5. Упражнение «Сон о будущем»
6. Обсуждение и рефлексия.

---

<sup>10</sup> Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности.- М. : Альпина Паблишер, 2012. 374 с.

## 7. Ритуал прощания.

Процедура проведения:

- ✓ Обсуждение домашнего задания – участники делятся впечатлениями о ходе выполнения задания – составить расписание своей жизни на любой период (день, неделя, месяц,...).
- ✓ Кейс «Ошибка в документах»

«Ведущий просит участников назвать свое имя и дату рождения. После этого предлагает: «Представьте себе, что вы неожиданно узнаете: дата вашего рождения ошибочна. Причем неизвестно, в какую сторону произошла ошибка – моложе вы на самом деле или старше. Попробуйте теперь ответить на вопрос: сколько вам лет на самом деле?»

Ведущий просит поднять руки тех, кто чувствует себя младше, старше или соответствует реальному возрасту. Свободное обсуждение»<sup>11</sup>.

- ✓ Обсуждение понятия психологического возраста и его формулы в каузометрии (Е.И. Головаха, А.А. Кроник). Психодиагностика психологического возраста<sup>12</sup>.
- ✓ Упражнение «Сон о будущем»<sup>13</sup>

«Цель упражнения: содействие в представлении собственного конструктивного будущего, постановке значимых личных целей, а также в создании конкретной структуры для помощи в достижении этих целей. С помощью направленного воображения человек может интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания, желания и выстроить жизненные перспективы.

Для проведения техники понадобятся листы бумаги формата А4, краски (гуашь), кисточки, стаканчики с водой и ручки, а также место, где можно удобно сесть.

1) Психолог предлагает увидеть сон о будущем.

---

<sup>11</sup> Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: «Смысл», 2008. 303 с.

<sup>12</sup> Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: «Смысл», 2008. 303 с.

<sup>13</sup> Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.

## Инструкция:

1.1) «Люди обладают удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда кажется, что год пролетел как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, люди могут мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко зажатые желания.

1.2) Сядь поудобнее и закрой глаза. Набери побольше воздуха в легкие, выдохни, потом сделай так еще несколько раз. Пусть с каждым выдохом тебя покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

1.3) Теперь представь себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держи их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдай за тем, как часы начинают идти вперед. Представляй себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая стрелка. Смотри на них внимательно и наблюдай за всеми тремя стрелками одновременно.

Этот этап выполняется в течение 30 секунд.

1.4) А теперь представь себе, что часы постепенно начинают бледнеть, ты засыпаешь, и сон переносит тебя в желаемое будущее.

1.5) В этом сне возникают различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие едва обозначены. Может быть, ты услышишь звуки, шорохи, слова... Может, почувствуешь запахи или ясно ощутишь свои движения... Внимательно посмотри, какую картину будущего предоставила тебе твоя фантазия.

1.6) Если сон о будущем вдруг растает или прервется, ты можешь вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит тебе вновь сосредоточиться. За эти несколько минут ты сможешь пережить те важные события, на которые надеешься в будущем.

Этот этап выполняется в течение 3–5 минут.

1.7) А теперь возвращайся назад. Не торопясь, открой глаза, выпрямись, потянись».

2) Психолог дает бумагу и краски и предлагает нарисовать сон о будущем, который он только что увидел.

Инструкция:

«Сейчас, пожалуйста, нарисуйте свой сон о будущем. После этого расскажите небольшую историю о нем. Ты можешь дополнить его новыми деталями, которые придут тебе в голову».

Этот этап выполняется в течение 15 минут.

3) Совместное обсуждение ключевых моментов истории»<sup>14</sup>.

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

Занятие № 8. Картина жизни.

Цель: гармонизация временной перспективы личности.

Задачи: освоение приемов каузометрии – анализ значимых сфер своей жизни, развитие биографического мышления. Закрепление навыков саморегуляции.

План:

1. Каузометрия – методика «Оценивание пятилетних интервалов».
2. Упражнение «Бусы жизни». Обсуждение и рефлексия.
3. Обратная связь по итогу упражнения и занятия.
4. Ритуал прощания.

