

Studiranje donosi mnoge promene u život studenata.

Neki se sa njima lako izборе, ali nekima je potrebna stručna podrška i pomoć.

Filozofski fakultet Univerziteta u Novom Sadu je zato osnovao

CENTAR ZA PODRŠKU STUDENTIMA
FILOZOFSKOG FAKULTETA

Početak rada Centra za podršku studentima Filozofskog fakulteta: sredina novembra 2014. godine

Usluge Centra:

Psihološko savetovanje studenata

Psihološko savetovanje podrazumeva pomoć studentu da što jasnije sagleda svoj psihološki problem, da istraži različite mogućnosti njegovog prevazilaženja, da razume kratkoročne i dugoročne posledice svakog potencijalnog izbora, te da odabere koje mu rešenje najviše odgovara.

Problemi zbog kojih možete da nam se obratite:

1. Problemi povezani sa studiranjem i studentskim životom

Potražite našu pomoć ukoliko:

- prepoznajete određene psihičke poteškoće povezane sa studiranjem (npr: ispitna anksioznost, izražena trema, problemi s koncentracijom, teškoće u organizaciji vremena, negativan uticaj prekomernih obaveza na vaše psihičko funkcionisanje itd.);
- imate određenih emocionalnih poteškoća zbog osamostaljivanja i odvajanja od porodice;
- imate poteškoće u komunikaciji sa kolegama.

2. Problemi u komunikaciji

Potražite našu pomoć ukoliko:

- prepoznajete poteškoće i probleme u vašem načinu rešavanja međuljudskih konflikata;
- vam se čini da niste dovoljno samopouzđani u komunikaciji;
- imate poteškoća u međuljudskim odnosima zbog stidljivosti, zatvorenosti i povučenosti;

- želite da razumete svoj i tuđ bes i agresivnost;
- želite otvoreno da razgovarate i istražujete tabu teme, bez bojazni da ćete biti osuđeni.

3. *Partnerski odnosi*

Potražite našu pomoć ukoliko želite da:

- odgovorite sebi na pitanje zašto još uvek niste u partnerskom odnosu;
- usavršite vašu komunikaciju sa partnerom, naučite da stvorite bliskost sa partnerom usvajajući zdrave komunikacione veštine;
- otkrijete načine putem kojih birate partnere i istražite moguće postojeće šablone po kojima pronalazite partnere;
- istražite i prevaziđete svoje unutrašnje otpore u odnosu na partnerske odnose;
- istražite vaša osećanja koja se javljaju u partnerskim odnosima (ljubav, sreća, zadovoljstvo, ljutnja, stid, ljubomora, tuga, strah ...);
- istražite vaša uverenja i stavove o partnerskim odnosima (predrasude, stereotipe, zablude ...);

4. *Stresna, krizna, traumatska iskustva*

Potražite našu pomoć ukoliko želite da:

- naučite na adekvatnije načine da se borite sa svakodnevnim stresnim iskustvima i razvijete nove, efikasnije veštine za prevladavanje stresa;
- primite psihološku podršku za suočavanje sa krizom u kojoj se trenutno nalazite;
- primite psihološku podršku za suočavanje sa traumatskom situacijom kojoj ste bili izloženi;

Psihološke radionice

Psihološke radionice će početi od sredine marta 2015. godine. Centar će organizovati radionice na teme koje su relevantne za studentsku populaciju (komunikacione veštine, problemi u učenju, samopouzdanje, identitet, međuljudski odnosi, organizacione veštine itd.).

Svi zainteresovani mogu da nam se obrate na e-adresu: centarzapodrsku@ff.uns.ac.rs i zakažu termin za individualno psihološko ili pedagoško savetovanje.

Sve usluge su besplatne!