

ТРАЕКТОРИЯ УСПЕХА

**Профилактика трудностей в адаптации и интеграции
обучающихся с инвалидностью в условиях ВУЗа**

методическое пособие



Абитаева А.М., Лепешев Д.В.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАО «КОКШЕТАУСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Ш. УАЛИХАНОВА»**

**Научно-исследовательская лаборатория
«Инклюзивного образования и нейроразнообразия»**

Абитаева А.М., Лепешев Д.В.

**Авторская программа
«Траектория успеха»
по профилактике трудностей в адаптации и интеграции обучающихся
с инвалидностью в условиях ВУЗа
(методическое пособие)**

Кокшетау, 2026

УДК 376
ББК 74.3
А14

Печатается по решению УМС НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова»
(Протокол № 6 от 07 апреля 2026 года)

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Оразбаева К.О. – доктор PhD, асспрофессор кафедры Педагогика, психологии и
возрастного развития НАО КУ им. Ш. Уалиханова

Зуева Т.В. – к.п.н (доктор PhD), заведующая центром инклюзивного образования и
психологической поддержки НАО КРУ им. А. Байтурсынова

Абитаева А.М., Лепешев Д.В. Авторская программа «Траектория успеха» по профилактике
трудностей в адаптации и интеграции обучающихся с инвалидностью в условиях ВУЗа: методическое
пособие. – Кокшетау: РИО НАО КУ им. Ш. Уалиханова, 2026. – 84 с.

Программа по профилактике трудностей адаптации и интеграции обучающихся с
инвалидностью успешно апробирована в НАО Кокшетауском университете им. Ш.
Уалиханова и имеет психолого-педагогическую и социально-адаптационную направленность.
Разработка осуществлялась при научном сопровождении группы ученых НИЛ «Инклюзивное
образование и нейроразнообразии» НАО Кокшетауского университета им. Ш. Уалиханова.

Программа ориентирована на создание условий для успешного включения обучающихся с
инвалидностью в образовательную среду вуза и предупреждение вторичных дезадаптационных
проявлений. Содержание направлено на реализацию стратегии профилактики трудностей в адаптации,
через развитие механизмов социальной адаптации и социальной интеграции обучающихся с
инвалидностью, рассматривая их как системообразующую основу успешного включения в
образовательную среду вуза.

Представленное пособие рекомендуется студентам, магистрантам и докторантам
психологических образовательных программ, практикующим психологам Служб психолого-
педагогического сопровождения ВУЗов, а также может быть применена в организациях ТиПО.

ISBN 978-601-261-718-4



© «РИО НАО КУ им. Ш. Уалиханова», 2026
© Абитаева А.М., Лепешев Д.В., 2026

Содержание

1. Основные используемые термины	4
2. Пояснительная записка	7
3. Особенности программы	10
4. Ожидаемые результаты реализации программы	13
5. Способы проверки и оценки эффективности программы	15
6. Объём дисциплины и виды учебной работы	16
7. Тематический план программы по профилактике трудностей в адаптации и интеграции обучающихся с инвалидностью	17
8. Список использованной литературы	21
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	24

ОСНОВНЫЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ

Адаптация — процесс приспособления обучающегося к образовательной среде вуза, новым социальным, академическим и организационным условиям.

Адаптационные ресурсы личности — внутренние и внешние возможности обучающегося (личностные качества, мотивация, социальная поддержка, навыки саморегуляции), обеспечивающие успешное преодоление трудностей и приспособление к новым условиям образовательной среды.

Барьеры образовательной среды — совокупность организационных, архитектурных, информационных, социальных и психологических факторов, затрудняющих полноценное участие обучающихся в образовательном процессе и социальной жизни вуза.

Высшее образование — уровень профессионального образования, реализуемый образовательными организациями высшего образования.

Инвалидность — состояние стойких нарушений функций организма, приводящее к ограничению жизнедеятельности и требующее социальной защиты.

Инклюзивное образование — обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Интеграция — процесс активного включения обучающихся с инвалидностью в образовательную и социальную среду вуза.

Коммуникативная компетентность — способность эффективно взаимодействовать в академической и социальной среде.

Консультативная поддержка — профессиональная помощь обучающимся по психологическим, социальным и академическим вопросам.

Мотивация учебной деятельности — совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих к освоению образовательной программы.

Обучающиеся вуза — лица, осваивающие образовательные программы высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура) в образовательной организации высшего образования.

Обучающиеся с инвалидностью — лица, имеющие установленную инвалидность и обучающиеся по программам высшего образования с учётом необходимых специальных условий.

Особые образовательные потребности — индивидуальные потребности обучающихся, обусловленные состоянием здоровья, психофизическими особенностями или иными факторами, требующие создания специальных образовательных условий.

Особые потребности - индивидуально обусловленные потребности обучающегося в создании специальных условий получения образования, включая адаптацию образовательной программы, использование ассистивных технологий, специальные методы и формы обучения, а также психолого-педагогическое сопровождение, направленные на обеспечение равного доступа к образованию и успешной социальной интеграции.

Позитивный социальный опыт — совокупность успешных форм участия обучающегося в образовательной и социальной деятельности, способствующих формированию уверенности, самостоятельности и социальной включённости.

Психологическая устойчивость — способность личности сохранять эмоциональное равновесие, продуктивность деятельности и конструктивное поведение в условиях стрессовых или проблемных ситуаций.

Профилактика — система мер, направленных на предупреждение возникновения адаптационных и интеграционных трудностей.

Профессиональное становление — процесс формирования профессиональной идентичности, развития компетенций, ценностных установок и готовности обучающегося к осуществлению будущей профессиональной деятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение — комплексная поддержка обучающихся, направленная на успешную адаптацию и развитие личности.

Самореализация — процесс раскрытия и практического воплощения личностного и профессионального потенциала в образовательной, социальной и профессиональной деятельности.

Социальная интеграция — процесс включения обучающегося в систему социальных отношений в вузе.

Социально-коммуникативные навыки — совокупность умений и поведенческих стратегий, обеспечивающих эффективное взаимодействие с другими людьми в учебной, профессиональной и социальной среде.

Социальная уязвимость — состояние повышенного риска социальной изоляции, дискриминации или ограничения доступа к ресурсам вследствие индивидуальных или социальных факторов.

Специальные образовательные условия — условия обучения, учитывающие индивидуальные возможности обучающихся с инвалидностью.

Стигматизация — процесс формирования и закрепления негативных стереотипов и предубеждений в отношении человека или социальной группы, приводящий к ограничению возможностей социальной интеграции и самореализации.

Траектория успеха — индивидуально выстроенный путь профессионального и личностного развития обучающегося в условиях высшего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Программа профилактики трудностей адаптации и интеграции обучающихся с особыми потребностями «Траектория успеха» имеет психолого-педагогическую и социально-адаптационную направленность. Она ориентирована на создание условий для успешного включения обучающихся с инвалидностью I, II и III группы в образовательную среду вуза и предупреждение вторичных дезадаптационных проявлений. Она реализует стратегию профилактики трудностей адаптации через развитие механизмов социальной адаптации и социальной интеграции обучающихся с особыми потребностями, рассматривая их как системообразующую основу успешного включения в образовательную среду вуза.

Содержательная направленность её определяется необходимостью комплексного сопровождения обучающихся с особыми потребностями в период их профессионального становления и освоения образовательной программы, а также направлена на развитие социально-коммуникативной компетентности, формирование конструктивных стратегий взаимодействия, повышение уровня психологической устойчивости и укрепление адаптационных ресурсов личности.

Психолого - педагогическая целесообразность реализации программы «Траектория успеха» обусловлена особенностями возрастного и профессионального становления обучающихся в период обучения в вузе, а также спецификой социальной ситуации развития студентов с инвалидностью.

Анализ трудностей адаптации и интеграции обучающихся с инвалидностью в условиях вуза показывает, что их возникновение обусловлено не только объективными барьерами образовательной среды, но и более широкими факторами социальной дезадаптации. Ограниченность социального опыта, суженный круг взаимодействия, недостаточная сформированность коммуникативных и регулятивных навыков, переживание стигматизации и социальной уязвимости нередко определяют сложности включения обучающихся в академическое и студенческое сообщество.

Проблемы адаптации и интеграции выступают следствием более глубоких затруднений социальной адаптации. Недостаточная включённость в систему межличностных и профессионально ориентированных отношений препятствует

формированию устойчивой субъектной позиции, снижает уровень психологической устойчивости и ограничивает возможности самореализации в образовательной среде.

В этой связи авторская программа «Траектория успеха» ориентирована на профилактику трудностей адаптации и интеграции через целенаправленное развитие механизмов социальной адаптации и социальной интеграции. Усиление социально-коммуникативной компетентности, формирование опыта конструктивного взаимодействия, расширение социальной активности и поддержка позитивной социальной идентичности рассматриваются как системообразующие условия успешного включения обучающихся с инвалидностью в образовательное пространство вуза.

Авторская программа «Траектория успеха» отвечает данной потребности, поскольку ориентирована на:

- развитие социально-коммуникативных навыков как основы эффективного взаимодействия в образовательной среде;
- формирование позитивного социального опыта и расширение включённости в студенческое сообщество;
- укрепление адаптационных ресурсов личности (стрессоустойчивость, саморегуляция, уверенность в себе);
- организацию междисциплинарного сопровождения обучающихся.

Психолого-педагогическая целесообразность программы также определяется её профилактической направленностью. Своевременное формирование навыков конструктивного взаимодействия и развитие личностных ресурсов позволяет предупредить вторичные дезадаптационные проявления, снизить риск социальной изоляции и повысить уровень субъективного благополучия обучающихся.

Цель программы - повышение уровня социальной адаптации и интеграции обучающихся с инвалидностью в образовательную среду вуза через развитие социально-коммуникативной компетентности и укрепление адаптационных ресурсов личности.

Достижение указанной цели будет решаться посредством следующих **задач**:

1. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.
2. Формирование позитивного опыта социального общения в учебной группе.

3. Снижение социальной тревожности и неуверенности в общении.
4. Расширение адаптационных ресурсов личности (эмоциональная устойчивость, уверенность, способность к саморегуляции).
5. Повышение уровня включённости студентов в систему групповых и учебных взаимодействий.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа «Траектория успеха» обладает рядом содержательных и организационно-методических особенностей, определяющих её специфику в системе психолого-педагогического сопровождения обучающихся с особыми потребностями в вузе.

1. Комплексный и интегративный характер. Программа объединяет четыре взаимосвязанных блока: развитие социально-коммуникативных навыков, формирование позитивного социального опыта, расширение адаптационных ресурсов личности и междисциплинарный информационно-поддерживающий модуль. Их сочетание обеспечивает системное воздействие на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты адаптации.

2. Ресурсно-ориентированная направленность. В основе программы лежит не дефицитарный, а ресурсный подход. Работа строится на выявлении и актуализации личностного потенциала обучающихся, формировании уверенности в собственных возможностях, развитии самостоятельности и субъектной позиции в образовательном процессе.

3. Профилактический характер. Программа ориентирована на предупреждение возможных трудностей в адаптации и интеграции, а не только на коррекцию уже сформировавшихся проблем. Это позволяет снизить риск социальной изоляции и академической неуспешности на ранних этапах обучения.

4. Междисциплинарное сопровождение. Реализация программы предполагает координацию деятельности специалистов различного профиля (педагогов, психологов, кураторов, специалистов по инклюзивному образованию, представителей академического отдела или центра поддержки обучающихся), что обеспечивает целостность и непрерывность поддержки обучающихся.