Процедура проведения:

- ✓ Каузометрия – методика «Оценивание пятилетних интервалов»<sup>15</sup>.
- ✓ Упражнение «Бусы жизни»

---

<sup>14</sup> Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.

<sup>15</sup> Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: «Смысл», 2008. 303 с.

Цель проведения: интеграция переживаний, событий жизни, самопредставлений и представлений о мире, обеспечивающая основу самоидентичности.

«Для проведения техники понадобится пластилин.

1) Психолог описывает ребенку общий алгоритм техники.

Инструкция:

«Сейчас мы с тобой будем делать из пластилина необычные бусы (четки). Каждая бусина будет символизировать один год твоей жизни, начиная с рождения и до сегодняшнего возраста. Бусина делается из пластилина. Цвета выбираешь ты: какие хочется выбрать, какие, на твой взгляд, отражают этот год твоей жизни. Бусина может получиться и разноцветная».

2) Психолог предлагает начать с первого года жизни и может задавать вопросы:

– Что ты помнишь об этом возрасте?

– Что тебе рассказывали об этом возрасте?

– Как ты думаешь и чувствуешь (если не помнишь и не рассказывали), что это был за год?

3) Участник лепит бусины для каждого года жизни последовательно.

Если психолог видит, что ребенок делает акцент только на негативных воспоминаниях и переживаниях, важно спросить и про позитивные или просто спокойные воспоминания. И наоборот: если ребенок отмечает только позитивные моменты, важно спросить, было ли что-то грустное, тревожное, страшное. Если ребенок вспоминает и «хорошее», и «плохое», психолог не корректирует его, а заинтересованно слушает.

4) Когда лепка закончена, психолог спрашивает участника, как ему получившиеся бусы его жизни. Если участник сам не сделает такого вывода, важно озвучить идею, что его жизнь разнообразна – есть и радостные, и грустные моменты. При работе с шоковой травмой важно отметить, что те события остались в прошлом и жизнь пошла дальше.



5) В завершение психолог может предложить слепить бусину будущего: включить в нее важные цвета и события из прошлого и добавить то, чего хотелось бы в дальнейшем»<sup>16</sup>

✓ Обратная связь, ритуал прощания (совместно выработанный группой).

Занятие №9. Заключительное.

Цель: интеграция тренингового опыта.

Задачи: завершение работы группы, интеграция полученных знаний, перенос их в актуальные жизненные ситуации. Закрепление навыков саморегуляции.

План:

1. Психогимнастический блок (Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону).
2. Упражнение «Подарок на память».
3. Групповой коллаж «История нашего тренинга». Обсуждение и рефлексия.
4. Работа с анкетой обратной связи по тренингу.
5. Ритуал прощания.

✓ Психогимнастический блок

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (представлена выше).

✓ Упражнение «Подарок на память»

Цель упражнения: подведение итогов тренинга. На упражнение отводится 15 – 20 минут. Желающим предоставляется возможность в индивидуальном порядке выразить свое отношение к кому-либо из участников или нескольким из них (преподнести подарок на память). Обратной связи на вербальном уровне нет. Допускается только не вербальный ответ.

✓ Групповой коллаж «Итоги нашего тренинга»

Выполняется одновременно всеми. Это коллективная творческая композиция. Заранее нужно склеить несколько листов между собой, чтобы общая площадь

---

<sup>16</sup> Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.

составляла 2-3 метра, используется весь комплекс изобразительных материалов. Можно выбрать более конкретную тему коллажа, например: «Впечатления от тренинга на данном этапе моей жизни» или «Обучение в моей жизни» и т.д. Группа выполняет работу 30 – минут. Вместо него вставляем примерные вопросы для обсуждения:

- Какое занятие, упражнение, момент тренинга чаще всего вспоминается, произвел наибольшее впечатление?

- Какие вопросы остались не решенными и требуют проработки?

- Каковы основные результаты для себя лично и для группы в целом?

- ✓ Работа с анкетой обратной связи по тренингу.

- ✓ Ритуал прощания.

#### ***4. Контрольно-оценочный раздел реализации программы***

Ожидаемые результаты: профилактика у студентов стрессового расстройства, снижение уровня ОСР и ПТСР, развитие конструктивной временной перспективы, навыков планирования, использование приемов саморегуляции в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводится на основе анализа результатов психодиагностики студентов и анкетирования кураторов студенческих групп.

