

ОСНОВА

**Основа — проект о твоём
благополучии**



Студенческая жизнь стала многосоставной

Учеба

Поиск себя

Проекты

Дедлайны

Мотивация

Работа



С чем сталкиваются студенты?

Тревога

Усталость

Стресс

Конфликты

Выгорание

Одиночество

Прокрастинация

**Это нормальные вызовы студенческой жизни.
Но это не значит, что их нужно игнорировать.**



Каждая сфера твоей жизни требует внимания



Что такое «Основа»?

«Основа» – проект о социально-психологическом благополучии студентов для того, чтобы ты мог **вовремя замечать изменения в своем состоянии** и понимать, что с этим можно сделать.

«Основа» состоит из трех онлайн-курсов и социальных сетей. Курсы можно проходить в удобном темпе и возвращаться к материалам тогда, когда это нужно.

Чуть не забыли познакомить:
это маскот проекта!



**«Основа»
помогает
развивать
культуру
заботы**



Курсы
ТЫК
Платформа
Медиа
Сообщество

Курсы

- **«Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году»**
-
- **«Социально-ответственное лидерство»**
-
- **«Искусство заботы: как поддержать другого в сложной ситуации»**



О курсах

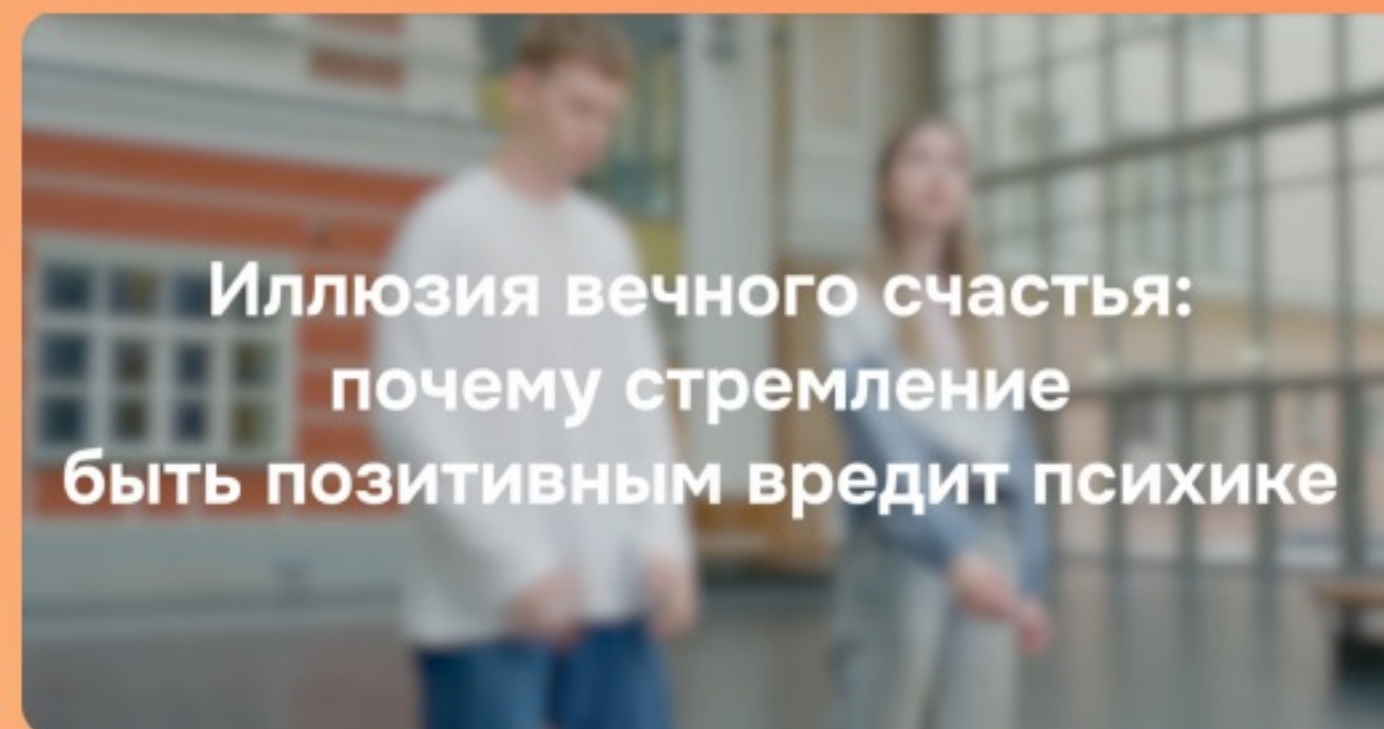
Онлайн-курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году»

Курс помогает разобраться, **как поддерживать себя** в течение учебного года и сохранять стабильность в периоды высокой нагрузки.