5. Сочетание индивидуальных и групповых форм работы. Программа предусматривает тренинговые занятия, консультирование, групповые дискуссии, практико-ориентированные мероприятия, что способствует как развитию личностных качеств, так и расширению социального взаимодействия.

6. Адаптивность и вариативность содержания. Содержание программы может модифицироваться с учётом нозологических особенностей обучающихся,

уровня их адаптированности и специфики образовательной организации, что повышает её практическую применимость.

Программа включала четыре взаимосвязанных блока.

1. Блок развития социально-коммуникативных навыков.

Направлен на формирование у студентов умений:

- устанавливать и поддерживать контакт;
- выражать собственную позицию конструктивным способом;
- слушать и понимать партнёра по общению;
- разрешать конфликтные ситуации;
- эффективно взаимодействовать в академической группе.

Формы работы: тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование социальных ситуаций, групповые дискуссии.

2. Блок формирования позитивного социального опыта.

Ориентирован на создание безопасного пространства для успешного взаимодействия и закрепления конструктивных моделей поведения.

Формы работы:

- упражнения на командообразование;
- групповые проектные задания;
- совместный анализ коммуникативных ситуаций;
- рефлексивные обсуждения.

3. Блок расширения адаптационных ресурсов личности.

Направлен на развитие внутренней устойчивости студентов.

В рамках блока развивались:

- навыки эмоциональной саморегуляции;
- стрессоустойчивость;
- уверенность в собственных возможностях;
- позитивное самоотношение;
- способность к преодолению учебных и социальных трудностей.

4. Междисциплинарный модуль (информационно-поддерживающий).

Данный модуль был направлен на расширение информированности студентов о доступных ресурсах поддержки и формирование у них правовой и социальной компетентности.

Таким образом, авторская программа «Траектория успеха» представляет собой структурированную, ресурсно-ориентированную и профилактически направленную модель сопровождения, обеспечивающую комплексное развитие

социально-коммуникативной компетентности и адаптационных возможностей обучающихся с инвалидностью в образовательной среде вуза.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В качестве ожидаемых эффектов реализации программы предполагалось:

1. Личностные результаты:

- повышение уровня социально-коммуникативной компетентности обучающихся;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия в образовательной среде;
- укрепление адаптационных ресурсов личности (саморегуляция, стрессоустойчивость, уверенность в себе);
- снижение уровня тревожности и выраженности дезадаптационных проявлений;
- формирование позитивной учебной и профессиональной идентичности.

2. Социальные результаты:

- расширение включённости обучающихся с особыми потребностями в студенческое сообщество;
- формирование позитивного социального опыта взаимодействия с однокурсниками и преподавателями;
- снижение риска социальной изоляции;
- повышение уровня субъективного благополучия в образовательной среде вуза;
- повышение уровня социальной адаптации и усиление степени социальной интеграции.

3. Образовательные результаты:

- повышение академической устойчивости и мотивации к обучению;
- развитие навыков самостоятельной учебной деятельности;
- укрепление установки на успешное завершение обучения.

4. Профессионально-ориентированные результаты:

- формирование готовности к профессиональному самоопределению и построению индивидуальной профессиональной траектории;
- развитие навыков самопрезентации, делового общения и прохождения собеседования;
- повышение уровня психологической готовности к выходу на рынок труда;

– оказание содействия в дальнейшем трудоустройстве выпускников с инвалидностью через формирование компетенций, необходимых для профессиональной адаптации и эффективной интеграции в трудовой коллектив.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов коррекционно-развивающей работы проводится поэтапно:

1. Первичная диагностика (до начала программы).

Проводится для выявления стартового уровня развития и актуальных проблем обучающихся. Используются диагностические инструменты:

1. Методика «Социально-психологическая адаптация» К. Роджерс и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкого).
2. Методика «Адаптированность студентов к обучению в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой.
3. «Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири».
4. «Социометрия Дж. Морено».

2. Промежуточный анализ.

Регулярное наблюдение за динамикой развития обучающихся с особыми потребностями, анализ продуктивности занятий и степени усвоения материала (по каждому направлению программы).

3. Итоговая диагностика (в конце курса).

Повторное проведение диагностических методик позволяет сравнить результаты с начальными и сделать вывод об эффективности программы:

- анализ динамики повышения уровня социальной адаптации и интеграции;
- оценка изменений показателей межличностных отношений;
- качественная и количественная оценка изменений по каждому из направлений программы;
- рост числа положительных социометрических выборов и снижение социальной изоляции;
- повышение субъективного ощущения включённости в студенческое сообщество;
- развитие устойчивых социально-коммуникативных навыков и адаптационных ресурсов личности.

ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ РАБОТЫ

Объем программы. Программа рассчитана на комплекс занятий, осуществляемых в течение 2,5 месяца, 40 часов (1 раз в неделю, 4 академических часа (2 пары)).

Формы занятий: индивидуальная и групповая - **смешанный формат** (в офлайн и онлайн).

Тематический план занятий разработан на основе психолого-педагогических подходов к инклюзивному обучению, современных представлений о социальной адаптации обучающихся с особыми потребностями, теории ресурсного подхода в развитии личности, а также принципов профилактической направленности программ сопровождения студентов с инвалидностью.

При разработке плана учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, уровень их социальной и учебной адаптации, а также взаимосвязь между развитием социально-коммуникативной компетентности, формированием позитивного социального опыта и укреплением адаптационных ресурсов личности.

Тематический план обеспечивает последовательное и системное освоение содержания программы, сочетая теоретические, практико-ориентированные и интерактивные формы работы, что способствует комплексному развитию личностных и социально-психологических компетенций студентов.

Общая продолжительность: 40 часов, по 2 часа за занятие.

Чередование очных и онлайн форматов, а также использование цифровых платформ для совместной работы и интерактивных упражнений.

Программа сочетает теоретические, практические и рефлексивные методы.

Междисциплинарный модуль (блок 4) интегрирован на 16–19 занятиях, включая онлайн и цифровые инструменты.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРУДНОСТЕЙ В АДАПТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

№	Название занятия	Блок	Форма проведения	Кол-во часов	Цель	Задачи	Ожидаемый результат
1	Введение в программу. Знакомство участников	Все блоки	Лекция + интерактивная презентация	2	Ознакомление участников с программой и создание комфортной среды для включения	1. Познакомить участников друг с другом и с программой 2. Определить ожидания и мотивы участия	Участники осознают цель участия, сформировано доверительное взаимодействие, диагностирован стартовый уровень ожиданий
2	Основы установления контакта	1	Тренинг, ролевые игры	2	Развитие базовых коммуникативных навыков для успешной социальной адаптации	1. Освоить навыки установления контакта 2. Развивать умение представлять себя и вступать в диалог	Участники умеют устанавливать контакт с партнёрами, проявляют активность в коммуникации
3	Конструктивное выражение собственной позиции	1	Ролевые игры, групповые дискуссии	2	Формирование навыка конструктивного выражения мнений и позиций	1. Научиться формулировать свои мысли ясно 2. Развивать уверенность в выражении позиции	Участники могут конструктивно выражать мнение и аргументировать позицию в группе
4	Активное слушание и понимание партнёра	1	Тренинг, упражнения на пары	2	Развитие навыков активного слушания и эмпатического взаимодействия	1. Освоить техники активного слушания 2. Развивать способность понимать позицию партнёра	Участники демонстрируют навыки внимательного слушания, понимают чужую точку зрения
5	Разрешение конфликтов в группе	1	Моделирование конфликтных ситуаций	2	Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов	1. Определять причины конфликтов 2. Применять техники мирного разрешения ситуаций	Участники умеют выявлять конфликтные ситуации и предлагать конструктивные решения

6	Эффективное взаимодействие в академической группе	1	Групповые обсуждения, кейсы	2	Развитие командной работы и сотрудничества	1. Анализировать роли участников группы 2. Отрабатывать стратегии совместного решения задач	Участники демонстрируют способность эффективно взаимодействовать в учебной группе
7	Командообразованию и доверие	2	Упражнения на командообразование	2	Формирование доверия и навыков совместной работы	1. Развивать доверие в команде 2. Осваивать совместное распределение ролей	Участники демонстрируют навыки командного взаимодействия и доверительные отношения в группе
8	Совместное решение проектных заданий	2	Групповой проект, дискуссия	2	Развитие навыков совместного планирования и выполнения проектов	1. Проводить совместное планирование 2. Выполнять проектные задания коллективно	Участники умеют работать над проектами совместно, распределяя роли и функции
9	Анализ коммуникативных ситуаций	2	Разбор кейсов, рефлексия	2	Развитие навыков критического анализа взаимодействий	1. Определять коммуникативные ошибки и успешные стратегии 2. Анализировать поведение участников	Участники умеют анализировать социальные и академические ситуации, корректировать своё поведение
10	Рефлексивные обсуждения опыта взаимодействия	2	Групповая дискуссия	2	Формирование рефлексивных навыков и самоконтроля	1. Обсуждать личный опыт взаимодействия 2. Выявлять точки роста и успеха	Участники осознают свои сильные и слабые стороны, получают обратную связь и планируют улучшение поведения
11	Эмоциональная саморегуляция	3	Тренинг, упражнения на внимание	2	Развитие навыков эмоциональной саморегуляции	1. Освоить техники контроля эмоций 2. Развивать устойчивость к стрессу	Участники умеют регулировать эмоциональное состояние, сохраняют спокойствие в сложных ситуациях

12	Развитие стрессоустойчивости	3	Ролевые игры, практикумы	2	Формирование устойчивости к учебным и социальным стрессорам	1. Отрабатывать стрессовые ситуации 2. Применять методы преодоления стресса	Участники демонстрируют способность сохранять работоспособность и спокойствие в стрессовых ситуациях
13	Формирование уверенности в собственных возможностях	3	Групповая работа, упражнения	2	Повышение личной уверенности и мотивации к обучению	1. Осознавать свои сильные стороны 2. Формировать позитивную учебную мотивацию	Участники демонстрируют повышенную уверенность в своих способностях и активность в обучении
14	Позитивное самоотношение	3	Тренинг, рефлексия	2	Формирование позитивного самоотношения и личностной устойчивости	1. Развивать принятие себя 2. Строить реалистичные и позитивные цели	Участники проявляют позитивное отношение к себе, формируют личностные и учебные цели
15	Преодоление учебных и социальных трудностей	3	Моделирование ситуаций, дискуссия	2	Развитие навыков преодоления трудностей и адаптации	1. Отрабатывать стратегии преодоления трудностей 2. Формировать конструктивные подходы	Участники умеют справляться с учебными и социальными трудностями, демонстрируют адаптивное поведение
16	Цифровая грамотность и инструменты поддержки	4	Лекция + практикум	2	Освоение цифровых инструментов для учебы и взаимодействия	1. Освоить онлайн-платформы и приложения 2. Применять их в учебной и социальной деятельности	Участники уверенно используют цифровые ресурсы для коммуникации и совместной работы
17	Навигация по ресурсам вуза и внешней поддержке	4	Интерактивная презентация, вебинар	2	Ознакомление с доступными ресурсами поддержки	1. Изучить внутренние и внешние ресурсы 2. Определять возможности получения помощи	Участники знают, где и как получать поддержку, используют ресурсы для учебной и социальной адаптации