- Участники знают закономерности развития и способы профилактики стресса. Умеют применять на практике полученные знания по саморегуляции.

- Участники способны приспосабливаться к трудным условиям, в ситуациях кумулятивного военного стресса – восстанавливать эмоциональное равновесие.

- Участники владеют приемами психобиографического анализа, имеют конструктивный образ будущего. Способны строить краткосрочные и среднесрочные планы, анализировать перспективы собственного развития.

- Зафиксированы достоверные сдвиги в гармонизации временной перспективы у студентов.

### Список использованных источников

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Александрова Л.А. Посттравматический рост и развитие личности студентов с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. [Электронный ресурс]. URL: [https://psyjournals.ru/inclusive\\_edu/issue/44244.shtml](https://psyjournals.ru/inclusive_edu/issue/44244.shtml) (дата обращения: 17.04.2024).
3. Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность личности и ценности подростков и молодежи // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 6. С. 5-18.
4. Бажин Е. Ф., Эткинд А. М. Личностный дифференциал: методические рекомендации. Л.: НИПНИ им. Бехтерева, 1983. 12 с.
5. Бек А.Т. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 447 с. ISBN 978-5-4461-1156-5
6. Белановская О.В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве // Проблемы социальной психологии личности. Сборник тезисов по проблемам психологии личности. СГУ им. Н.Г. Чернышевского. 2008 [Электронный ресурс]. URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu\\_socialpsy/contents](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents) (дата обращения: 17.04.2024).
7. Белинская Е.П., Давыдова И.С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 5. С. 28-37.
8. Бехтер А. А. Взаимосвязь временной перспективы и рефлексивности в реактивно-проактивном совладании у молодых людей (на примере ранней взрослости) / А.А. Бехтер, Е.В. Куфтяк, О. А. Филатова // Психологические исследования. 2022. Т. 15, № 85-86. DOI 10.54359/ps.v15i85.1276.
9. Быховец Ю.В., Падун М.А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса // Клиническая и специальная психология. 2019. № 1. С. 78-89.
10. Васильева А.В., Караваева Т.А., Радионов Д.С. Психотерапия посттравматического стрессового расстройства — интеграция опыта чрезвычайной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Том 31. № 3. С. 47-68. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310303>
11. Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст / Т.А. Финогенова, Т.Н. Березина, А.В. Литвинова, С.А. Рыбцов. // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 41-51. DOI: 10.17759/jmfp.2023120304 [Электронный ресурс]. URL: [https://www.researchgate.net/publication/375048128\\_The\\_Influence\\_of\\_Different\\_Types\\_of\\_Stress\\_on\\_Psychological\\_Age](https://www.researchgate.net/publication/375048128_The_Influence_of_Different_Types_of_Stress_on_Psychological_Age) (дата обращения: 15.03.2024).
12. Газдиева А.А. Трансформации смысловой сферы подростков-беженцев, переживших критические жизненные ситуации в период социально-психологической адаптации // Российский психологический журнал. 2008. Т. 5. № 1. С.71-74.

13. Дамадаева А.С. Принципы и методы психологической реабилитации детей из зон боевых действий. Методические рекомендации. / А.С. Дамадаева. Махачкала: ФГОУ ВО ДГУ. 32 с.
14. Захарова Н.М., Цветкова М.Г. Психические и поведенческие нарушения у мирного населения региона, подвергшегося локальным военным действиям // Психология и право. 2020. Том 10. № 4. С. 185-197. DOI:10.17759/psylaw.2020100413
15. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 644 с.
16. Квасова О.Г. Формы трансформации временной перспективы в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 1.(45). С. 220-227. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-transformatsii-vremennoy-perspektivy-v-ekstremalnoy-situatsii> (дата обращения: 17.04.2024).
17. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2012. 374 с.
18. Колошина Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: практическое пособие для тренера / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 189 с. ISBN 978-5-9268-0831-6.
19. Котенев И.О. Психологическая диагностика посттравматических стрессовых состояний ОСТ и ПТСР) // Журнал практического психолога, 2019. №2. С.41-57.
20. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: «Смысл», 2008. 303 с.
21. Ларринаги Х. «Я и мои эмоции: Как понять и принять свои чувства. Москва: «Альпина Паблишер». 2024. 268с. ISBN: 978-5-9614-9084-8.
22. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // СПЖ. 2016. №62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-resursy-i-lichnostnyy-potentsial> (дата обращения: 24.02.2024).
23. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
24. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращённых из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 532 с.
25. Нестик Т.А. Социальная идентичность и временная перспектива личности как предпосылки отношения к коллективному прошлому, настоящему и будущему / Т.А. Нестик, О.С. Шаповалова, С.А. Плужник // ИП РАН. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4. – № 4(16). С. 102-126.
26. Осипова М. Выход из детской травмы. Обнять внутреннего ребёнка. СПб.: Изд-во: «Питер»2023. 240 с. ISBN: 978-5-4461-2296-7.
27. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь в