В курсе также есть **полезные памятки** и техники саморегуляции. Их можно использовать во время учебы, подготовки к сессии, работы над проектами или в периоды, когда мотивация снижается.



О курсах



Иллюзия вечного счастья:
почему стремление
быть позитивным вредит психике



Онлайн-курс «Социально-ответственное лидерство»

Этот курс **будет полезен** тем, кто участвует в студенческих сообществах, организует мероприятия, работает над проектами или хочет лучше понимать, как устроена командная работа.



О курсах

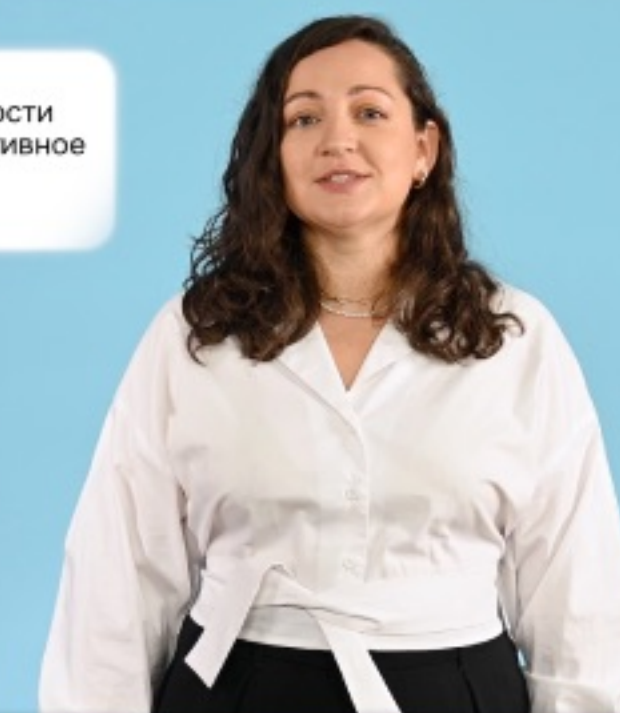
Кто такой
социально-ответственный
лидер?

Условия для проведения рефлексии

1. Комфортное помещение
2. Достаточно времени
3. Равенство участников



Понимание зон ответственности
каждого в команде → эффективное
выполнение задач



Онлайн-курс «Искусство заботы: как поддержать другого в сложной ситуации»

Этот курс посвящен тому, как поддержать другого человека в сложной ситуации и при этом сохранить безопасность для него и для себя. В курсе рассматриваются **основы допсихологической поддержки**: как распознавать нетипичные стрессовые реакции, как создать спокойную и поддерживающую среду, какие шаги можно предпринять в сложной ситуации.



О курсах

Когда человек теряет контроль:
что такое острая стрессовая
реакция и как на неё реагировать



Алгоритм самопомощи при панике

- Сделайте дыхание «4-7-8»
(вдох 4 с → задержка 7 с → выдох 8 с,
3-5 раз)

Примените упражнение «Заземление»

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



Два компонента сострадания

Вовлеченность —
замечать страдание, быть чувствительным,
проявлять эмпатию и готовность помочь

Действие —
конкретные шаги поддержки и помощи
после осознания чужой боли

Платформа «Основа»

Когда учебный ритм становится плотным, помогает возможность остановиться и немного вернуть внимание к себе. На платформе собраны короткие практики и материалы, созданные психологами на основе доказательных подходов, которые можно открыть в любой удобный момент.



Платформа



Социальные сети «Основы»

В социальных сетях «Основы» регулярно публикуются материалы о благополучии, учебной нагрузке, самочувствии и заботе о себе.

Это короткие и удобные форматы, к которым можно обращаться в течение учебного года: напоминания, интересные факты и простые рекомендации по темам, которые могут быть актуальны студентам.



ВКонтакте



Telegram



TikTok



MAX



Что может сделать каждый студент?



1.
Пройти курсы

2.
Поддерживать
близких

3.
Делиться
материалами
курсов
с друзьями

4.
Создавать
культуру заботы
в своем
университете

А если у меня есть студенческая организация?

1. Встречи

Короткие обсуждения
и поддержка товарищей

2. Наставничество

Помнить про новичков
в коллективе
и поддерживать их

3. Курсы

Расскажите другим о том,
как поддержать ближнего

4. Медиа

Будьте на связи с проектом
в медиа «Основы»