18	Онлайн-коммуникация и дистанционная работа	4	Практикум, тренинг	2	Развитие навыков дистанционной коммуникации и работы	1. Освоить эффективное онлайн-взаимодействие 2. Применять навыки совместной работы на дистанции	Участники умеют работать и взаимодействовать дистанционно, используют цифровые инструменты для командной работы
19	Подготовка к профессиональной интеграции	4	Групповой тренинг, кейсы	2	Формирование навыков профессиональной интеграции	1. Отрабатывать стратегии трудоустройства 2. Развивать профессиональные коммуникативные навыки	Участники готовы к профессиональному включению, умеют презентовать себя и свои навыки
20	Итоговое занятие. Рефлексия и план дальнейших действий	Все блоки	Дискуссия, итоги	2	Подведение итогов программы и закрепление результатов	1. Оценить приобретённые навыки 2. Составить план дальнейшего развития	Участники осознают прогресс, закрепляют навыки и формируют план дальнейшей адаптации и интеграции

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Послание президента Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана подчёркивается, что «у всех граждан, включая детей с особыми образовательными потребностями, должны быть равные возможности для получения качественного образования, независимо от места проживания и состояния здоровья» (Послание Президента РК, 2024)
2. Ainscow M. From Special Education to Effective Schools for All: A Review of Progress So Far. – London: Routledge, 1999. – 168 p.
3. Эйнскоу М. Развитие инклюзивных школ: идеи, практики и перспективы. – М.: Перспектива, 2015. – 224 с.
4. Morton M., Moore Sh. Inclusive Education: Supporting Diversity in the Classroom. – London: Routledge, 2020. – 212 p.
5. Борисова Н.В., Перфильева М.Ю., Симонова Ю.П., Прушинский С.А. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. – М.: Перспектива, 2016. – 312 с.
6. Борисова Н.В., Перфильева М.Ю., Симонова Ю.П., Прушинский С.А. Инклюзивное образование в системе высшего образования: теория и практика. – М.: Перспектива, 2017. – 284 с.
7. Тайболатов Қ., Кариев А., Гелишли Ю., Молдаханова М. Исследование особенностей адаптации студентов с особыми образовательными потребностями к вузу // Вести непрерывного образования. – 2025. – №2 (49). – С. – 90-99.
8. Мурзалинова А.Ж., Пустовалова Н.И., Уалиева Н.Т. Практика инклюзивного образования в интеграции с непрерывным профессиональным развитием студентов с особыми образовательными потребностями // Scientific Journal of Pedagogy and Economics. – Алматы: Вестник РОО «Национальной академии наук Республики Казахстан», 2025. – №. 1 (412). – С. – 255-270.
9. Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. Психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе: методические рекомендации. – Алматы: ННПЦ КП, 2019. – 112 с.
10. Елисеева И.Г. Что такое инклюзивное образование: метод, система, педагогическая инновация // Открытая школа. – 2012. – № 2. – С. 11–14.

11. Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. Психолого-педагогическая поддержка школьников с особыми образовательными потребностями в организациях образования Республики Казахстан // Открытая школа. – № 3 (184), март 2019.
12. Мовкебаева З.А. Инклюзивное образование в Республике Казахстан: проблемы и перспективы. – Астана: Фолиант, 2023. – 184 с.
13. Ростовщикова К., Кудышева А., Изденов А., Андрющенко О. и др. Цифровые решения в инклюзивном образовании: обеспечение эффективного и доступного образования детям (лицам) с инвалидностью // Жаңғыру формуласы: элеуметтік әділдік және орнықты даму. «Талдау мектебі 4.0» жобасының аналитикалық материалдары. — Нур-Султан: Сенат Парламента РК, 2025. -32 с.
14. Фортова Л.К. Проблема адаптации обучающихся к образовательному процессу вуза <https://moluch.ru/archive/248/57108>
15. Антипова Л. А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. 2011. № 2. С. 51–55.
16. Шолохова Г.П., Чикова И.В. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 3 (164). С. 103–104.
17. Габдрахманова Ш.Т., Золотых И.Н. Психологическое сопровождение процесса адаптации лиц с ОВЗ в условиях высшего учебного заведения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. - URL: <https://e-koncept.ru/2017/771183.htm> (дата обращения: февраль 2026).
18. Руппель Т.В., Кохан С.Т., Замошникова Н.Н. Социально-психологическая адаптация первокурсников с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе // Cifra. Психология. – 2024, № 2 (3). - – URL: <https://psychology.cifra.science/archive/2-3-2024-april/10.18454/PSY.2024.3.2> (дата обращения: 10.02.2026).
19. Макарова В.А., Астахова Л.Г. Inclusive educational environment of the university as a necessary condition for successful socialization of students with disabilities // Tomsk State Pedagogical University Bulletin. – 2024. – Issue 2 (232). – P. 54–63.

20. Малофеев Н. Н. Инклюзивное образование: история и современность. – М.: Просвещение, 2016.
21. Ярская-Смирнова Е. Р., Романов П. В. Политика инвалидности: социальное гражданство инвалидов в современной России. Саратов: Научная книга, 2006 – 260 с.
22. Тхакур И., Халил А., & Султана Н. Вера, ценности и инклюзия: разработка нравственного образования для учащихся с особыми потребностями // *Kurdish Studies*. – 2024. – Том 12, № 5. – С. 1844–1848.
23. Ахметзянова А.И., Артемьева Т.В. Инклюзивная практика в высшей школе: учебное пособие / А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева. – М.: Просвещение, 2021. – 256 с.
24. Кусжанова А.Ж. Социально-философские проблемы образования / А.Ж. Кусжанова. – СПб.: Изд-во СПбФРТА, 2003. – 471 с.
25. Мырзаханкызы К. Проблемы подготовки специалистов инклюзивного образования // *Педагогика и психология*. – 2020. – № 2(43). – С. 83–90.
26. Закаева Г.З., Исакова А.Т. Инклюзивное образование: казахстанские подходы / Г.З. Закаева, А.Т. Исакова. – Алматы: КазНПУ, 2019. – 152 с.
27. Айтмагамбетова А.Ж., Каиржанова З.М., Алхатова Т.С. Подготовка педагогов к инклюзивному образованию в Казахстане // *Научно - образовательный журнал «Вестник педагогики и психологии»*. – Кокшетау: КУ им. Абая мырзахметова, 2025.- №3 – С. –136-141.
28. Билялов Д.Н., Мовкебаева З.А., Дузелбаева А.Б., Хамитова Д.С. Оценка инклюзивных компетенций специальных педагогов // *Pedagogy and Psychology*. – 2023. – № 56(3). – С.
29. Елисеева И.Г., Аханова Ж.Б. Психолого-педагогическая поддержка школьников с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе (уровневый подход): методические рекомендации / И.Г. Елисеева, Ж.Б. Аханова. – Алматы: ННПЦ РСИО, 2020. – 69 с.

Блок 1. Развитие социально-коммуникативных навыков

Занятие 1. Введение в программу. Знакомство участников

Продолжительность: 2 часа

Форма: тренинг (интерактив + мини-лекция + упражнения)

Формат: очно / онлайн

Цель: Создание безопасной, поддерживающей среды и формирование готовности к участию в программе развития социально-коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Познакомить участников друг с другом и с ведущим.
2. Сформировать правила безопасного взаимодействия.
3. Выявить ожидания и мотивацию участников.
4. Создать позитивный настрой на совместную работу.

Ожидаемые результаты:

- Участники понимают цели программы.
- Сформирована атмосфера доверия и уважения.
- Определены ожидания и запросы группы.
- Повышена готовность к взаимодействию.

Оборудование:

- Презентация
- Флипчарт / онлайн-доска
- Маркеры
- Стикеры
- Анкеты
- Таймер

Структура занятия

1. Приветствие и создание контакта (10–15 мин)

Упражнение «Имя и ресурс»

Каждый участник называет:

- имя
- одно качество, которое помогает ему в общении

(Онлайн: можно использовать чат или функцию "микрофон по очереди")

Цель: активизация, снижение тревожности.

2. Презентация программы (15–20 мин)

Мини-лекция с интерактивом:

- цель программы
- темы блоков
- формат работы
- принципы (уважение, добровольность, конфиденциальность)

Включить вопросы к группе:

- «Что, по вашему мнению, самое важное в общении?»
- «Какие навыки особенно нужны студенту?»

3. Выработка правил группы (20 мин)

Упражнение «Правила безопасного пространства»

Участники предлагают правила, ведущий фиксирует.

Рекомендуемые базовые правила:

- уважение к мнению другого
- не перебивать
- добровольность участия
- конфиденциальность
- активность и включенность

(Онлайн — можно использовать общий документ или доску Miro/Padlet)

4. Знакомство в парах (20–25 мин)

Упражнение «Интервью»

В парах участники отвечают:

- Что для меня важно в общении?
- Какие трудности я иногда испытываю?
- Чего я ожидаю от программы?

Затем краткое представление партнера группе.

Цель: развитие навыков слушания.

5. Ожидания от программы (20 мин)

Метод «Ожидания и вклад»

Разделить лист (или виртуальную доску) на 2 части:

- Что я хочу получить?
- Что я могу дать группе?

Это усиливает ответственность и активную позицию.

6. Интерактивное упражнение на взаимодействие (15–20 мин)

Вариант: «**Общее и уникальное**»

Участники находят:

- 3 общих признака
- 1 уникальную особенность каждого

Формирует принятие разнообразия (важно для инклюзивной группы).

7. Рефлексия (10–15 мин)

Вопросы:

- Что было для меня полезным?
- Что вызвало интерес?
- С каким настроением уйду?

Можно использовать шкалу настроения (1–10).

Занятие 2. Основы установления контакта

Продолжительность: 2 часа

Форма проведения: тренинг, ролевые игры

Цель: развитие базовых коммуникативных навыков для успешной социальной адаптации.

Задачи:

1. Освоить навыки установления контакта.
2. Развивать умение представлять себя и вступать в диалог.

Ожидаемые результаты:

- Участники умеют устанавливать контакт с партнёрами;
- Уверенно представляют себя;
- Проявляют активность в коммуникации;
- Умеют начинать и поддерживать диалог.

Оборудование и материалы:

- Карточки с ситуациями для ролевых игр
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер

Структура занятия

1. Разминка «Способы приветствия» (10–15 минут)

Участники пробуют разные формы приветствия:

- невербально (улыбка, кивок);
- официально;
- неформально;
- в онлайн-формате.

Обсуждение:

- Что было легче?
- Что вызвало затруднения?

Цель: осознание роли вербальных и невербальных средств общения.

2. Мини-лекция с обсуждением (15–20 минут)

Темы:

- Эффект первого впечатления
- Вербальная и невербальная коммуникация

- Роль взгляда и позы
- Значение интонации

Вопросы группе:

- Насколько важно первое впечатление?
- Какие признаки создают ощущение уверенности?

3. Упражнение «Самопрезентация» (20 минут)

Каждый участник в течение 1 минуты представляет себя:

- имя;
- направление обучения;
- интересы;
- одна личная особенность.

После выступления — краткая обратная связь:

- Что было сильной стороной?
- Что можно улучшить?

Цель: развитие навыка уверенной самопрезентации.

4. Ролевые игры (30–35 минут)

Работа в парах или малых группах.

Примеры ситуаций:

- Первое знакомство в новой группе
- Общение на конференции
- Заселение в общежитие
- Онлайн-знакомство
- Обращение к преподавателю

После выполнения:

- Что помогло установить контакт?
- Какие трудности возникли?
- Какие фразы были наиболее удачными?

5. Упражнение «Продолжи диалог» (20 минут)

Один участник начинает разговор, второй продолжает.