кризисных ситуациях. Минск: Изд-во Гревцова, 2011. 340 с.

28. Плюгина И.В. Понятие мигранта и основные категории мигрантов // Журнал российского права. 2007. № 8(128). С. 107-115.

29. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Никифорова Г.С. СПб.: Речь, 2003. 448 с.

30. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / А.В. Литвинова, А.В. Котенева, А.В. Кокурин, В.С. Иванов // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. №1. С. 8-16.

31. Проконич О.А. Ценностно-смысловые предикторы сбалансированной временной перспективы личности студентов вуза в период обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2016. 22 с.

32. Розенова М.И. Возможности и подходы позитивной психологии в практике помощи детям, пострадавшим в экстремальных ситуациях // Модели и технологии оказания психологической помощи детям и подросткам в экстремальных ситуациях: Коллективная монография / Под ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. Пермь: ИП Сигитов Т.М., 2018. С. 31-36.

33. Рядинская Е.Н. Особенности адаптационных ресурсов мирных жителей, проживающих в зоне вооруженного конфликта, в контексте изучения трансформаций личности // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 105-124.

34. Свешникова С.Л. Временная перспектива как фактор социально-психологической адаптации подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2019. 25 с.

35. Современные антистресс-технологии в профессиях экстремального и помогающего типа [Электронный ресурс] / М.И. Розенова, А.С. Огнев, В.И. Екимова, А.В. Кокурин // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 19–30. DOI: 10.17759/jmfp.2023120302. URL: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023\\_n3/Rozenova\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n3/Rozenova_et_al) (дата обращения: 15.03.2024).

36. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. 488 с.

37. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М.И. Розенова, В.И. Екимова, А.В. Кокурин [и др.] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 94-102.

38. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №3. С.101-109.

39. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: Дисс. ... д-ра психол. наук. СПб., 2008. 356 с.

40. Толстых Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: Автореф. дис. на соиск. уч. степени д-ра психол. наук. Москва, 2010. 53 с.

41. Трофимова Е.М., Кречетова П.В. Исследование особенностей

самоидентификации подростков с нарушением зрения // Развитие личности в образовательном пространстве: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (Бийск, 10 июня 2016 г.) / ответственный редактор Л.А. Мокрецова. Бийск: Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, 2016. С. 89-92.

42. Экстренная психологическая помощь в системе образования: современное состояние / О.А. Ульянина., Л.А. Гаязова, А.В. Ермолаева, К.А. Файзуллина// Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 4. С. 88-99.

43. Хрусталёва Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник /Н.С. Хрусталёва под ред. Н. С. Хрусталёвой. СПб.:, 2018. 748 с.

44. Ялом И.Д. Дар психотерапии. М.: «Бомбора», 2019. 349 с. ISBN 978-5-699-78247-5.

### БЛАНК

### Многоуровневого личностного опросника Адаптивность (МЛО-АМ)<sup>17</sup>

#### ИНСТРУКЦИЯ

Сейчас Вам будет предложен ряд вопросов, на которые Вы должны ответить только "да" ( + ) или "нет" ( – ). Вопросы касаются непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. "Правильных" или "неправильных" ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с товарищами – отвечайте исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлению о самом себе.

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Бывает, что я сержусь.

1. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
2. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
3. Судьба определенно несправедлива ко мне.
4. Запоры у меня бывают очень редко.
5. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
6. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
7. Мне кажется, что меня никто не понимает.
8. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
9. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
10. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
11. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
12. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
13. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
14. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
15. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
16. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
17. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
18. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
19. Голова у меня болит часто.
20. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
21. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
22. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

---

<sup>17</sup> Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности/ Под ред. Никифорова Г. С. СПб.: Речь, 2003. 448 с.



23. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
24. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
25. Я человек общительный.
26. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
27. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
28. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
29. У меня мало уверенности в себе.
30. Иногда я говорю неправду.
31. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
32. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
33. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
34. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
35. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
36. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
37. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
38. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
39. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
40. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
41. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
42. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
43. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
44. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
45. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
46. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
47. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
48. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
49. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
50. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
51. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
52. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
53. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
54. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
55. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
56. Я легко плачу.

57. Я мало устаю.
58. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
59. С моим рассудком творится что-то неладное.
60. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
61. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
62. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
63. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
64. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
65. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
66. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
67. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
68. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
69. Думаю, что я человек обреченный.
70. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
71. Я злоупотреблял спиртными напитками.
72. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
73. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
74. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
75. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
76. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
77. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
78. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
79. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
80. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
81. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
82. Кто-то управляет моими мыслями.
83. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
84. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
85. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
86. Я вполне уверен в себе.
87. Никому не доверять – самое безопасное.
88. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
89. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
90. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
91. В игре я предпочитаю выигрывать.

92. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
93. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
94. Я ежедневно выпиваю много воды.
95. Счастливее всего я бываю, когда один.
96. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
97. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
98. Я редко заговариваю с людьми первым.
99. У меня никогда не было столкновений с законом.
100. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
101. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
102. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
103. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
104. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
105. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
106. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
107. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
108. Мне, как правило, везет.
109. Меня легко привести в замешательство.
110. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
111. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
112. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
113. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
114. Мне кажется, что меня никто не понимает.
115. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
116. Я легко теряю терпение с людьми.
117. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
118. Часто мне хочется умереть.
119. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
120. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
121. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
122. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
123. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

124. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
125. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
126. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
127. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
128. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
129. Я часто обращаюсь к людям за советом.
130. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
131. Меня довольно трудно вывести из себя.
132. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
133. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
134. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
135. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
136. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
137. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов, я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
138. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
139. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
140. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
141. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
142. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
143. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
144. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
145. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
146. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
147. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
148. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
149. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
150. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
151. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
152. Я человек нервный и легко возбудимый.
153. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
154. Будущее кажется мне безнадежным.

- 155. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
- 156. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
- 157. Чаще всего я чувствую себя усталым.
- 158. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
- 159. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
- 160. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
- 161. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
- 162. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
- 163. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
- 164. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

БЛАНК  
Опросника травматического стресса<sup>18</sup>

**ИНСТРУКЦИЯ**

Внимательно читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует вашему нынешнему состоянию мнению или настроению. В каждой колонке на бланке ответов под номером утверждения обведите одну цифру, обозначающую ваш ответ: 5 – абсолютно верно; 4 – скорее верно; 3 – отчасти верно, отчасти неверно; 2 – скорее неверно; 1 – абсолютно неверно.

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим
2. Я хорошо координирую свои движения
3. Я испытываю утомление
4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие
5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение
6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия
7. Окружающий меня мир кажется нереальным
8. Я вздрагиваю от внезапного шума
9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их
10. Я абсолютно здоров физически
11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей
12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность
13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности
14. Я часто вижу один и тот же страшный сон
15. Определенно, я виноват перед людьми
16. Пустяки раздражают меня
17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий
18. Мне нравится моя работа
19. Я пережил серьезную утрату
20. Я хорошо высыпаюсь по ночам
21. Я никогда не вижу страшных снов
22. Иногда мне хочется напиться
23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы
24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно
25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть
26. Многие вещи потеряли для меня интерес
27. Без всякого повода я могу выйти из себя
28. Мне следовало бы соблюдать диету
29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы
30. Бывает, что я забываю вещи

---

<sup>18</sup> Котенев И. О. Психологическая диагностика посттравматических стрессовых состояний (ОСР и ПТСР) // Журнал практического психолога, 2019. №2. С. 41-57.

