

Психологическая служба для студентов: быть услышанным и получить обратную связь

Сессия – это невероятно волнительный и психологически напряженный момент в жизни любого студента. Каждый готовится к сдаче экзаменов по-разному: кто-то не пропускает ни одной лекции и получает «автомат», кто-то начинает учить билеты за неделю до сессии, а некоторые в ночь перед экзаменом отчаянно кричат в окно «Халява приди!», а за десять минут до его начала интересуются у одногруппников «А что сдаем?».

Когда нервы на пределе и даже самые хладнокровные студенты пребывают в состоянии сильнейшего стресса, психолог Екатерина Кришталь рассказывает о том, чем занимается Психологическая служба Студенческого клуба СПбПУ, руководителем которой она является. И конечно же, о том, как сделать, чтобы очередная сессия стала всего лишь незначительной встряской для мозгов, а не серьезным испытанием для вашей нервной системы!

- Екатерина, расскажите о деятельности психологической службы Политеха, что она собой представляет?

- Психологическая служба Студенческого клуба СПбПУ создана в 2012 году. Это студенческое объединение, которое существует под руководством профессиональных психологов. При службе обучено три команды волонтеров, это порядка 30 человек. Руководит волонтерским направлением студентка IV курса Кафедры инженерной педагогики и психологии (Гуманитарный институт) Алина Бубнова. С 2014 года открыто два кабинета психолога – в общежитии № 12 на площадке «Мужество» и в общежитии № 56 на площадке «Лесная». Мы проводим психологические тренинги, семинары, лекции и дискуссии, практикуем ролевые и деловые игры, используем арт-терапевтические техники, с помощью которых стараемся приблизить студентов к осмыслению и решению их проблем.

- Какие проблемы возникают у студентов, с какими вопросами они чаще всего обращаются к вам?

- Все люди разные, каждого из нас что-то беспокоит, что-то может не получаться. Темами рассматриваемых нами проблем являются самые что ни на есть жизненные ситуации. Например, как стать более уверенным человеком и повысить самооценку? Что делать, если ничего не успеваешь, и как преодолеть страх перед публичными выступлениями? Как найти общий язык с одногруппниками, избежать ссор и конфликтов с родителями? Отсутствие контакта с преподавателем, тревога во время сессии, взаимодействие с людьми, которые тебя постоянно подводят, – это наиболее частотные вопросы, в которых мы помогаем разобраться.

- У многих людей, не только студентов, существует внутренний

барьер на обращение к психологу. Дескать, если кто-нибудь об этом узнает, то будет думать, что у меня с головой не все в порядке...

- Да, в сознании большинства такие стереотипы, к сожалению, присутствуют. Отчасти это связано с нечетким пониманием роли психолога. Психолог – это не психиатр, в его профессиональную компетенцию входит работа только с психически здоровыми людьми. Это не строгий врач, который будет заводить на вас «карточку» и ставить вам неутешительный диагноз. На психологической консультации происходит доверительная беседа двух людей. И наша задача состоит в том, чтобы выслушать человека и помочь ему разобраться в тревожащей его ситуации. Поэтому, когда возникает проблема, связанная с какими-то жизненными трудностями, в особенности, когда рядом нет родных или близких, с которыми можно это обсудить, то психолог – это тот человек, к которому можно и нужно обращаться!

- И все-таки некоторые могут возразить, что каждый должен решать свои проблемы самостоятельно, ну или, в конце концов, можно рассказать о них близкому человеку, другу.

- Да, ни один самый высокопрофессиональный специалист не решит за вас ваши проблемы. И это не его задача. Самую главную и трудную работу – пересмотреть свои привычные способы реагирования на ту или иную ситуацию, отказаться от старых и опробовать новые стратегии поведения и так далее – предстоит сделать вам самим. Психолог в данном случае выступает скорее в роли проводника, показывающего более безопасный и быстрый путь к желаемой цели. Но пройти этот путь все равно придется вам.

- По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия находится на четвертом месте по общему количеству самоубийц - более 30 тысяч смертельных случаев в год. С тревогой нужно отметить, что регулярно появляется информация и о случаях суицида среди студентов...