Примеры:

- «Здравствуйте, мы, кажется, раньше не встречались...»
- «Как вам сегодняшняя лекция?»

Цель: развитие умения поддерживать беседу и задавать открытые вопросы.

6. Рефлексия (10–15 минут)

Вопросы:

- Что нового я узнал(а)?
- Что оказалось полезным?
- Где я почувствовал(а) уверенность?

Самооценка по шкале 1–10:

«Насколько я умею устанавливать контакт?»

Занятие 3. Конструктивное выражение собственной позиции

Продолжительность: 2 часа

Форма проведения: ролевые игры, групповые дискуссии

Цель: формирование навыка конструктивного выражения мнений и собственной позиции.

Задачи:

1. Научиться формулировать мысли ясно и структурированно.
2. Развивать уверенность при выражении своей позиции.
3. Освоить способы аргументации без конфликта.
4. Развивать уважительное отношение к альтернативным мнениям.

Ожидаемые результаты:

- Участники умеют чётко формулировать своё мнение;
- Используют аргументы при отстаивании позиции;
- Проявляют уверенность в групповом обсуждении;
- Соблюдают принципы уважительного диалога.

Оборудование и материалы:

- Сценарии для ролевых игр
- Карточки с дискуссионными темами
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер

Структура занятия

1. Разминка «Моё мнение» (10–15 минут)

Ведущий зачитывает нейтральные утверждения, например:

- «Онлайн-обучение эффективнее очного»
- «Работа в группе всегда полезна»
- «Социальные сети помогают общению»

Участники обозначают позицию («согласен», «не согласен», «частично согласен») и коротко объясняют почему.

Цель: активизация и включение в тему выражения мнений.

2. **Мини-лекция** «Как выразить позицию конструктивно» (15–20 минут). Основные элементы:

- Чёткая формулировка мысли
- Использование «Я-высказываний»

- Аргументация (факт – пример – вывод)
- Уважительный тон

Пример:

- «Вы всегда неправы»
- «Я считаю иначе, потому что...»

Обсуждение:

- Почему возникают конфликты в дискуссиях?
- Что помогает сохранить уважение?

3. Упражнение «Я-высказывание» (20 минут)

Участникам предлагаются конфликтные ситуации:

Примеры:

- Вас перебивают в разговоре
- Ваше мнение игнорируют
- Не согласны с решением группы

Задача: сформулировать позицию через «Я-высказывание».

Структура:

Когда происходит...

Я чувствую...

Мне важно...

Я предлагаю...

4. Групповая дискуссия (30–35 минут)

Группа делится на подгруппы. Каждой даётся тема для обсуждения.

Примеры тем:

- Обязательное посещение занятий
- Индивидуальная или групповая работа
- Использование телефонов на парах
- Инклюзивное образование в вузе

Задача:

- Сформулировать позицию группы
- Подготовить 2–3 аргумента
- Представить её аудитории

После выступлений — обсуждение:

- Были ли аргументы убедительными?
- Соблюдался ли уважительный стиль?

5. Ролевая игра «Отстаивание позиции» (25 минут)

Ситуации:

- Студент просит пересдать работу
- Несогласие с распределением обязанностей
- Обсуждение проекта в команде

Один участник выражает позицию, второй — альтернативную.

Третий наблюдает и фиксирует:

- Чёткость формулировки
- Наличие аргументов
- Уважительность

6. Рефлексия (10–15 минут)

Вопросы:

- Что помогло мне выразить позицию?
- В каких моментах я чувствовал(а) уверенность?
- Что ещё нужно развивать?

Самооценка (1–10):

«Насколько я уверенно выражаю своё мнение?»

Занятие 4. Активное слушание и понимание партнёра

Продолжительность: 2 часа

Форма: тренинг, упражнения в парах, ролевая работа

Цель: развитие навыков активного слушания и эмпатического взаимодействия как основы эффективной коммуникации.

Задачи:

1. Освоить основные техники активного слушания.
2. Развивать способность понимать позицию и эмоциональное состояние партнёра.
3. Формировать уважительное и поддерживающее взаимодействие.
4. Повышать осознанность в процессе общения.

Ожидаемые результаты:

- Участники демонстрируют навыки внимательного слушания;
- Используют перефразирование и уточняющие вопросы;
- Проявляют эмпатию в диалоге;
- Понимают значение обратной связи в общении.

Оборудование:

- Карточки с ситуациями
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер
- Раздаточный материал «Техники активного слушания»

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Краткое обсуждение:

- Почему людям важно быть услышанными?
- Что происходит, когда нас не слушают?

Ведущий объясняет правила эмпатической коммуникации:

- не перебивать;
- не оценивать;
- уточнять;
- отражать чувства.

2. Разминка «Эхо» (10 минут)

Один участник произносит фразу, второй повторяет её своими словами, стараясь сохранить смысл.

Обсуждение:

- Легко ли было перефразировать?
- Изменился ли смысл?

Цель: развитие навыка перефразирования.

3. Мини-лекция «Техники активного слушания» (15 минут)

Основные техники:

Перефразирование

- Уточняющие вопросы
- Отражение чувств
- Поддерживающие сигналы (кивок, контакт глаз)
- Резюмирование

Пример:

- «Это не проблема»

- «Я правильно понимаю, что тебя это расстроило?»

4. Упражнение «Слушаем и повторяем» (25 минут)

Работа в парах. Инструкция:

1. Один участник рассказывает ситуацию из жизни (3–4 минуты).
2. Второй слушает, не перебивает.
3. Затем пересказывает услышанное.

Роли меняются. *Обсуждение:*

- Насколько точно был передан смысл?
- Какие чувства возникли?

5. Ролевая игра «Сложный собеседник» (25 минут)

Моделируются ситуации:

- Собеседник раздражён
- Человек не согласен
- Недопонимание в группе
- Конфликт интересов

Задача:

- Применить техники активного слушания;
- Задать уточняющие вопросы;
- Отразить эмоции.

Наблюдатели фиксируют:

- Использовались ли техники?
- Удалось ли снизить напряжение?

6. Групповое обсуждение (15 минут). Вопросы:

- Что помогло понять партнёра?
- Какие техники оказались наиболее эффективными?
- Что было сложно?

7. Рефлексия (10 минут). Участники записывают:

- Что получилось лучше всего?
- Над чем нужно работать?

Самооценка (1–10): «Насколько я умею слушать внимательно?»

8. Заключение (10 минут)

Подведение итогов. Практические рекомендации:

- Не перебивать;
- Задавать открытые вопросы;
- Проверять понимание;
- Давать партнёру время высказаться.

Занятие 5. Разрешение конфликтов в группе

Продолжительность: 2 часа

Форма: моделирование конфликтных ситуаций, ролевая работа, групповая дискуссия

Цель: формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов в учебной группе.

Задачи:

1. Научиться определять причины возникновения конфликтов.
2. Освоить техники мирного и конструктивного разрешения ситуаций.
3. Развивать навыки диалога и поиска компромисса.
4. Формировать ответственную позицию в конфликте.

Ожидаемые результаты:

- Участники распознают причины и стадии конфликта;
- Используют «Я-высказывания» в спорных ситуациях;
- Применяют алгоритм конструктивного разрешения конфликта;
- Предлагают альтернативные решения без агрессии.

Оборудование:

- Карточки с конфликтными кейсами
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер
- Раздаточный материал «Алгоритм разрешения конфликта»

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое конфликт?
- Всегда ли конфликт — это негатив?
- Какие причины чаще всего вызывают конфликты в группе?

Краткое объяснение:

- Различие между конфликтом и агрессией;
- Правило «Я-высказываний»;
- Важность уважительного диалога.

2. Разминка «Ситуация из жизни» (10 минут)

Небольшие инсценировки бытовых недопониманий:

Примеры:

- Один участник не выполнил часть группового задания;
- Кто-то перебивает во время обсуждения;
- Несогласие по срокам сдачи проекта.

Задача: определить причину конфликта.

3. Основная часть (80 минут)

Ролевая игра «Конфликт в учебной группе» (30 минут)

Участники распределяются на роли:

- Студент, не выполнивший задание;
- Ответственный за проект;
- Наблюдатель;
- Медиатор.

Задача:

Разрешить конфликт через конструктивный диалог.

Наблюдатели фиксируют:

- Использование «Я-высказываний»;
- Поиск компромисса;
- Уровень уважительности.

Упражнение «Техника 3 шагов» (25 минут).

Алгоритм:

1. Определить проблему (факт, без обвинений);
2. Выразить свои чувства;
3. Предложить совместное решение.

Пример:

«Когда задание не выполняется вовремя, я чувствую напряжение, потому что это влияет на общий результат. Давайте обсудим, как распределить работу иначе».

Работа в парах с последующей демонстрацией.

Групповая дискуссия (25 минут)

Вопросы:

- Какие стратегии оказались эффективными?
- Что помогло снизить напряжение?
- Какие альтернативные решения возможны?

4. Рефлексия (10 минут)

Участники записывают:

- Что нового я понял(а) о конфликтах?
- Какая стратегия мне подходит?
- Что я буду применять на практике?

Самооценка (1–10):

«Насколько я готов(а) решать конфликт конструктивно?»

5. Заключение (10 минут)

Подведение итогов.

Рекомендации:

- Не избегать конфликта, а обсуждать проблему;
- Говорить о фактах, а не о личности;
- Слушать партнёра;
- Искать взаимовыгодное решение.

Занятие 6. Эффективное взаимодействие в академической группе

Продолжительность: 2 часа

Форма: групповые обсуждения, анализ кейсов, командная работа

Цель: развитие навыков командной работы, сотрудничества и эффективного

Задачи:

1. Анализировать роли участников в группе и их влияние на общий результат.
2. Отрабатывать стратегии совместного решения учебных и социальных задач.
3. Развивать навыки ответственности и взаимной поддержки.
4. Формировать культуру конструктивного группового взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

- Участники осознают свою роль в команде;
- Демонстрируют умение распределять задачи;
- Применяют стратегии сотрудничества;
- Проявляют ответственность за общий результат;
- Эффективно взаимодействуют в учебной группе.

Оборудование:

- Кейсы (учебные или социальные ситуации)
- Карточки с ролями (лидер, координатор, аналитик, исполнитель, наблюдатель и др.)
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер
- Раздаточный материал «Роли в команде и стратегии сотрудничества»

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое эффективная команда?
- Почему в группе возникают сложности?
- Какие качества важны для сотрудничества?

Ведущий кратко обозначает цели занятия и ожидаемые результаты.

2. Разминка «Моя роль в группе» (10 минут)

Каждый участник отвечает:

- Какую роль я чаще всего выполняю в группе?
- В чём моя сильная сторона?
- Какие роли мне даются сложнее?

Обсуждение:

- Совпадает ли самооценка с мнением группы?

3. Основная часть (80 минут)

Групповая работа над кейсом (35 минут)

Участники делятся на команды по 4–6 человек.

Каждой группе предлагается кейс, например:

- Подготовка совместного проекта с ограниченным сроком;
- Организация студенческого мероприятия;
- Решение спорной ситуации в учебной группе;
- Выполнение сложного группового задания.

Этапы работы:

1. Распределение ролей;
2. Анализ задачи;
3. Разработка решения;
4. Презентация результата.

Наблюдатели фиксируют:

- Уровень взаимодействия;
- Распределение ответственности;
- Стилль коммуникации.

Упражнение «Стратегии сотрудничества» (25 минут)

Группа обсуждает:

- Какие способы совместного принятия решений наиболее эффективны?
- Что важнее: скорость или согласие?
- Как учитывать мнение каждого?

