



ОНЛАЙН-ПРОЕКТ

ДЕРЖУ КУРС НА РЕСУРС

Твой компас
для учебы,
жизни и себя

Это не скучная лекция и не очередное
«обязательное мероприятие».

Это психологическая мастерская личностного роста,
цель которой — активировать твои личностные ресурсы
как источник энергии и жизненной опоры.



Простыми словами: ты научишься не выгорать,
восстанавливаться и находить опору внутри себя,
когда внешний мир (сессии, дедлайны, преподаватели)
начинает давить.

ЧТО ТЫ ТАМ ПОЛУЧИШЬ?



Знакомство с «внешними» и «внутренними» ресурсами.

Внешние — это поддержка друзей, семьи, хорошая
литература, место для отдыха.

Внутренние — это твоя уверенность, способность
переключаться, чувство юмора и умение говорить себе «стоп».



Практические инструменты.

Упражнения вроде «Колесо баланса»
и «Мои ресурсы» помогут тебе не просто
узнать о своих силах, а почувствовать их.



Чек-лист для жизни.

Тебе выдадут конкретные советы
по техникам вхождения в ресурсное
состояние — то есть состояние, когда
ты полон сил и готов свернуть горы.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ИМЕННО ДЛЯ ТЕБЯ, ПЕРВОКУРСНИК?

Потому что ты сейчас как корабль в открытом море.
Школьный берег скрылся из виду, а нового причала еще не видно.
Легко потерять курс, растерять силы и начать дрейфовать.



Главное —
не штурм,
а умение держать
курс!



«ДЕРЖУ КУРС НА РЕСУРС» — это твой компас и запасное топливо.

Он про то,
чтобы:



Не падать духом
после первой
двойки.



Находить силы
для учебы, а не
просто «выживать».



Помнить, что
время — самый
ценный ресурс.



ДЕРЖИ КУРС. ИДИ К СВОИМ ЦЕЛЯМ. У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ РЕСУРСЫ!



Синдром отличника, прокрастинация и другие "вирусы" мозга:

Знакомство с паттернами ограниченного мышления



Привет, первокурсник!

Ты думаешь, что главная проблема в университете — это сложные предметы?

Нет. Сложные предметы решаются учебниками.

Главная проблема — это ловушки твоего собственного мозга.

Мы пришли сюда не учить вас физике или филологии, а научить вас думать. Но сначала давайте разберемся, что мешает вам думать прямо сейчас.



ПАТТЕРН №1. «СИНДРОМ САМОЗВАНЦА» (Я ЗДЕСЬ СЛУЧАЙНО)



КАК ЗВУЧИТ:

«Меня зачислили по ошибке. Все вокруг умнее. Скоро они поймут, что я тупой, и отчислят».



ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКА:

Ты попал в среду, где все были лучшими в своих школах. Теперь ты — «маленькая рыба в большом океане». Это нормально.



ПРОФИЛАКТИКА (ПРИВИВКА):

Прими факт, что ты не должен все знать. Твоя задача — не быть умным, а стать умным. Ошибка на первой неделе — это не провал, это данные для роста. Каждый раз, когдаловишь эту мысль, говори: **«Я здесь, чтобы научиться, а не чтобы доказать».**

ПАТТЕРН №2

«КАТАСТРОФИЗАЦИЯ»

(РАЗДУВАНИЕ СЛОНА ИЗ МУХИ)

КАК ЗВУЧИТ:

«Если я не сдам этот коллоквиум (или просто не отвечу на семинаре), моя жизнь кончена, меня отчислят, родители разочаруются, и я буду работать дворником».

ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКА:

Первая двойка или незачет воспринимается как конец света.



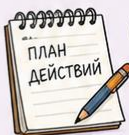
ПРОФИЛАКТИКА: ПРАВИЛО «ТРЕХ ВОПРОСОВ»



1 ХУДШЕЕ, ЧТО СЛУЧИТСЯ?
(Пересдача).



2 МОГУ ЛИ Я ЭТО ПЕРЕЖИТЬ?
(Да).



3 ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК?
(Прочитать 5 страниц / написать преподау).



ПРЕВРАТИТЕ ПАНИКУ В ПЛАН.

В вузе система накопительная, одна оценка не решает вашу судьбу.

ПАТТЕРН №3

«ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ»

(ДИКТАТУРА ПЕРФЕКЦИОНИСТА)

КАК ЗВУЧИТ:

«Либо я отличник (5), либо я никто и ничто. Либо я понял тему идеально, либо я ничего не понял».



ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКА:

Школа приучила к «правильным» ответам. В университете мир становится серым и многогранным.

ПРОФИЛАКТИКА: ВВЕДИТЕ В ЛЕКСИКОН СЛОВО «ПОКА»



«Я **ПОКА** не понял эту тему».



