Заголовок:

Помощь и словом, и делом

Анонс:

Кураторы учебной группы встретились с психологом ГУАП Дмитрием Клеповым

Текст:

Темой встречи стали «Основы психологической поддержки в вузе» или «Кризисные состояния студентов». Как правило, первый курс для студентов – один из самых сложных моментов – происходит смена образа жизни после окончания школы. Со временем это проходит, потому что студенты адаптируются к новым условиям. Но есть те, кто остаётся в этом состоянии на долгое время.

Также студенты могут быть подвержены двум состояниям – синдрому отличника и самозванца. О том, как действовать в таких ситуациях, рассказал Дмитрий Клепов, психолог ГУАП:

- Синдром отличника – непринятие никакого результата, кроме идеального. Как помочь, если заметили, что это состояние не проходит? Попробуйте дать воодушевляющий совет, например, «знаешь, не всегда мы добиваемся идеальных результатов, но это не делает жизнь хуже – иногда нужно быть более гибким, чтоб жилось немного проще». Синдром самозванца характерен ощущением, что ничего не знаешь, не умеешь, не годишься на ту специальность, на которую пришёл учиться. Как же помочь обучающемуся справиться с тяжелым недугом? Следует провести беседу «студентам иногда кажется, что они не годятся для выбранной специальности, мне кажется, тебе стоит посмотреть в интернете вакансии, узнать, какие компетенции требуются от инженера, думаю, они у тебя есть; проверишь сам?» Такие профилактические беседы помогают проще пережить период адаптации и спокойно перестроиться.

В конце 3 и 4 курса студенты испытывают страх перед неизвестным, наступает кризис самоопределения – непонятно, что будет дальше. Следует также поддержать будущего выпускника, рассказать, что многие успешно осваивают выбранную профессию, к концу обучения готовы к новому жизненному этапу.

Бывают студенты, которые имеют сложности с адаптацией, особенное поведение. Любой случай индивидуальный, нет универсальных советов. При разговоре не следует углубляться в проблемы и ворошить прошлое. Лучше сделать акцент на позитивные стороны настоящего. В случае затруднений следует обратить внимание студента на профессиональную помощь квалифицированного специалиста – психолога ГУАП.

Не стоит забывать, что кураторы учебных групп – не отвечают за обучающегося в полной мере как родители. Как правило, студенты – самостоятельные личности, совершеннолетние граждане, поэтому должны нести ответственность за самого себя.

В случае возникновения проблем вы всегда можете обратиться за помощью к специалистам психологической службы для студентов и сотрудников ГУАП:

Кашкина Лариса Владимировна — опыт практической работы 20 лет.

Принимает по понедельникам, средам, пятницам с 10.00-14.00.

Предварительная запись по телефону +79211823587

Клепов Дмитрий Олегович — клинический психолог.

Принимает по вторникам, четвергам с 16.00-20.00, и в субботу с 11.00-16.00.

Предварительная запись по телефону +79692064666