Ведущий фиксирует стратегии на флипчарте:

- Активное слушание
- Чёткое распределение ролей
- Открытость к диалогу
- Конструктивная обратная связь
- Совместное планирование

Занятие 7. Командная работа и доверие

Продолжительность: 2 часа

Форма: командные упражнения, практические задания, обсуждение

Цель: формирование доверия в группе и развитие навыков эффективной совместной работы.

Задачи:

1. Создать атмосферу доверия в команде.
2. Развивать навыки взаимной поддержки.
3. Научиться распределять роли и ответственность.
4. Формировать навыки координации действий в группе.

Ожидаемые результаты:

- Участники демонстрируют доверие в командных заданиях;
- Умеют распределять роли совместно;
- Поддерживают партнёров;
- Эффективно взаимодействуют в малых группах.

Оборудование:

- Повязка для глаз
- Карточки с заданиями
- Маркеры
- Флипчарт
- Таймер

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое доверие?
- Почему доверие важно в команде?
- Где в жизни нам необходимо доверие?

Ведущий подчёркивает:

Доверие — основа сотрудничества и эффективной командной работы.

2. Разминка «Имя и движение» (15 минут)

Каждый участник:

- называет своё имя
- добавляет уникальное движение

Группа повторяет.

Цель:

- снятие напряжения;
- сплочение группы;
- создание позитивной атмосферы.

3. Основная часть (75 минут)

Упражнение «Найди путь с закрытыми глазами» (30 минут)

Работа в парах:

- Один участник закрывает глаза;
- Второй словесно направляет его по заданному маршруту.

Задача:

- обеспечить безопасность;
- использовать чёткие инструкции;
- развивать ответственность за партнёра.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники?
- Легко ли было доверять?
- Какие слова помогали больше всего?

Упражнение «Ролевая лестница» (25 минут)

Команде предлагается задача (например, построить модель решения проблемы).

Участники получают разные роли:

- лидер;
- координатор;
- исполнитель;
- аналитик;
- наблюдатель.

Задача:

- обсудить распределение ролей;
- договориться о совместных действиях.

Групповое обсуждение (20 минут)

Вопросы:

- Что помогло достичь результата?
- Возникали ли трудности в распределении ролей?
- Как поддерживалась атмосфера доверия?

4. Рефлексия (10 минут)

Участники завершают фразы:

- «Сегодня я понял(а), что доверие — это...»
- «Мне было комфортно, когда...»
- «В команде важно...»

Самооценка (1–10):

«Насколько я доверяю участникам группы?»

5. Заключение

Подведение итогов.

Рекомендации:

- Поддерживать открытость;
- Давать и принимать помощь;
- Чётко распределять ответственность;
- Обсуждать задачи до начала работы.

Обсуждение трудностей (20 минут)

Вопросы:

- Что оказалось самым сложным?
- Были ли конфликты ролей?
- Что помогло добиться результата?

Рекомендации:

- Учитывать сильные стороны участников;
- Распределять ответственность;
- Поддерживать уважительный диалог;
- Ориентироваться на общий результат

Занятие 8. Совместное решение проектных заданий

Продолжительность: 2 часа

Форма: групповой проект, дискуссия, презентация результатов

Цель: развитие навыков совместного планирования, распределения ролей и выполнения проектной деятельности в команде.

Задачи:

1. Освоить принципы совместного планирования.
2. Развивать умение распределять роли и функции в проекте.
3. Формировать навыки коллективного принятия решений.
4. Развивать ответственность за общий результат.

Ожидаемые результаты:

- Участники умеют планировать проект в команде;
- Распределяют роли и задачи;
- Эффективно взаимодействуют при выполнении проекта;
- Представляют результаты работы;
- Демонстрируют навыки сотрудничества и координации.

Оборудование:

- Бумага
- Маркеры
- Карточки
- Ноутбуки (по возможности)
- Флипчарт
- Таймер
- Материалы для создания макета (по необходимости)

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое проектная работа?
- Почему важно сотрудничество при выполнении проектов?
- Какие навыки необходимы для успешной командной работы?

Ведущий объясняет:

- цели занятия;
- этапы проектной деятельности;
- важность распределения ролей.

2. Разминка «Мини-проект» (10 минут)

Мини-группы получают простую задачу, например:

- собрать конструкцию из карточек;
- придумать название и слоган команды;
- быстро разработать план короткого мероприятия.

Цель:

- активизация участников;
- демонстрация важности распределения ролей;
- развитие быстрого командного взаимодействия.

Краткое обсуждение:

- Как принимались решения?
- Кто выполнял какую роль?

3. Основная часть (80 минут)

Групповой проект (50 минут)

Участники делятся на команды по 4–5 человек.

Каждая команда выбирает или получает задание:

Варианты:

- разработать мини-презентацию;
- создать макет проекта;
- составить план студенческого мероприятия;
- предложить решение социальной проблемы в университете.

Этапы работы:

1. Обсуждение идеи;
2. Распределение ролей (лидер, координатор, дизайнер, докладчик и др.);
3. Планирование;
4. Подготовка результата.

Презентация проектов (20 минут)

Каждая команда:

- представляет свой проект;
- объясняет распределение ролей;
- описывает процесс работы.

После выступления — обратная связь от других команд:

- что было сильной стороной;
- что можно улучшить.

Обсуждение (10 минут)

Вопросы:

- Что помогло успешно выполнить проект?
- Возникали ли трудности в распределении обязанностей?
- Как принимались решения в команде?

4. Рефлексия (10 минут)

Участники отвечают:

- Какие навыки я развил(а)?
- Что получилось лучше всего?
- Что нужно улучшить?

Самооценка (1–10):

«Насколько эффективно я работаю в команде?»

5. Заключение

Подведение итогов блока:

- значение сотрудничества;
- роль коммуникации;
- ответственность каждого участника;
- важность доверия и взаимной поддержки.

Занятие 9. Анализ коммуникативных ситуаций

Продолжительность: 2 часа

Форма: разбор кейсов, групповая дискуссия, практикум, рефлексия

Цель:

Развитие навыков критического анализа коммуникативных ситуаций и корректировки собственного поведения в социальном и академическом взаимодействии.

Задачи:

1. Определять коммуникативные ошибки и успешные стратегии.
2. Анализировать поведение участников взаимодействия.
3. Формировать навыки конструктивной обратной связи.
4. Развивать способность выбирать эффективную стратегию общения.

Ожидаемые результаты:

- Участники распознают ошибки в коммуникации;
- Выделяют успешные стратегии взаимодействия;
- Анализируют причины недопонимания;
- Применяют корректные модели поведения;
- Демонстрируют способность к саморефлексии.

Оборудование:

- Карточки с кейсами
- Флипчарт
- Маркеры
- Таймер
- Раздаточный материал (алгоритм анализа ситуации)

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое коммуникативный анализ?
- Зачем важно анализировать взаимодействие?
- Как поведение влияет на результат общения?

Объяснение целей занятия и этапов работы с кейсами.

2. Разминка (10 минут)

Обсуждение коротких ситуаций из учебной или социальной жизни, например:

- Непонимание в группе;
- Конфликт при распределении задания;
- Ошибка в передаче информации.

Задача: определить, что произошло и почему.

3. Основная часть (80 минут)

Работа с кейсами (30 минут)

Участники делятся на группы.

Каждая группа получает кейс:

Примеры:

- Успешная коммуникация в проектной команде;
- Конфликт из-за недопонимания;
- Ситуация с нарушением правил взаимодействия;
- Академическая ситуация (обратная связь преподавателя и студента).

Алгоритм анализа:

1. Описание ситуации;
2. Определение проблемы;
3. Выявление ошибок;
4. Определение эффективных стратегий;
5. Предложение альтернативного решения.

Групповая дискуссия (25 минут)

Вопросы:

- Какие коммуникативные ошибки были допущены?
- Какие стратегии оказались успешными?
- Как можно было избежать конфликта?

Фиксация выводов на флипчарте.

Практикум «Исправляем коммуникацию» (25 минут)

Команды инсценируют проблемную ситуацию.

Задача — повторно разыграть её, применяя правильные стратегии:

- активное слушание;
- «Я-высказывания»;
- уточняющие вопросы;
- уважительный тон;

- поиск совместного решения.

Обсуждение изменений:

- Что стало лучше?
- Какие приёмы оказались эффективными?

4. Рефлексия (10 минут)

Участники отвечают:

- Что нового я понял(а) о коммуникации?
- Какие ошибки я могу избегать?
- Что буду применять в будущем?

Самооценка (1–10):

«Насколько я умею анализировать коммуникативные ситуации?»

5. Заключение

Подведение итогов:

- важность осознанного общения;
- необходимость анализа собственного поведения;
- развитие ответственности за результат взаимодействия

Занятие 10. Рефлексивные обсуждения опыта взаимодействия

Продолжительность: 2 часа

Форма: групповая дискуссия, рефлексивные упражнения, подведение итогов

Цель: формирование навыков рефлексии, самоконтроля и осознанного анализа собственного опыта взаимодействия.

Задачи:

1. Анализировать личный опыт участия в групповой работе.
2. Выявлять индивидуальные сильные стороны и зоны развития.
3. Закрепить навыки конструктивной обратной связи.
4. Формировать план дальнейшего личностного и коммуникативного развития.

Ожидаемые результаты:

- Участники осознают свои сильные и слабые стороны;
- Умеют анализировать собственное поведение в группе;
- Получают и принимают обратную связь;
- Формируют индивидуальный план развития;
- Демонстрируют навыки саморефлексии и самоконтроля.

Оборудование:

- Карточки для записи
- Маркеры
- Флипчарт
- Таймер
- Раздаточный лист «План моего развития»

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое рефлексия?
- Почему важно анализировать свой опыт?
- Как рефлексия помогает профессиональному росту?

Правила обсуждения:

- уважение;
- отсутствие критики личности;
- конструктивность;

- добровольность высказываний.

2. Разминка «Мой маленький успех» (10 минут)

Каждый участник делится:

- недавним положительным опытом;
- ситуацией, в которой он(а) справился(лась).

Цель:

- создание позитивной атмосферы;
- акцент на достижениях;
- повышение самооценки.

3. Основная часть (80 минут)

Круговое обсуждение (30 минут)

Участники делятся опытом:

- работы в группе;
- участия в проектах;
- взаимодействия с другими;
- трудностей и достижений.

Ведущий фиксирует на флипчарте:

- успешные стратегии;
- типичные трудности;
- предложения по улучшению.

Упражнение «Три вопроса» (25 минут)

Каждый участник отвечает письменно:

1. Что у меня получилось?
2. Что оказалось сложным?
3. Что я улучшил(а) бы в следующий раз?

Затем — краткое обсуждение в парах.

Анализ общих закономерностей (25 минут)

Групповое обсуждение:

- Какие навыки чаще всего помогали в работе?
- Какие трудности повторялись?
- Какие стратегии оказались наиболее эффективными?

Формирование итогового списка «Эффективные стратегии взаимодействия».

4. Рефлексия и планирование (10 минут)

Индивидуальная работа:

Участники заполняют мини-план:

- Что я продолжу делать?
- Что мне нужно развивать?
- Какие шаги я предприму в ближайшее время?

Самооценка (1–10):

«Насколько я умею анализировать свой опыт?»

5. Заключение (10 минут)

Подведение итогов всего блока.

Акцент:

- развитие доверия;
- командная работа;
- коммуникация;
- анализ ситуаций;
- самоконтроль и осознанность.