31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня
32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции
33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, происходит сейчас
34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски
35. Я просыпаюсь от внезапного страха
36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме
37. Временами я испытываю озноб
38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду
39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами
40. Я чувствую себя более, чем многие из моих сверстников
41. Я засыпаю с трудом
42. Я испытываю чувство одиночества
43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно
44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком
45. Меня радуют порой самые незначительные вещи
46. Я чувствую прилив сил
47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом
48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать
49. Я испытываю чувство стыда
50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров
51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать
52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне
53. Я часто думаю о будущем
54. Иногда я сержусь
55. Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям
56. Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать
57. В последнее время мое настроение ухудшилось
58. Мне не на кого положиться
59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания
60. Определенно, я люблю рисковать
61. Мне нравится "черный юмор"
62. Я во все полагаюсь на самого себя
63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода
64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни
65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось
66. Я испытываю интерес и вкус к жизни
67. Мне весело и легко в компании людей
68. Я много и плодотворно работаю
69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь
70. Я стараюсь не с кем не обсуждать свои проблемы
71. Я никогда не испытывал страха

72. Мне было полезно побыть одному
73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом
74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями
75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно
76. Чужие трудности мало кого волнуют
77. Я ощущаю гораздо старше своих лет
78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее
79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать
80. Я остро воспринимаю чужую боль
81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни
82. Меня беспокоят головные боли
83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона
84. Я не прочь подзаработать лишнего
85. Посторонние звуки отвлекают меня
86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается
87. Я верю в торжество справедливости
88. Мое сердце работает как обычно
89. Иногда я принимаю таблетки
90. Есть вещи, которые я не могу себе простить
91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя
92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс
93. Я не склонен жаловаться на здоровье
94. Мне хочется все крушить на своем пути
95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием
96. Мне не легко сдерживать свой гнев
97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее
98. У меня никогда не было обмороков
99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов
100. Я приобрел в жизни хороших друзей
101. Меня считают уравновешенным человеком
102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна
103. Я чувствую растерянность
104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность
105. Я работаю, не чувствуя усталости
106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение
107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах
108. Часто я совершаю произвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение
109. Я чувствую себя вполне уверенным
110. Мне есть за что благодарить судьбу



# БЛАНК

## Опросника временной перспективы<sup>19</sup>

### ИНСТРУКЦИЯ:

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 – совершенно неверно, 2 – скорее неверно, 3 – нейтрально, 4 – скорее верно, 5 – совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1	2	3	4	5
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					

<sup>19</sup> Сырцова А., Е. Соколова, О. Митина. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал, 2008. №3. С. 101-109.

18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить ее в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					

41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

## БЛАНК

Анкеты психотравмирующих событий (Л.А. Александровой,  
Д.А. Леонтьева)<sup>20</sup>

1. Попадали ли Вы в прошлом в серьезную аварию?
2. Ставился ли Вам диагноз тяжелой и неизлечимой болезни?
3. Переживали ли Вы внезапную утрату?
4. Сталкивались ли Вы с угрозой серьезного ранения или смерти?
5. Были ли Вы свидетелем, как подобные события переживал кто-то еще?
6. Было ли в жизни что-то еще, что переживалось очень сильно, но о чем не хотелось бы говорить?

<sup>20</sup> Александрова Л.А. Посттравматический рост и развитие личности студентов с ограниченными возможностями здоровья // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии [Электронный ресурс]. URL: [https://psyjournals.ru/inclusive\\_edu/issue/44244.shtml](https://psyjournals.ru/inclusive_edu/issue/44244.shtml). (дата обращения: 17.04.2024).



# БЛАНК

## Методики личностного дифференциала<sup>21</sup>

**ИНСТРУКЦИЯ:** в предложенном бланке представлены наиболее распространенные качества человека. Положительные значения этих качеств обозначены знаком «+», а отрицательные – «-». Их степень оценивается по семибалльной шкале. Порядок работы с методикой очень прост и заключается в следующем:

- выбор знака того или иного качества;
- определение степени его проявления по баллам:
- 3 – проявляется очень сильно и очень часто;
- 2 – выражено достаточно заметно и часто встречается;
- 1 – проявляется иногда и слабо;
- 0 – трудно сказать, есть и то, и другое.