- Действительно, студенты являются особой группой риска. Один из главных факторов, который подталкивает молодежь к самоубийству, это несложившиеся отношения. Также часты случаи суицидов из-за неудач в учебе и конфликтов со сверстниками. Наша психологическая служба открыта для всех, хотя основной целевой группой являются студенты, проживающие в общежитиях, особенно первокурсники, которые попадают в совершенно новую среду. Переезжая в другой город, меняется привычный уклад жизни. Кто-то без проблем приспосабливается к новым реалиям, но некоторым справиться с этим тяжело. Мы проводим адаптационные тренинги для первокурсников, в ходе семинаров и лекций пытаемся донести информацию о вреде и последствиях рискованного поведения, сформировать адекватное отношение к употреблению психоактивных веществ, мотивировать на здоровый образ жизни. Кстати, иногородние студенты, проживающие в общежитиях, после наших тренингов становятся активными участниками и

помощниками в организации мероприятий Студклуба и волонтерами Психологической службы.

- Екатерина, по каким направлениям ведется деятельность Психологической службы Политеха?

- Мы работаем в тесном контакте с заведующими общежитий, председателями Студенческого совета общежитий, волонтерами для того, чтобы выявить студентов, которые настораживают своим поведением и которым может понадобиться индивидуальная психологическая помощь. А затем уже ведется работа непосредственно с ними. Групповая работа предполагает проведение тренингов личностного роста, по командообразованию, раскрытию творческого потенциала, повышению социальной активности и др. Еще одним направлением работы Психологической службы является индивидуальное консультирование наших студентов – очное, телефонное, посредством интернет-ресурсов. Мы ведем индивидуальные психологические консультации, сопровождаем студентов, попавших в сложную жизненную ситуацию, и студентов, нуждающихся в обращении за психиатрической помощью. Помогаем им сформировать жизненные навыки, необходимые для более успешной социальной адаптации, – уверенность в себе, коммуникативность, конструктивное разрешение конфликтов и т.д. Кроме того, ежедневно и круглосуточно у нас работает телефон доверия для оказания экстренной психологической помощи – снятия эмоционального напряжения, информирования о службах помощи, и т.д.

- Расскажите, как обычно проходят индивидуальные психологические консультации?

- Работа над решением проблемы начинается с самого начала беседы. Мы задаем как общие вопросы о человеке, так и вопросы о его конкретной проблеме. Если он не готов обсуждать какие-то вещи или открыто отвечать на некоторые вопросы, смело нужно сказать об этом психологу – это совершенно нормально. Специально поставленные вопросы помогут по-новому взглянуть на вашу проблему, увидеть ее причины и пути выхода из нее. По мере того, как информация по проблеме собрана, мы стараемся помочь найти ее решение, в том числе используя различные творческие задания, например, предложив что-то нарисовать, сочинить историю и так далее. Иногда после консультации можем дать какое-либо домашнее задание. В любом случае мы всегда стремимся создать очень доверительную и позитивную обстановку. Вы можете быть уверены, что вас никто не будет оценивать или осуждать, и конечно, в конфиденциальности того, что здесь происходит!

- И напоследок о том, как студентам пережить сессию с минимальными потерями для нервной системы?

- Конечно, результат на экзамене во многом зависит от психологического самочувствия студента. Главное – это позитивно настроиться и хорошо

выспаться. Не стоит заикливаться только на экзаменах, сдача которых все равно неизбежна, лучше всего перед «часом X» немного отвлечься и переключить напряженные мысли. Если своевременно не расслабиться, то сессионный стресс может привести к обострению хронических заболеваний или депрессивному состоянию. Поскольку нам это совсем не нужно, следует изучить методы, которые позволяют успокоить нервы в период экзаменационной сессии. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни, в то время как уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние. Так что самое время заняться спортом – сделайте утром зарядку, сходите в бассейн или устройте тренировку на свежем воздухе, составленную преимущественно из кардиоупражнений. Практика йоги и дыхательная гимнастика также обеспечат спокойствие и уравновешенность нервной системы. Чтобы уменьшить психологическую нагрузку во время сессии, необходимо переключить мысли. Посмотрите любимый фильм, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь по улице. Не бойтесь, что упустите время и что-то не успеете выучить, – наоборот, после отдыха работоспособность увеличится. А еще думайте о том, что будет после сессии, – о каникулах! Стройте планы, назначайте встречи и представляйте, как снова придете на учебу – отдохнувшие, выспавшиеся и набравшиеся новых впечатлений

Дата публикации: 2015.03.20

[>>Перейти к новости](#)

[>>Перейти ко всем новостям](#)