Благодарность участникам за активность и включённость.

Занятие 11. Эмоциональная саморегуляция

Продолжительность: 2 часа

Форма: тренинг, упражнения на внимание, практикум, рефлексия

Цель:

Развитие навыков эмоциональной саморегуляции и устойчивости к стрессу в учебной и социальной среде.

Задачи:

1. Освоить техники управления эмоциями.
2. Развивать навыки осознанности (mindfulness).
3. Формировать устойчивость к стрессовым ситуациям.
4. Научиться выбирать конструктивные способы реагирования.

Ожидаемые результаты:

- Участники распознают свои эмоции;
- Используют техники саморегуляции;
- Сохраняют спокойствие в сложных ситуациях;
- Осознанно реагируют на стрессовые факторы;
- Формируют индивидуальные стратегии эмоционального контроля.

Оборудование:

- Карточки с эмоциями
- Цветные маркеры
- Бумага для дневника
- Флипчарт
- Таймер
- Раздаточный материал «Техники саморегуляции»

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение:

- Что такое эмоциональная саморегуляция?
- В каких ситуациях она особенно важна?
- Как эмоции влияют на поведение и принятие решений?

Ведущий подчеркивает:

Саморегуляция — это навык, который можно развивать через практику.

2. Разминка «Моё настроение» (10 минут)

Каждый участник:

- называет своё текущее эмоциональное состояние одним словом;
- выбирает цвет, который его отражает.

Обсуждение:

- Какие эмоции встречаются чаще всего?
- Меняется ли настроение в течение дня?

Цель: развитие эмоциональной осознанности.

3. Основная часть (80 минут)

Упражнение «Стоп–Дыши–Анализируй» (20 минут)

Три шага саморегуляции:

1. **Стоп** — остановиться и не реагировать импульсивно.
2. **Дыхание** — сделать 3–5 глубоких вдохов.
3. **Анализ** — определить, какую эмоцию я испытываю и почему.

Практика в мини-ситуациях.

Практика «Эмоциональный дневник» (20 минут)

Участники заполняют шаблон:

- Ситуация
- Эмоция
- Интенсивность (1–10)
- Триггер (что вызвало эмоцию)
- Способ регуляции
- Результат

Обсуждение в парах.

Цель: развитие навыков анализа эмоций.

Игра «Эмоциональные карты» (20 минут)

Участникам раздаются карточки с эмоциями.

Они изображают эмоцию невербально.

Группа угадывает и обсуждает:

- В каких ситуациях возникает эта эмоция?
- Как с ней можно справляться?

Развитие эмпатии и эмоционального интеллекта.

Дополнительное упражнение «Ресурсное состояние» (20 минут)

Каждый участник отвечает:

- Что помогает мне успокоиться?
- Какие действия улучшают моё состояние?

Составление личного списка ресурсов:

- музыка
- прогулка
- дыхательные техники
- поддержка
- физическая активность

Формирование индивидуальной стратегии.

4. Рефлексия (10 минут)

Вопросы:

- Какие техники были наиболее полезны?
- Что я буду использовать в стрессовой ситуации?
- Что нового я узнал(а) о своих эмоциях?

Самооценка (1–10):

«Насколько я умею управлять своим эмоциональным состоянием?»

5. Заключение (10 минут)

Подведение итогов.

Акцент:

- эмоции — естественная часть жизни;
- важно не подавлять, а регулировать их;
- саморегуляция помогает в учёбе, общении и профессиональном развитии;
- регулярная практика укрепляет устойчивость к стрессу.

Занятие 12. Развитие стрессоустойчивости

Продолжительность: 2 часа

Форма: ролевые игры, практикумы, элементы тренинга саморегуляции

Цель:

Формирование психологической устойчивости к учебным и социальным стрессорам.

Задачи:

1. Отработать типичные стрессовые учебные и социальные ситуации.
2. Освоить и применить методы эмоциональной саморегуляции.
3. Сформировать индивидуальный алгоритм преодоления стрессовых состояний.
4. Развить навыки осознанности и внутренней опоры.

Ожидаемые результаты

Участники:

- распознают собственные стрессовые реакции;
- владеют 2–3 техниками быстрого саморегулирования;
- демонстрируют конструктивные модели поведения в конфликтных ситуациях;
- имеют персональный план действий при стрессе;
- сохраняют работоспособность и эмоциональное равновесие в сложных ситуациях.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-лекция с элементами обсуждения

Краткие теоретические положения:

- понятие стресса (физиологический и психологический аспект);
- учебные и социальные стрессоры в вузе;
- различие между деструктивным и мобилизующим стрессом;
- понятие стрессоустойчивости как навыка, который можно развивать.

Вопросы для группы:

- Какие ситуации в учебе вызывают у вас наибольшее напряжение?
- Как вы обычно реагируете на стресс?

Ведущий фиксирует ответы на флипчарте (без оценки).

2. Разминка (10 минут)

Дыхательная практика «Квадрат дыхания»

Инструкция:

1. Вдох — 4 счета
2. Пауза — 4 счета
3. Выдох — 4 счета
4. Пауза — 4 счета

Повтор 5–7 циклов.

После выполнения — короткое обсуждение ощущений.

Дополнительно можно использовать упражнение «Сброс напряжения»: участники поочередно напрягают и расслабляют мышцы плеч, рук, лица.

Цель этапа — показать, что состояние можно менять осознанно.

3. Основная часть (80 минут)

3.1. Ролевая игра «Сложный диалог» (35 минут)

Цель: отработка конструктивного поведения в стрессовой ситуации.

Участникам раздаются карточки с ситуациями, например:

- преподаватель критикует работу;
- одноклассник обвиняет в невыполнении задания;
- необходимость отстаивать свою позицию;
- конфликт в команде проекта.

Алгоритм работы:

1. Разделение на пары или тройки.
2. Разыгрывание ситуации (5–7 минут).
3. Повторное проигрывание с применением техник:
 - пауза перед ответом;
 - дыхание;
 - «Я-высказывания»;
 - спокойный тон;
 - уточняющие вопросы.

После каждой сценки — обсуждение:

- Что помогло снизить напряжение?
- Какие фразы усиливали конфликт?
- Что изменилось при повторном проигрывании?

Ведущий подчеркивает эффективные стратегии.

3.2. Практикум «Личное ресурсное пространство» (20 минут)

Цель: формирование внутреннего психологического ресурса.

Инструкция (медитативная визуализация):

- Закрывать глаза.
- Представить безопасное место, где спокойно и комфортно.
- Определить детали: цвет, свет, запах, температура.
- Найти в этом пространстве «символ силы» (предмет, образ).

После возвращения — участники могут кратко описать ощущения (по желанию).

Обсуждение:

- Что вы почувствовали?
- Можно ли мысленно возвращаться туда в стрессовой ситуации?

Подчеркивается: это инструмент быстрой эмоциональной стабилизации.

3.3. Упражнение «План действий при стрессе» (25 минут)

Каждому участнику выдается шаблон:

Мой стресс-триггер:

(экзамен, конфликт, дедлайн и др.)

Мои ранние признаки стресса:

(учащенное сердцебиение, раздражение, тревожные мысли)

Что я делаю в первую минуту:

(дыхание, пауза, вода)

Что я делаю дальше:

(структурирую задачу, обращаюсь за поддержкой)

Моя поддержка:

(люди, ресурсы, техники)

После заполнения — добровольное обсуждение в мини-группах.

Ведущий помогает конкретизировать формулировки.

4. Рефлексия (10 минут)

Вопросы:

- Какая техника оказалась наиболее полезной?
- Что вы готовы применять уже завтра?
- Что стало личным открытием?

Можно завершить фразой-кругом:

«Сегодня я беру с собой...»

Занятие 13. Формирование уверенности в собственных возможностях

Продолжительность: 2 часа

Форма: групповая работа, упражнения личностного роста, элементы тренинга мотивации

Цель

Повышение личной уверенности, развитие позитивной учебной мотивации и укрепление внутренней опоры.

Задачи

1. Способствовать осознанию собственных сильных сторон и достижений.
2. Развивать адекватную самооценку.
3. Формировать позитивную установку на успех в обучении.
4. Активизировать внутреннюю учебную мотивацию.

Ожидаемые результаты

Участники:

- называют свои сильные стороны и ресурсы;
- демонстрируют более устойчивую самооценку;
- формулируют личные учебные цели;
- проявляют большую активность и инициативность в учебной деятельности.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-дискуссия «Уверенность и успех»

Вопросы для обсуждения:

- Что такое уверенность в себе?
- Всегда ли уверенность врожденная?
- Как уверенность влияет на учебные результаты?

Ведущий подводит к выводу: уверенность формируется через опыт успеха, поддержку и осознание своих ресурсов.

2. Разминка (10 минут)

Упражнение «Мои достижения»

Каждый участник называет одно достижение за последние 1–2 месяца (учебное, личное, социальное).

Правила:

- достижение может быть небольшим;
- запрещена самоирония и обесценивание;
- группа поддерживает аплодисментами.

Цель — актуализировать позитивный опыт.

3. Основная часть (80 минут)

3.1. Упражнение «Комплименты по кругу» (25 минут)

Цель: формирование позитивной обратной связи и укрепление самооценки.

Участники становятся в круг.

Каждому по очереди группа говорит 1–2 позитивных утверждения о его качествах или навыках (конкретных, а не общих).

Примеры:

- «Ты умеешь ясно объяснять мысли».
- «Ты ответственно относишься к заданиям».
- «У тебя хорошее чувство структуры».

После круга участники делятся ощущениями:

- Легко ли было принимать комплименты?
- Что оказалось неожиданным?

Ведущий обращает внимание на умение принимать признание без обесценивания.

3.2. Практикум «Мои сильные стороны» (30 минут)

Индивидуальная работа + мини-группы

Участникам предлагается заполнить таблицу:

Мои навыки	Мои личные качества	Мои достижения	Что помогает мне справляться

Дополнительно:

- Вспомнить ситуацию успеха и выделить, какие качества помогли её достичь.
- Подчеркнуть 3 ключевые сильные стороны.

Обсуждение в мини-группах:

- Какие качества чаще всего повторяются?
- Какие ресурсы недооценивались ранее?

Цель — формирование осознанной позитивной самооценки.

3.3. Игра-визуализация «Моя цель» (25 минут)

Цель: усиление учебной мотивации.

Инструкция:

- Представить себя через 1–2 года, достигшим значимой учебной цели.
- Ответить письменно на вопросы:
 - Где я нахожусь?
 - Чего я достиг?
 - Какие мои качества помогли мне?
 - Какие шаги я начал делать уже сейчас?

После визуализации участники формулируют одну конкретную цель по принципу:

- конкретность;
- реалистичность;
- измеримость;
- срок выполнения.

По желанию — краткое озвучивание цели группе.

4. Рефлексия (10 минут)

Вопросы:

- Что нового вы узнали о себе?
- Какие качества стали для вас открытием?
- Что вы готовы начать делать уже завтра?

Завершающая фраза-круг:

«Сегодня я почувствовал(а) в себе...»

Занятие 14. Позитивное самоотношение

Продолжительность: 2 часа

Форма: тренинг, рефлексия, групповая и парная работа

Цель:

Формирование позитивного самоотношения, развитие личностной устойчивости и укрепление внутренних ресурсов.

Задачи:

1. Развивать навыки принятия и уважения к себе.
2. Формировать поддерживающую позицию по отношению к себе вместо самокритики.
3. Обучать постановке реалистичных и позитивных личных и учебных целей.
4. Укреплять внутреннюю опору и эмоциональную устойчивость.

