

Поради психолога, які допоможуть спілкуватись зі студентами під час війни

Шановні колеги!

В Україні зараз немає жодної людини, яку б не зачепила війна. Але досвід кожного з нас різниться. Природньо, що можуть виникати проблеми в спілкуванні, особливо з тими, чий досвід відрізняється від вашого, з тими, хто пережив щось, не до кінця вам зрозуміле, що лякає, про що чуєш, але не до кінця віриш у те, що такі події можливі.

Спілкування зі студентами під час війни вимагає від нас більшої чутливості й обережності, ніж у мирний час. Особливо це актуально, коли взаємодієш із тими, хто перебував у зоні активних бойових дій, на окупованих територіях, вимушених переселенців.

Варто знати деякі особливості спілкування та враховувати їх, контактуючи з ними.

Завжди варто пам'ятати, що перед вами людина, яка має сили, ресурси, знання й уміння, що дають їй змогу виживати.

У більшості випадків студент може сам вирішувати життєві питання, визначати майбутній рух, ухвалювати рішення й нести за них відповідальність.

Не забирайте в них здатність бути суб'єктом власного життя.

Не робіть вибір за іншого.

Якщо людина пережила насильство, ситуацію, в якій була безпорадною, то можливість обирати з альтернатив повертає відчуття контролю. Якщо ви вирішили щось змінювати в планах студента, його оточенні тощо — спочатку отримайте згоду. Людина має бути активним учасником свого життя.

Поважайте кордони людини.

Студент має право робити те, що вважає за потрібне, мати інші орієнтири та цінності, власне бачення ситуації. Намагання «допомогти» може сприйматись як насильство. Варто запитати, чи потрібна людині допомога, а вже потім діяти. Також не варто торкатися чужого тіла без дозволу. Якщо нам дуже хочеться обійняти — це наше бажання, й воно може не збігатися з потребою іншої людини.

Не жалійте, а співпереживайте.

Жалість позбавляє іншого суб'єктності, сили. Зазвичай ми співчуваємо, співпереживаємо. Також не варто говорити про те, що ми розуміємо емоції того, хто пережив жахливий досвід. Ми не знаємо, як це було, нас не було поруч. Але історія людини викликає в нас почуття, й ми можемо їх озвучувати.

Турбуючись про студента, непогано створити умови для переживання ними позитивних емоцій. Однак не вимагайте від іншого, щоб він відчував ту емоцію, яку ви очікуєте, був радісним і щасливим. Людина, яка пережила

страшні події, має право відчувати лють, сум, горювати й усвідомлювати те, що з нею відбувається.

Не знецінюйте її емоції, порівнюючи з іншими — кожен переживає власні стани, й кожному потрібен свій час, аби пройти цей процес.

Дуже важливо вміти витримувати емоції іншого. Якщо студенту, необхідно висловити переживання, розповісти власну історію — добре буде надати їй таку можливість. Означення словами того, що вона пережила, сприяє загоєнню душевних ран. Однак про емоції ми можемо не лише говорити — ми можемо про них мовчати. Якщо людина замовкає, просто побудьте з нею поруч. Не обов'язково щось говорити. Це буває непросто — для цього потрібно бути емоційно стабільним.

Перебування в студента у складних життєвих обставинах може сильно впливати на них, змінюючи звичні нам поведінкові прояви. Не варто їх інтерпретувати самотійно — ви не можете знати всі обставини життя іншого скерувати до спеціаліста який надасть кваліфіковану психологічну допомогу.

Психолог надасть "поштовх" у напрямку вирішення проблеми. Робота психолога полягає в наданні допомоги студентам в подоланні кризових ситуацій.

Консультації психолога дають можливість працювати з великою кількістю психологічних труднощів:

- посттравматичні стресові прозлади;
- панічні атаки;
- психологічні проблеми;
- емоційна нестабільність: тривога і страх, депресія, дратівливість, стрес, плаксивість, нестійкість настрою. апатія.
- труднощі у навчанні, побоюєтеся виступати перед великою аудиторією, не можете порозумітися з викладачами, адаптуватися у новому колективі та ін.;
- конфліктні ситуації з батьками, важко знайти спільну мову з друзями чи просто необхідно виговоритися;
- труднощі в партнерських відносинах;
- внутрішні протистояння та конфлікти;
- проблеми самооцінки і впевненості у собі;
- питання мотивації навчання;

Ці та інші питання можуть стати предметом індивідуальної бесіди.

Консультація психолога допоможе краще сприймати та розуміти себе, подолати емоційні труднощі, невпевненість та зневіру у своїх силах, сором'язливість, залежність від чужої думки, тривогу і страхи, нерішучість, налагодити відносини з оточуючими людьми.

Студент може скористатися послугами практичного психолога ЗНУ

МАРТІ ІРИНИ ВАДИМІВНИ

**звернувшись за індивідуальною консультацією
до кабінету практичного психолога**

Начальний корпус № 4 ЗНУ, каб. № 235

Час роботи:

понеділок, вівторок, четвер

9.00 – 11.00

13.00 – 15.00

Корпус № 9 (ІННІ), кабінет 57

Час роботи:

п'ятниця 9.00-11.00

13.00-15.00

Гуртожиток № 6 (Добролюбова, 19),

каб. практичного психолога

Час роботи:

Середа 9.00-11.00

13.00-15.00

Попередній запис за телефоном

099-25-27-873

**або повідомлення на електронну
пошту : irinamartizp@gmail.com**