

# ВНИМАНИЮ СТУДЕНТОВ!

Вы можете обратиться в социально-педагогическую и психологическую службу отдела по воспитательной работе с молодежью и получить квалифицированную помощь педагога-психолога и педагога социального.

**ЭТО БЕСПЛАТНО  
И  
АНОНИМНО!**



**Мы ждем ВАС  
ежедневно  
с 8<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup>  
перерыв  
с 13<sup>00</sup> до 14<sup>00</sup>  
в учебном корпусе  
№ 10 ауд. 459,  
т. 7-90-05**

**Мы «Вконтакте»:**

**Группа  
«Социально-  
психологическая  
служба БГСХА»**

**[https://vk.com/  
club187614445](https://vk.com/club187614445)**



**«Телефон  
доверия»  
психологической  
помощи  
областного  
диспансера  
(круглосуточный)  
80222-71-11-61**



**«Горячая линия»  
психолога  
Горецкой ЦРБ  
802233-6-22-31**

*На ближайшие годы академия становится Вашим домом, где не только приобретаются профессиональные навыки, но и формируется, развивается и совершенствуется ВАША личность.*

*Студент – это не равнодушный исполнитель учебных заданий, а инициативный, любознательный исследователь той области знаний, которую он сам выбрал для будущей профессии.*

## **Консультации у специалистов СППС:**

Психологическое консультирование организовано для достижения состояния психологического комфорта, увеличения удовлетворенности жизнью, расширения репертуара самостоятельных решений различных психологических проблем или коррекция поведения и характера человека.

### **Причины обращений за психологической помощью**

Когда нужно подкорректировать зрение, Вы идете к офтальмологу, если сломали руку, обращаетесь к хирургу-травматологу. А к психологу – когда болит душа, когда хочется выплакаться, найти понимание, поддержку или просто нужен кто-то рядом. Когда нет сил справиться с потерями, расставаниями, одиночеством. Когда наступают на одни и те же грабли в отношениях с людьми. Когда бывает невыносимо страшно или стыдно, или грустно. Когда хочется счастья, а его почему-то нет.

Случаются и недоразумения или серия неудач, которые почему-то начинают расти, как снежный ком, и необходим спокойный разговор, чтобы расставить все на свои места, вернуть уверенность и силу двигаться дальше.

Вас ждут также, если Вы хотите устроиться на работу и нужна помощь в решении сопутствующих задач: как подготовиться к собеседованию, определиться с собственным стилем, быть готовым к решению деловых вопросов, разрешению конфликтов и т.д.

Вместе бывает проще справляться с проблемами и находить решение!

Специалисты СППС готовы Вас выслушать и помочь в случае необходимости.

## **Тренинги и практические занятия:**

Практические занятия направлены на освоение определенной темы, отработку навыков, способствует созданию теплой доверительной атмосферы.

Проводятся на факультетах по инициативе учебных групп, администрации, кураторов.

### **Возможные темы:**

- командообразование: знакомство, сплочение, создание благоприятного климата, укрепление взаимоотношений, формирование коллектива. Особенно рекомендуется студентам 1 курса;
- адаптация к новым условиям жизни – освоение нового социального опыта и статуса: как получить максимум от студенческой жизни;
- организация учебной деятельности: основные правила успешного студента, подготовка к сессии;
- общение: умение слушать и быть услышанным; выстраивание и поддержание отношений; управление конфликтами;
- лидерство – как успешно вести за собой;
- здоровый образ жизни: ценность ЗОЖ, изучение техник саморегуляции, формирование стрессоустойчивости, профилактика вредных привычек, управление настроением, позитивное мышление;
- самопознание, саморазвитие и самовоспитание: осмысление себя, осознание своих слабых и сильных сторон, искусство управлять собой, развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

**Удачи Вам и отличной учебы!**