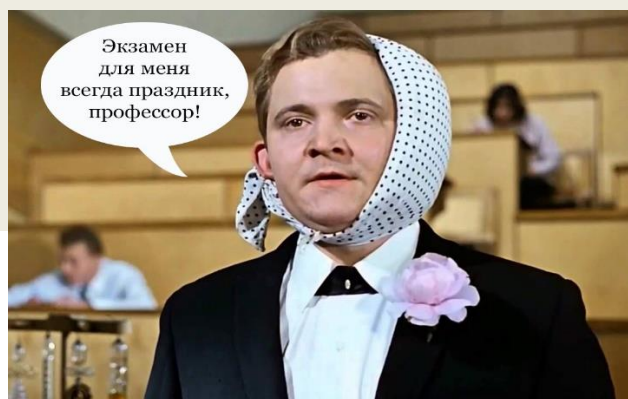


СПШС ИНФОРМИРУЕТ

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ ЧЕРЕЗ ГРУППОВУЮ ПОДДЕРЖКУ И ПУТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ



Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР (СПШС)

оказывает лично ориентированную социально-педагогическую, психологическую и правовую помощь обучающимся, создавая тем самым условия для полноценного личностного и интеллектуального развития, успешной социализации, профессионального становления и жизненного самоопределения молодежи.

Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

Если по каким-либо причинам вы не можете посетить психолога лично, задайте вопрос психологу онлайн - trust@bsuir.by

Телефоны доверия БГУИР:

+375 17 293 21 44
+375 17 293 85 77

Экстренная анонимная круглосуточная психологическая помощь «Телефон доверия»:

+375 17 352 44 44
+375 17 304 43 70



Не стоит беспокоиться

АННА МУДРАЯ, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

Одной из актуальных проблем получения современного высшего профессионального образования является тревожность студентов в процессе обучения.

Чувство тревоги сопровождает студентов на всем пути обучения, начиная со сдачи централизованного тестирования и ожидания результатом приемной комиссии о зачислении в университет, в процессе адаптации к новым условиям обучения, и, заканчивая сдачей экзаменов и получением диплома о получении высшего образования.

В качестве наиболее эффективных факторов, обуславливающих возможность и успешность решения проблемы снижения тревожности, психологами выделяется полноценный личностный рост и успешность образования в целом.

Учебный стресс у студентов развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре, в период сессии, из-за ссор, неудач и других событий жизни, которые обозначаются как психические травмы. Последствием учебного стресса может стать невроз, функциональное заболевание нервной системы.

Чтобы снизить тревожное состояние выполняйте следующие советы:

- ✓ *Ищите причину тревоги.* Тревожное состояние нельзя игнорировать, иначе оно будет сопровождать вас постоянно. Чаще всего причиной тревожности являются мысли о будущем. Также это может свидетельствовать о пережитой травмирующей ситуации.
- ✓ *Необходимо наладить режим сна и отдыха,* исключить из рациона продукты, влияющие на ЦНС.
- ✓ *Научитесь отдыхать.* Тревожность может возникать от постоянной спешки и мыслей, что что-то не успеваете, из-за интенсивного рабочего графика и режима многозадачности. Помните, что гаджеты - это не отдых. Необходимо наладить баланс между работой и личной жизнью.
- ✓ *Работайте с телом.* Релаксирующие процедуры, медитативные практики и умеренные физические нагрузки помогут снизить тревожность.
- ✓ *Займитесь творчеством.* Рисование, танцы, пение, посещение выставок и т.п.

!! Если вы понимаете, что тревожное состояние снижает качество вашей жизни, а справиться самостоятельно не получается - обязательно обратитесь к психологу.

Вы получаете не то, чего вы хотите,
а то, над чем работаете.

Ларри Уингет

Тревожные мысли создают
маленьким предметам большие тени.

Шотландское изречение

Стресс появляется оттого, что вы, зная, как
поступить правильно, делаете наоборот.