Ожидаемые результаты

Участники:

- свободно называют свои положительные качества;
- демонстрируют более высокий уровень самопринятия;
- осознают свои личные ресурсы;
- формулируют краткосрочные учебные цели;
- проявляют культуру взаимной поддержки.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-дискуссия: «Самопринятие как основа внутренней устойчивости»

Вопросы для обсуждения:

- Что означает позитивное самоотношение?
- В чем разница между самокритикой и саморазвитием?
- Как отношение к себе влияет на мотивацию?

Ведущий подводит к выводу: самопринятие — это не игнорирование слабостей, а реалистичное и уважительное отношение к себе.

2. Разминка (10 минут)

Упражнение «Позитивное слово о себе»

Каждый участник называет одно положительное качество.

Дополнительно — привести короткий пример, подтверждающий это качество.

Цель: активизация позитивного самоотношения и создание безопасной атмосферы.

3. Основная часть (80 минут)

3.1. Практикум «Дерево достижений» (30 минут)

Участники рисуют схему дерева:

- **Корни** — ценности и жизненные опоры;
- **Ствол** — способности и личные качества;
- **Ветви** — достижения;
- **Плоды** — будущие цели.

Обсуждение:

- Что было сложнее всего заполнять?
- Какие достижения ранее недооценивались?
- Какие качества являются вашей внутренней опорой?

Цель: формирование целостного позитивного образа себя.

3.2. Упражнение «Внутренний критик и внутренний поддерживающий» (15 минут)

Участники заполняют таблицу:

Что говорит внутренний критик?	Как отвечает внутренний поддерживающий?

Пример:

«Я не справлюсь» → «Я могу попросить помощь и распределить время».

Цель: развитие навыка самоподдержки.

3.3. Упражнение «Моя цель на месяц» (20 минут)

Участники формулируют одну конкретную цель на ближайший месяц.

Критерии цели:

- конкретность;
- реалистичность;
- измеримость;
- определенный срок.

Дополнительно:

- прописать 3 шага к достижению цели;
- определить ресурсы, которые помогут.

3.4. Игра «Сила поддержки» (15 минут)

Работа в парах.

Участники:

- называют сильные стороны друг друга;
- выражают уверенность в достижении поставленной цели;
- дают поддерживающую обратную связь.

Цель: осознание значимости социальной поддержки.

4. Рефлексия (10 минут)

Вопросы:

- Что нового вы сегодня узнали о себе?
- Какие внутренние ресурсы вы обнаружили?
- Как вы будете поддерживать себя дальше?

Завершающий круг:

«Сегодня я благодарен(на) себе за...»

Занятие 15. Преодоление учебных и социальных трудностей

Продолжительность: 2 часа

Форма: моделирование ситуаций, дискуссия, командная работа

Цель:

Развитие навыков преодоления учебных и социальных трудностей, формирование адаптивного поведения и устойчивости.

Задачи:

1. Отрабатывать эффективные стратегии преодоления трудностей.
2. Формировать конструктивное отношение к проблемным ситуациям.
3. Развивать навыки совместного решения задач.
4. Укреплять уверенность в собственных возможностях при столкновении со сложностями.

Ожидаемые результаты

Участники:

- осознают типичные учебные и социальные трудности;
- демонстрируют умение анализировать проблемную ситуацию;
- применяют адаптивные стратегии поведения;
- формируют личный план преодоления актуальной трудности;
- проявляют сотрудничество и поддержку в группе.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-дискуссия «С какими трудностями мы сталкиваемся?»

Вопросы:

- Какие трудности чаще всего возникают в учебе?
- Какие сложности появляются в общении (с преподавателями, одногруппниками)?
- Как вы обычно реагируете на трудности?

Ведущий подводит к выводу: трудности — естественная часть развития, а способ реагирования определяет результат.

2. Разминка (10 минут)

Упражнение «Мои препятствия»

Каждый участник кратко называет одну актуальную учебную или социальную трудность.

Правила:

- формулировать проблему конкретно;
- без обсуждения и оценивания;
- конфиденциальность.

Цель — актуализировать личный опыт и создать рабочую атмосферу.

3. Основная часть (80 минут)

3.1. Моделирование сложных ситуаций (30 минут)

Участники делятся на мини-группы.

Каждая группа получает карточку с описанием ситуации, например:

- Низкий результат на экзамене;
- Конфликт с одноклассником;
- Сложность в публичном выступлении;
- Прокрастинация и нехватка времени;
- Трудности адаптации в новой группе.

Задача группы:

1. Определить суть проблемы.
2. Выделить возможные причины.
3. Предложить не менее 3 вариантов решения.
4. Определить наиболее конструктивную стратегию.

Презентация решений и обсуждение.

3.2. Командная игра «Дорога к цели» (30 минут)

Каждая команда получает условную цель (например, «Успешно завершить семестр»).

На пути — карточки-препятствия:

- «Снижение мотивации»
- «Перегрузка заданиями»
- «Конфликт в команде»
- «Стресс перед экзаменом»

Команды разрабатывают:

- план действий;
- распределение ролей;
- способы поддержки друг друга;
- стратегии адаптации.

После выполнения — *обсуждение*:

- Какие стратегии оказались наиболее эффективными?

- Что помогло сохранять устойчивость?

3.3. Обсуждение стратегий преодоления (20 минут)

Ведущий систематизирует ответы участников и вводит понятия:

- проблемно-ориентированная стратегия;
- эмоционально-ориентированная стратегия;
- поиск социальной поддержки;
- планирование и саморегуляция.

Участники определяют, какие стратегии используют чаще всего и какие хотели бы развивать.

4. Рефлексия (10 минут)

Вопросы:

- Какой способ преодоления трудностей оказался для вас наиболее полезным?
- Что вы готовы применить уже в ближайшее время?
- Какие личные ресурсы помогут вам справиться со сложностями?

Завершающее задание:

Каждый участник формулирует **личный мини-план преодоления одной актуальной трудности**, включающий:

- конкретные шаги;
- возможную поддержку;
- срок выполнения.

Занятие 16. Цифровая грамотность и инструменты поддержки

Продолжительность: 2 часа

Форма: лекция + практикум + работа в малых группах

Цель:

Освоение цифровых инструментов для учебной деятельности, эффективной коммуникации и совместной работы.

Задачи:

1. Сформировать представление о цифровой грамотности как базовой компетенции современного студента.
2. Освоить основные онлайн-платформы и приложения для обучения.
3. Научить применять цифровые инструменты в учебной и социальной деятельности.
4. Развивать навыки безопасного и ответственного использования цифровой среды.

Ожидаемые результаты

Участники:

- уверенно используют цифровые ресурсы для обучения;
- умеют работать с онлайн-платформами;
- создают и редактируют совместные документы;
- применяют цифровые инструменты для планирования;
- соблюдают правила цифровой безопасности;
- демонстрируют навыки онлайн-коммуникации и командной работы.

Методические рекомендации

- Использовать пошаговые инструкции.
- Обеспечить поддержку для участников с разным уровнем цифровых навыков.
- Предусмотреть визуальные подсказки и скриншоты
 - четкие алгоритмы действий;
 - возможность парной работы;
 - дополнительное время при необходимости.

Оборудование:

Компьютер или планшет, проектор, доступ к интернет-платформам, инструкции, раздаточные материалы.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-лекция: значение цифровой грамотности в вузе и профессиональной деятельности.

Обсуждение:

- Какие цифровые инструменты вы уже используете?
- Какие трудности возникают при работе онлайн?
- Почему цифровые навыки важны для будущей профессии?

Подведение к выводу: цифровая грамотность — это не только технический навык, но и культура ответственного взаимодействия в сети.

2. Практическая демонстрация (40 минут)

Пошаговый показ работы с инструментами:

- платформы дистанционного обучения;
- электронная почта и мессенджеры;
- онлайн-календари и планировщики;
- совместные документы и облачные сервисы;
- функции совместного редактирования;
- организация видеоконференций.

Особое внимание:

- настройкам доступа;
- структуре папок;
- этике онлайн-коммуникации;
- защите личных данных.

Участники повторяют действия вместе с ведущим.

3. Практикум (50 минут)

3.1. Упражнение «Создание общего документа»

Группа создает совместный документ:

- определяет тему;
- распределяет роли;
- вносит вклад каждого участника;
- редактирует и структурирует материал.

3.2. Планирование мини-проекта

В малых группах участники:

- выбирают тему проекта;
- составляют план в онлайн-формате;

- устанавливают сроки выполнения;
- распределяют задачи;
- используют цифровой календарь для планирования.

3.3. Обмен информацией в онлайн-группе

Практика:

- корректное сообщение в чате;
- прикрепление файла;
- использование делового стиля общения;
- соблюдение правил цифрового этикета.

4. Рефлексия (20 минут)

Обсуждение:

- Что было самым полезным?
- Какие навыки удалось освоить?
- Какие трудности возникли?
- Что необходимо дополнительно отработать?

Итоговое задание:

Каждый участник формулирует 2–3 навыка цифровой грамотности, которые будет развивать в ближайшее время.

Занятие 17. Навигация по ресурсам вуза и внешней поддержке

Продолжительность: 2 часа

Форма: интерактивная презентация, вебинар, работа с кейсами

Цель:

Формирование у студентов навыков ориентации в системе внутренней и внешней поддержки, развитие умения своевременно обращаться за помощью.

Задачи:

1. Ознакомить с внутренними ресурсами вуза.
2. Представить внешние службы поддержки.
3. Научить определять подходящий ресурс в конкретной ситуации.
4. Сформировать готовность обращаться за помощью при необходимости.

Ожидаемые результаты

Участники:

- знают основные службы поддержки вуза;
- понимают функции психологических, социальных и инклюзивных центров;
- умеют определять, куда обратиться в конкретной ситуации;
- используют ресурсы для учебной и социальной адаптации;
- демонстрируют уверенность в поиске помощи.

Оборудование:

Проектор, компьютер, презентация, интерактивная карта ресурсов, раздаточные материалы.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-обсуждение: «Почему важно знать ресурсы поддержки?»

Вопросы:

- В каких ситуациях может понадобиться помощь?
- Легко ли вам обращаться за поддержкой?
- Что мешает иногда попросить о помощи?

Подведение к выводу: обращение за поддержкой — это проявление ответственности и зрелости.

2. Презентация ресурсов (40 минут)

Интерактивный обзор:

Внутренние ресурсы вуза:

- психологическая служба;
- научно-исследовательская лаборатория «Инклюзивного образования и нейроразнообразия»;
- офис академической поддержки;
- кураторы и эдвайзеры;
- студенческие организации;
- библиотека и электронные базы данных.

Внешние ресурсы:

- социальные службы;
- молодежные центры;
- профессиональные консультационные центры;
- онлайн-платформы поддержки.

Использование интерактивной карты ресурсов с контактами и алгоритмом обращения.

3. Практическая часть (50 минут)

3.1. Работа с кейсами

Участники делятся на группы. Каждая группа получает ситуацию, например:

- Студент испытывает стресс перед экзаменами.
- Возникают трудности в адаптации к новой группе.
- Необходима академическая консультация.
- Требуется поддержка при организации учебного процесса.

Задача:

- определить проблему;
- выбрать подходящий ресурс;
- описать алгоритм обращения;
- представить результат группе.

3.2. Мини-план «К кому я могу обратиться?»

Каждый участник составляет личный список:

- 3 внутренних ресурса;
- 2 внешних ресурса;
- один контакт для экстренной поддержки (при необходимости).