На основе выбранных знаков и степени выраженности у Вас данного качества обведите соответствующую цифру в таблице. Помните, что положительные и отрицательные качества людей, приведенные в таблице, постоянно меняются местами. Поэтому будьте внимательны в своих оценках.

Затем проделайте те же шаги, характеризуя себя в прошлом, и себя идеального, такого каким вы когда-либо сможете стать.

1.	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	Непривлекательный
2.	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный
3.	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	Молчаливый
4.	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Добросовестный
5.	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	Уступчивый
6.	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	Открытый
7.	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Эгоистичный
8.	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	Независимый
9.	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный
10.	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	Отзывчивый
11.	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	Нерешительный
12.	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Энергичный
13.	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливый
14.	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	Напряженный
15.	Суебливый	3	2	1	0	1	2	3	Спокойный
16.	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбный
17.	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	Неуверенный
18.	Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	Общительный
19.	Честный	3	2	1	0	1	2	3	Неискренний

<sup>21</sup> Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Личностный дифференциал: методические рекомендации. Л.: НИПНИ им. Бехтерева, 1983. 12 с.

20.	Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	Самостоятельный
21.	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	Невозмутимый

## БЛАНК

Методики «Круги» Т.Коттла<sup>22</sup>

### ИНСТРУКЦИЯ

Представьте себе свою жизнь: прошлое, настоящее и будущее.

Теперь изобразите ее в виде трех кругов таким образом, чтобы рисунок максимально соответствовал тому, как Вы представляете взаимоотношения между Вашим прошлым, настоящим и будущим. Вы можете использовать круги разных размеров.

Когда рисунок будет закончен, подпишите, пожалуйста, круги, чтобы было понятно, какой из кругов соответствует прошлому, настоящему и будущему

### Анкета обратной связи после тренинга для студентов

1. Какое влияние на Ваше состояние оказала работа в тренинговой группе?
2. Какие основные моменты этой работы вы можете назвать?
3. Что конкретно узнали о себе?
  - ✓ об образе своей жизни?
  - ✓ о своих основных жизненных установках?
  - ✓ о своих отношениях с другими?
4. Что хотели бы сказать о психологе и его стиле работы?
5. Что в поведении психолога помогало или мешало лучше понять себя и искать решение своих проблем?
6. Какой фразой (образом, ассоциацией) смогли бы выразить то, что значит для Вас работа в тренинговой группе?

### Анкета для кураторов

1. С кем из студентов Вам труднее всего найти общий язык?
2. Кто из студентов постоянно мешает Вам вести занятия, мешает группе?
3. Кто из студентов Вашей группы не пользуется авторитетом у сокурсников?
4. Кто из студентов, с Вашей точки зрения, испытывает трудности в отношениях с сокурсниками?
5. Кто из студентов, с Вашей точки зрения, испытывает трудности в обучении?
6. У кого из студентов, по Вашему мнению, проблемы с преподавательским составом?

<sup>22</sup> Белинская Е.П., Давыдова И.С. Графический тест Коттла: специфика показателей временной перспективы // Психологическая наука и образование. 2007. Том 12. № 5. С. 28-37.

7. О ком из Ваших студентов Вы хотели бы получить консультацию психолога, врача, социального работника?

Приложение Б.