Ларри Уингет

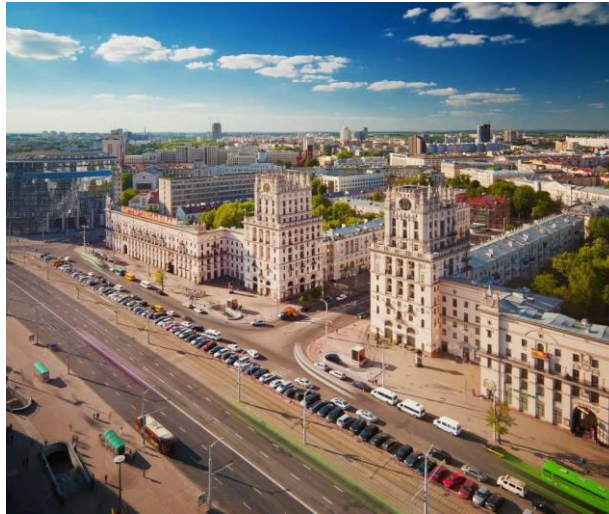
АДАПТАЦИЯ

Академическая миграция

- это переезд учащихся с целью поступления в университет либо для продолжения учебы в магистратуре или аспирантуре, а также в результате академических обменов.

Проблемы, с которыми сталкиваются студенты при переезде:

- ✓ Новый город (страна) – незнакомая среда, многолюдность, менталитет горожан
- ✓ Новые статусы – кроме того, что ты студент, ты – «приезжий» студент
- ✓ Самостоятельная организация студенческого быта – «взрослые» обязанности (бытовое самообслуживание, самостоятельное приготовление пищи, распределение бюджета, грамотное распределение времени, бюрократия, медицинское обслуживание и т.п.)
- ✓ Тоска по дому – по дому в буквальном смысле (комфортной квартире, удобствам) и в переносном (дом – как "место души")
- ✓ Потеря привычных связей, трансформация окружения



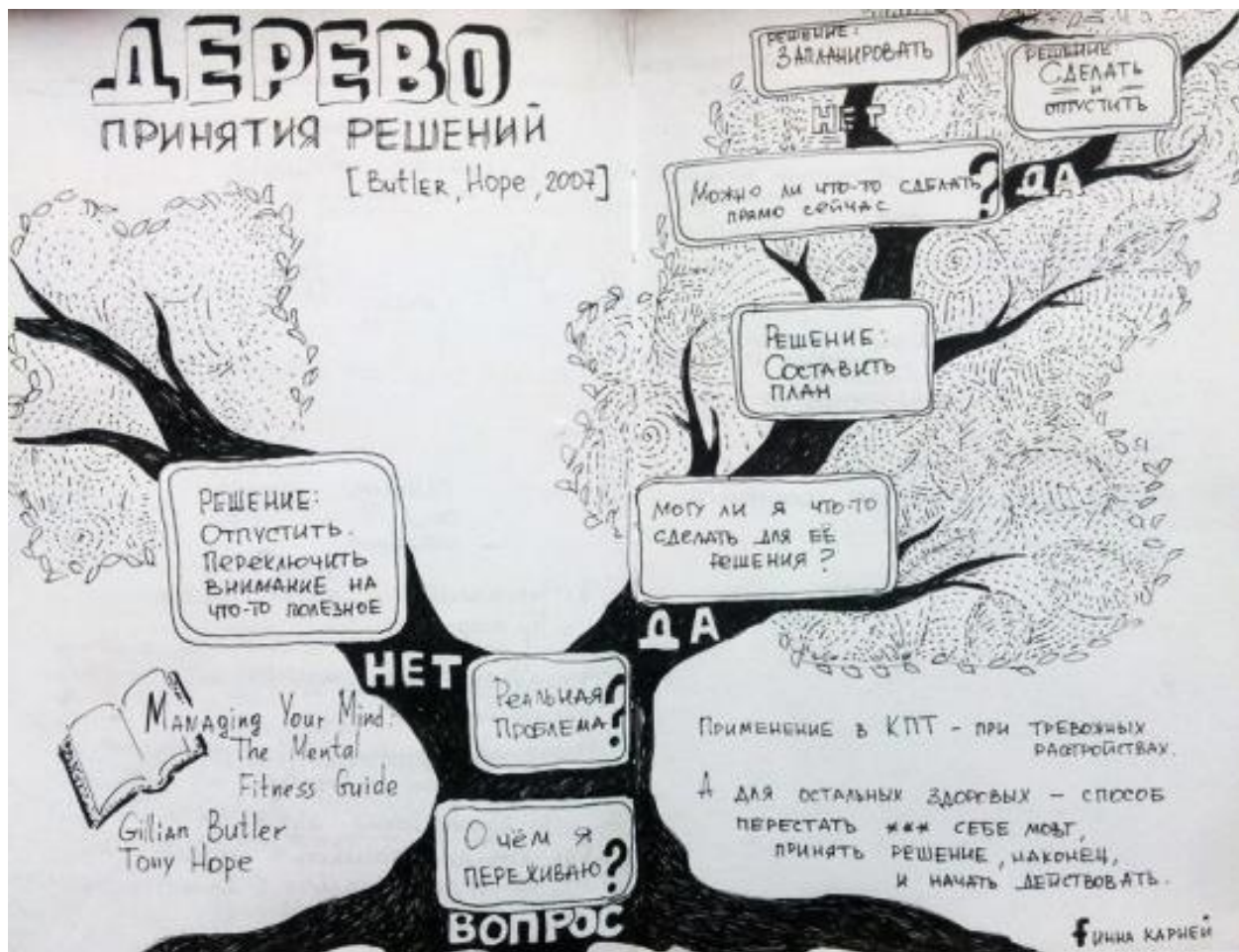
Архитектурный комплекс «Ворота Минска»