4. Рефлексия (20 минут)

Вопросы:

- Какие ресурсы были для вас новыми?
- Куда вы обратитесь при возникновении трудностей?
- Что помогло лучше понять систему поддержки?

Итоговое задание:

Каждый формулирует одно действие, которое он готов предпринять для укрепления своей учебной поддержки.

Занятие 18. Онлайн-коммуникация и дистанционная работа

Продолжительность: 2 часа

Форма: практикум, тренинг, ролевая игра

Цель:

Развитие навыков эффективной онлайн-коммуникации и организации дистанционной работы в команде.

Задачи:

1. Освоить принципы продуктивного онлайн-взаимодействия.
2. Развить навыки совместной работы в дистанционном формате.
3. Сформировать культуру цифрового общения и командного планирования.
4. Научить использовать онлайн-инструменты для координации задач.

Ожидаемые результаты

Участники:

- понимают особенности онлайн-коммуникации;
- соблюдают нормы цифрового этикета;
- эффективно работают в виртуальной команде;
- распределяют роли и задачи дистанционно;
- используют онлайн-доски, чаты и совместные документы;
- демонстрируют навыки планирования и координации.

Оборудование:

Компьютеры или планшеты, доступ к интернет-платформам, онлайн-чаты, интерактивные доски, проектор.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Мини-обсуждение: «Чем отличается онлайн-коммуникация от очной?»

Вопросы:

- Какие преимущества есть у дистанционной работы?
- Какие трудности могут возникать?
- Какие навыки важны для успешной онлайн-команды?

Вывод: дистанционная работа требует чёткой структуры, ответственности и ясной коммуникации.

2. Разминка (10 минут)

Проверка доступности инструментов

Участники:

- проверяют подключение к платформам;
- тестируют чат;
- открывают онлайн-доску;
- знакомятся с функциями совместного редактирования.

Цель — техническая готовность к практической части.

3. Практическая часть (80 минут)

3.1. Работа в парах и малых группах (30 минут)

Задание:

- решить учебную задачу с использованием онлайн-инструментов;
- распределить роли (координатор, редактор, докладчик, аналитик);
- создать совместный документ или схему;
- представить результат.

Обсуждение:

- Что помогло эффективно взаимодействовать?
- Какие правила общения были важны?

3.2. Ролевая игра «Виртуальная команда» (40 минут)

Сценарий:

Команда получает проектную задачу (например, подготовка онлайн-презентации или мини-исследования).

Этапы:

1. Определение цели проекта.
2. Распределение ролей.
3. Планирование задач и сроков.
4. Совместное выполнение через онлайн-платформу.
5. Презентация результата.

Особое внимание:

- чёткости сообщений;
- соблюдению цифрового этикета;
- конструктивной обратной связи;
- управлению временем.

3.3. Анализ эффективной онлайн-коммуникации (10 минут)

Ведущий систематизирует:

- правила ясного формулирования сообщений;
- важность своевременных ответов;
- уважительный стиль общения;
- использование конкретных инструкций.

4. Рефлексия (20 минут)

Вопросы:

- Какие стратегии оказались наиболее эффективными?
- Что помогало сохранять координацию в команде?
- Какие навыки нужно развивать дальше?

Итоговое задание:

Каждый участник формулирует 2 правила, которых он будет придерживаться в онлайн-коммуникации.

Методические рекомендации

- Использовать понятные инструкции и демонстрации;
- Контролировать равномерное участие всех членов команды;
- Поддерживать студентов с разным уровнем цифровых навыков;
- чёткая структура заданий;
- визуальные инструкции;
- возможность парной поддержки;
- гибкий темп выполнения.

Занятие 19. Подготовка к профессиональной интеграции

Продолжительность: 2 часа

Форма: групповой тренинг, кейс-метод, ролевая игра, практикум

Цель:

Формирование готовности к профессиональной интеграции и развитие навыков успешного трудоустройства.

Задачи:

1. Освоить стратегии поиска работы и трудоустройства.
2. Развить навыки профессиональной коммуникации.
3. Сформировать умение презентовать себя как специалиста.
4. Научиться анализировать профессиональные ситуации и принимать решения.

Ожидаемые результаты

Участники:

- понимают этапы профессиональной интеграции;
- умеют составлять резюме;
- демонстрируют навыки самопрезентации;
- уверенно проходят моделированное собеседование;
- анализируют профессиональные кейсы;
- формируют стратегию поиска работы.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Обсуждение: «Что такое профессиональная интеграция?»

Вопросы:

- Какие шаги необходимы для трудоустройства?
- Какие навыки важны для работодателя?
- Какие трудности могут возникнуть?

Вывод: профессиональная интеграция требует не только знаний, но и коммуникативных и организационных навыков.

2. Разминка (10 минут)

Упражнение «Моя профессиональная мечта»

Каждый участник кратко отвечает:

- В какой сфере я хочу работать?

- Каким специалистом я себя вижу?
- Какие мои сильные стороны помогут мне?

3. Основная часть (80 минут)

3.1. Ролевая игра «Собеседование» (30 минут)

Участники работают в парах:

- кандидат;
- работодатель.

Отрабатываются:

- навыки самопрезентации;
- ответы на типичные вопросы;
- уверенная коммуникация;
- аргументация своих компетенций.

После — обратная связь от группы.

3.2. Кейс-метод (20 минут)

Анализ профессиональных ситуаций, например:

- отказ после собеседования;
- конфликт в коллективе;
- необходимость адаптации на рабочем месте.

Задача:

- определить проблему;
- предложить решение;
- выбрать наиболее конструктивную стратегию.

3.3. Практикум «Составление резюме и личного профиля» (30 минут)

Участники:

- создают или корректируют резюме;
- формулируют профессиональные навыки;
- выделяют достижения;
- составляют краткий профиль (самопрезентацию 1–2 минуты).

Особое внимание:

- структуре документа;
- ясности формулировок;
- профессиональному стилю.

4. Рефлексия (20 минут)

Вопросы:

- Что стало для вас самым полезным?

- Какие навыки нужно дополнительно развивать?
- Насколько вы готовы к трудоустройству (по шкале 1–10)?

Каждый формулирует шаг, который сделает в ближайшее время для профессионального развития.

Занятие 20. Итоговое занятие. Рефлексия и план дальнейших действий

Продолжительность: 2 часа

Форма: дискуссия, рефлексия, индивидуальное планирование

Цель:

Подведение итогов программы, закрепление полученных навыков и формирование индивидуального плана дальнейшего развития.

Задачи:

1. Оценить приобретённые компетенции.
2. Осмыслить личный прогресс.
3. Сформировать план дальнейшей адаптации и профессионального развития.
4. Закрепить мотивацию к саморазвитию.

Ожидаемые результаты

Участники:

- осознают свой прогресс;
- анализируют сильные стороны;
- умеют оценивать собственные достижения;
- формируют конкретный план дальнейших действий;
- демонстрируют готовность к самостоятельному развитию.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, бумага, ноутбуки, образцы резюме, карточки кейсов.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Краткий обзор всей программы:

- уверенность;
- самоотношение;
- преодоление трудностей;
- цифровые навыки;
- ресурсы поддержки;
- профессиональная интеграция.

2. Рефлексия (50 минут)

Упражнение «Мой прогресс»

Участники отмечают:

- что изменилось за время программы;
- какие навыки развились;
- какие стратегии стали эффективными;
- какие ресурсы они научились использовать.

Групповое обсуждение успешных практик.

3. Планирование (40 минут)

Составление индивидуального плана развития на 3–6 месяцев:

- Профессиональные цели
- Учебные цели
- Навыки для развития
- Источники поддержки
- Конкретные шаги
- Сроки выполнения

По желанию — краткое представление плана группе.

4. Завершающий круг (10 минут)

Фраза:

«После программы я стал(а)…»

Обратная связь и подведение итогов.

Общие рекомендации психологу при реализации программы «Траектория успеха»

1. Создание безопасной и поддерживающей среды

- Обеспечивать атмосферу психологической безопасности и уважения.
- Исключать сравнение участников между собой.
- Поддерживать принцип добровольности участия в обсуждениях.
- Соблюдать конфиденциальность личной информации.
- Не допускать оценочных высказываний и обесценивания опыта участников.
- Поощрять взаимное уважение и культуру поддержки в группе.

2. Учет особенностей обучающихся с особыми потребностями

- Учитывать индивидуальные образовательные потребности и темп работы.
- Предоставлять задания в письменной и устной форме.
- Использовать визуальные материалы, схемы, алгоритмы.
- Давать чёткие пошаговые инструкции.
- При необходимости — разбивать задания на небольшие этапы.
- Предусматривать дополнительное время на выполнение заданий.
- Обеспечивать возможность парной поддержки (peer-support).
- Следить, чтобы комплименты были конкретными и корректными.
- Поддерживать участников с заниженной самооценкой мягкими

уточняющими вопросами.

Важно: адаптация должна сохранять цели занятия, но учитывать доступность выполнения.

3. Коммуникация и стиль ведения занятий

- Использовать ясный, структурированный язык.
- Избегать сложных формулировок без пояснений.
- Давать примеры выполнения заданий.
- Регулярно уточнять понимание инструкций.
- Поддерживать участников позитивной обратной связью.
- Акцентировать внимание на достижениях, а не на ошибках.

4. Поддержка участников с низкой самооценкой

- Использовать мягкие уточняющие вопросы.
- Помогать выявлять сильные стороны.
- Переформулировать негативные высказывания в конструктивные.
- Подчеркивать прогресс и усилия.
- Не усиливать чувство несоответствия или сравнения с другими.

5. Организация групповой динамики

- Следить за равномерным участием всех студентов.
- Предотвращать доминирование отдельных участников.
- Поддерживать спокойный темп работы.
- При конфликтных ситуациях — переводить обсуждение в конструктивное русло.
- Формировать культуру сотрудничества, а не конкуренции.

6. Использование активных методов

Рекомендуется применять:

- тренинговые упражнения;
- ролевые игры;
- кейс-метод;
- визуализацию;
- работу в малых группах;
- рефлексию;
- практические задания;
- цифровые инструменты (при необходимости).

Важно чередовать активность и обсуждение для поддержания внимания.

7. Психологическая поддержка в процессе занятий

- Отслеживать эмоциональное состояние участников;
- При необходимости делать короткие паузы;
- Поддерживать студентов при выражении трудностей;
- Подчеркивать, что ошибки — часть обучения;
- Формировать установку на развитие (growth mindset).

8. Оценка эффективности программы

Рекомендуется использовать:

Количественные методы:

- входную и итоговую самооценку;
- шкалу уверенности;
- анкетирование удовлетворенности.

Качественные методы:

- наблюдение за активностью;
- анализ выполненных заданий;
- рефлексивные высказывания;
- индивидуальные планы развития.

9. Этические принципы

Психолог обязан:

- соблюдать профессиональную этику;
- уважать личные границы участников;
- поддерживать добровольность участия;
- обеспечивать равные возможности включения;
- избегать стигматизации обучающихся с особыми потребностями;
- Подчеркнуть конфиденциальность обращения за поддержкой.

10. Рекомендации по адаптации занятий

Для обучающихся с особыми потребностями рекомендуется:

- предоставлять материалы заранее;
- использовать структурированные шаблоны;
- применять наглядные средства;
- организовывать поддержку в формате «равный-равному»;
- учитывать сенсорную нагрузку (шум, освещение, длительность активности);
- обеспечивать доступность цифровых ресурсов.