«Мой ответ **ПОКА** не идеален».

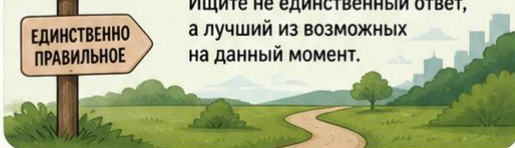


ЛУЧШЕЕ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ

ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНОЕ

ЭТО ОСТАВЛЯЕТ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ.

Ищите не единственный ответ, а лучший из возможных на данный момент.



ПАТТЕРН

№4

«ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ»

(я — ПУП ЗЕМЛИ)



КАК ЗВУЧИТ:

«Преподаватель нахмурился, глядя на меня — значит, я ему противен, мой доклад ужасен».



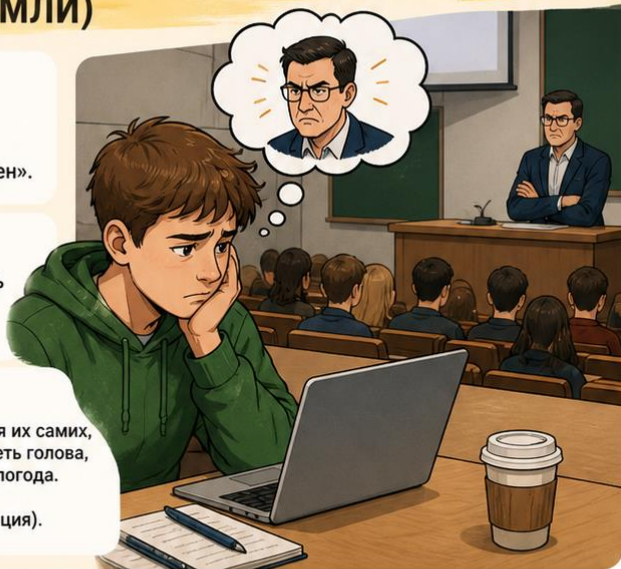
ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКА:

Вы привыкли, что в школе учитель занимается каждым. В вузе у преподавателя 300 студентов.



ПРОФИЛАКТИКА:

90% поведения окружающих касается их самих, а не вас. У преподавателя может болеть голова, он не выспался или ему не нравится погода. Отделяйте факт (оценка за работу) от интерпретации (взгляд или интонация).



ПАТТЕРН

№5

«ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ»

(ИЛЛЮЗИЯ ВСЕЗНАНИЯ)



КАК ЗВУЧИТ:

«Все уже давно поняли тему, а я один тормоз, но спросить боюсь — вдруг засмеют».



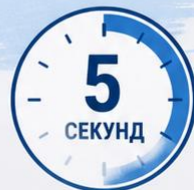
ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКА:

Страх выглядеть глупым мешает задать вопрос, который сэкономит час зубрежки дома.



ПРОФИЛАКТИКА:

Правило «Пяти секунд». Если вопрос возник в голове — задайте его вслух в течение 5 секунд, пока страх не включился. Помните: тот, кто задает вопросы, управляет диалогом. Молчание — это отсутствие знаний. Вопрос — это создание знаний.



**ЗАДАЙ ВОПРОС
В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД!**



Тот, кто задает вопросы, управляет диалогом.



Молчание — это отсутствие знаний.



Вопрос — это создание знаний.

Паттерн №6. «Долженствование» (Тирания "надо")



Профилактика Замените слово «Должен» на «Выбираю».

«Я выбираю посидеть сегодня за книгами, чтобы завтра было свободно».



«Я выбираю сходить в кино, чтобы перезагрузить мозг».



Чек-лист побед

записывайте в конце дня не то, что вы не сделали, а то, что сделали.

Это ломает паттерн вечной неудовлетворенности.

Итоговая профилактика: «Метод Ученого»

Факт:

Произошло событие (не сдал лабу)».

Интерпретация (старая):



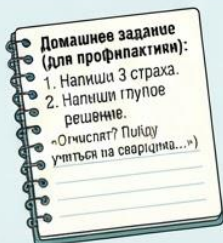
«Я неудачник»

Интерпретация (новая):



Моя стратегия подготовки была неэффективной. Нужно изменить стратегию.

Запомните, первокурсники: Ваша голова — это не склад для готовых ответов, это лаборатория для экспериментов. Ошибаться здесь — значит работать.



Домашнее задание (для профилактики):

1. Напиши 3 страха.

Увидьте абсурдность страха — и он потеряет власть.

Добро пожаловать во взрослую жизнь. Думайте критически, но относитесь к себе с юмором.

А будут вопросы, звоните 210-612, 210-677.

Психологи Службы психологической поддержки всегда рядом!