Процесс адаптации проходит через 3 этапа:

1. Тревога (привычные ранее дела становятся сложными на новом месте) – этап заканчивается закрытием базовых действий и ориентацией на новом месте (магазины, аптеки, банки, транспорт, досуг и т.п.)
2. Одиночество (привычное общение стало недоступным, новое не сформировано) – этап заканчивается переосмыслением окружения и обретением новых контактов
3. Идентичность (поиск себя в новом месте) – заканчивается принятием нового места, принятием себя в этом месте, приобретением самоактуализации и самореализации

Признаки дезадаптации:

- ✓ Сопротивление к изучению учебного материала, нарушение правил поведения, прогулы занятий, психосоматические заболевания
- ✓ Не налажены коммуникации. Нет доверительного общения с одноклассниками и соседями в общежитии.
- ✓ Постоянные мысли о том, как поедешь домой. Уезжаешь домой во время учебы, придумываешь причины для отъезда.
- ✓ Проблемы с планированием и распределением времени. Постоянно опаздываете, что-то забываете, перепроверяете и т.п.
- ✓ Сложности с организацией студенческого быта, нехватка денег, еды и т.п.
- ✓ Прошло много времени, но вы до сих пор не ориентируетесь в городе.



Если люди внезапно начинают верить в Бога и разные приметы, значит это студенты и у них сессия.

Устный экзамен — это когда ты преподавателю пересказываешь его же лекции, но в переводе Гоблина.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Типы поведения людей в конфликтных ситуациях (К. Томас)

Соперничество (соревнование, конкуренция) – стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

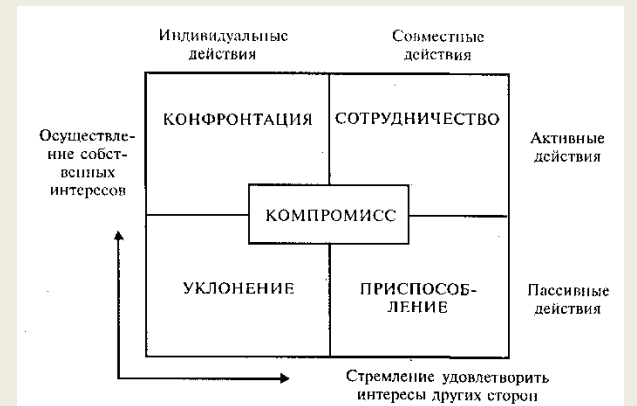
Приспособление (противоположность соперничеству) – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок (неизбежно будут недовольны либо один, либо оба).

Избегание – характеризуется как отсутствием стремления к кооперации, так и отсутствием тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью устраивающей интересы обеих сторон.

Современному человеку цивилизованное решение конфликтов рекомендуется проводить в процессе общения в форме сотрудничества. Цель разрешения конфликта должна состоять в понимании и принятии позиции оппонента.



Стили поведения в конфликте

БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ НЕТ

Техника «Дерево принятия решений»

У каждого здорового человека настроение периодически меняется в ту или иную сторону. Иногда его охватывает печаль, апатия, безразличие переходящие порой в подавленное, угнетенное состояние: появляется тревога, бессонница, слабость, снижается аппетит. И если такое самочувствие сохраняется неделю и более, не думайте, что все пройдет само собой.

Почти каждый из нас в тяжелой ситуации нуждается в том, чтобы рядом оказался человек способный выслушать и понять. Человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию нужен человек, с которым он мог бы поговорить по душам. Хорошо, когда это мама или папа.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам или психиатрам!

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности (психолог – не врач, он работает со здоровыми людьми, не ставит диагнозы).

Техника «Дерево принятия решений» наиболее актуальная техника, для работы с частыми чувствительными мыслями, которую вы безопасно можете сделать самостоятельно чтобы справляться с беспокойством.