Методическое сопровождение формирующей работы по программе

Перечень кинофильмов по теме стресса и ПТСР

№	НАЗВАНИЕ	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1.	Фильм «Пассажиры» (Passengers / реж. Родриго Гарсия, США, Канада, 2008)	Клэр Саммерс – психиатр, которая помогает 6 уцелевшим в авиакатастрофе пассажирам справиться с пережитым шоком. С одним из пациентов у доктора завязывается роман.
2.	Фильм «Опустевший город» (Reign Over Me/ реж. Майк Байндер, США, 2007)	Чарли Файнман и Алан Джонсон когда-то вместе учились в колледже и делили одну комнату в общежитии. Чарли во время терактов 11 сентября потерял жену и детей, и поставил на своей жизни крест. Алан же стал хорошим дантистом и примерным семьянином. Случайная встреча становится для них переломным моментом в жизни, поскольку и тот, и другой как никогда испытывают потребность в преданном друге...
3.	Фильм «Братья». Существует в 2-х версиях – Дания и Америка. *(Brødre / реж. Сюзанна Бир, Дания, Великобритания, Швеция, Норвегия, 2004). *(Brothers / реж. Джим Шеридан, США, 2009)	История двух братьев, старший из которых отправляется воевать в Афганистан, а младший берет на себя заботу о его жене и ребенке... Проходит время, родные получают вест, что Сэм погиб. Томми, как может, утешает Грейс. Незаметно между ними вспыхивают чувства.
4.	Фильм «Короткий срок 12» (Short Term 12 / реж. Дестин Креттон, США, 2013).	Грейс работает в интернате для трудных подростков. Вместе с другими воспитателями она пытается помочь детям принять свой трудный жизненный опыт и прожить боль, но в тоже время наполнить жизнь подростков радостью общения и принятием.
5.	Фильм «Возмездие» (The Railway Man / реж. Джонатан Теплицки, Австралия, Великобритания, 2013).	Британский офицер во время Второй мировой войны был схвачен японскими войсками, вследствие чего прошел все ужасы военных лагерей. Десятилетия спустя находит газетную статью, в которой рассказывается, что один из его мучителей жив. Долгое время мечтавший о возмездии



		герой решается встретиться лицом к лицу с человеком, который до сих пор ему каждую ночь снится в кошмарах.
--	--	--

### *Список примерных вопросов для анализа фильма:*

1. ☐ Понравился ли фильм или нет? Почему? Что конкретно понравилось, что не понравилось, что зацепило мое внимание?
2. ☐ Каковы сюжет фильма, последовательность событий, действующие лица?
3. ☐ Каков психологический портрет героя: личностные особенности, жизненные принципы, черты характера, манера поведения, история жизни и т.д.?
4. ☐ Кто из героев мне наиболее симпатичен/антипатичен и почему? Кому я сочувствую и почему? На кого из героев похож я или кто-то из моих знакомых? На кого я хотел бы походить?
5. ☐ Какие эмоции вызвал фильм? Что меня рассмешило, обрадовало, расстроило, вызвало раздражение, рассердило, обидело, испугало, оттолкнуло и т.д.?
6. ☐ О чем этот фильм? Какова основная проблема/конфликт и как решает ее режиссер? Какие художественные и технические приемы помогают ему в этом? Что он хочет мне сказать?
7. ☐ Почему фильму дано именно такое название? Как название раскрывает смысл фильма?
8. ☐ Каков стиль общения героев фильма? Как они решают свои проблемы?
9. ☐ Каковы отношения между героями, их история и особенности?
10. ☐ Наблюдал ли я подобные ситуации и отношения в моей жизни?
11. Что бы я изменил в ситуации и как бы я поступил на месте героя/героев? Что нужно для этого сделать? Что бы я взял для себя как образец для подражания? Что я считаю правильным или неправильным? Кто, по-моему, прав, кто не прав, кто виноват и почему? (Особое внимание к этому аспекту, поскольку психолог в своей работе демонстрирует безоценочность, а педагог – четкие критерии оценки)
12. ☐ Что бы произошло, поступи тот или иной герой по-другому?
13. ☐ Встретилось ли в фильме для меня что-то новое, ранее неизвестное?
14. Какие в фильмах встретились метафоры, символы, архетипы?
15. ☐ Каким образом развивались бы события, если бы режиссер снял вторую серию фильма?
16. ☐ Какие психологические, нравственные, философские проблемы затронуты в фильме? Какие из них волнуют меня в настоящий момент или волновали в прошлом?
17. ☐ Какие фильмы/произведения освещают сходные проблемы?
18. ☐ Как бы отнесся к фильму кто-то из моих знакомых? Кому бы я порекомендовал посмотреть этот фильм и почему?
19. Как этот фильм перекликается с моей жизнью? Какие идеи я извлек для себя и какие выводы сделал?