

ДОСТОЙНЫЕ ИТОГИ СЛОЖНОГО ГОДА

Хоть в уходящем году было немало трудностей, студенты РГПУ им. А. И. Герцена не отчаивались — продолжая творить, протягивали руку помощи тем, кто в ней нуждался, не боялись реализовывать свои идеи и воплощать в жизнь смелые мечты. Подтверждение этому — конкурс «Студент года — 2020», который проводится Комитетом по науке и высшей школе и Советом ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

САМЫХ активных и талантливых студентов награждают в 12 номинациях. В этом году лауреатами конкурса стали восемь студентов Герценовского университета. Торжественное награждение прошло в Точке кипения Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. В число почётных гостей церемонии вошли председатель Комитета по науке и высшей школе Андрей Максимов, ректор Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, председатель совета ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области Алексей Демидов, а также ректор РГПУ им. А. И. Герцена Сергей Богданов. Студенты, получившие награды, не собираются останавливаться на достигнутом и уже готовы к новым свершениям, а сейчас подводят итоги своей деятельности за минувший год и делают добрые новогодними пожеланиями.



ЕЛИЗАВЕТА ГРОМОВА, студентка факультета математики, лауреат в номинации «Лучший в студенческом спорте»:

«*Мне в 2020 году пришлось многое преодолеть и переосмыслить. Честно говоря, я была опечалена дистанционным обучением и отсутствием возможности полноценно заниматься спортом. Но затем я осознала, что всё, что ни делается, к лучшему! И, подводя итог, я с гордостью могу сказать, что год не прошёл впустую. Дистанционное обучение помогло мне лучше распределять своё время, отсутствие возможности полноценно тренироваться позволило полностью сконцентрироваться на своих слабых сторонах. Также в 2020 году я стала лауреатом конкурса «Студент года», перешла на бюджет и мне официально присвоили звание мастера спорта России! Студентам и сотрудникам моего любимого университета я хочу пожелать никогда не останавливаться на достигнутом, потому что все наши главные победы будут впереди!*»



НАТАЛЬЯ ЗАХАРОВА, студентка факультета изобразительного искусства, лауреат в номинации «Лучший в художественном творчестве»:

«*За этот непростой год я побывала на онлайн-резиденциях по дизайну и комиксу, участвовала в создании международной сборника комиксов для детей, полюбила печатные техники мне помогли офорт и литография, клуб «Керамисты Герцена» и лекции на кафедре рисунка научили меня прислушиваться к себе, а «Академия Вареевского» — работе в творческой команде. Я сменила несколько путей, чтобы понять: мне важно продолжать обучаться в магистратуре — воспитывать вкус в кругу опытных педагогов и мастеров своего дела. В стенах РГПУ им. А. И. Герцена работают и учатся замечательные творческие отшельники! Я желаю всем в новом году здоровья, стойкости, чуткого отношения к окружающим и к самим себе, студентам — не бояться экспериментировать, раскрывать свои сильные стороны, а сотрудникам университета — реализации намеченных планов, терпения и доброжелательной обстановки вокруг!*»

ИСА МАГЕРРАМОВ, студент института экономики и управления, победитель в номинации «Лучший организатор работы со студентами»:



«*Без памяти о прошлом не бывает будущего. Пандемия внесла коррективы в традиционные форматы работы «Волонтеров Победы» Санкт-Петербурга, прежде всего в направление, которое курирую я — «Связь поколений» — помощь ветеранам ВОВ. В период самоизоляции мы помогли более чем 3000 ветеранам, выжили на связь с 5893 фронтовиками, поздравляли их с личными и общероссийскими праздниками под окнами, пели песни по телефону, провели 5 международных телемостов с 14 странами мира. В августе я получила грант на проект «Герои, подвиги мира». Однако ничего этого бы не было без сильной команды! В новом году я хочу пожелать всем здоровья, преодоления трудностей, новых успешных начинаний и исполнения всего задуманного.*»



АННА ДЕТКОВА, студентка юридического факультета, лауреат в номинации «Лучший в патриотической работе»:

«*Этот год был сложным для всех, без сомнений, но он открыл множество новых горизонтов. Я на страх и риск поехала на первый очный форум «Росмолодежи» после первой волны пандемии. Именно там я получила грантовую поддержку для реализации своего проекта, но тогда мы не предполагали, что в кратчайшие сроки нужно будет всё изменить. На мой взгляд, мы справляемся, и впереди ещё много побед. Спасибо Герценовскому университету за веру в меня! Я желаю всем сотрудникам вуза здоровья, успехов. Помните, границы только в нашей голове, на самом деле мы можем всё! Пусть наступающий год Быка будет символизировать ваше стремление и упорство к новым достижениям. Вместе мы можем больше! Моя проектная команда во главе с доцентом кафедры государственного, муниципального и социального управления Полиной Александровной Бавиной доказывает это уже второй год!*»



ЕКАТЕРИНА ГРИГОРЬЕВА, студентка института психологии, лауреат в номинации «Лучший организатор студенческого самоуправления в образовательной организации высшего образования»:

«*Оценить итог работы за этот год достаточно сложно, потому что из-за неожиданных эпидемиологических условий, в которых мы оказались, было сложно перестроить свою работу в новый формат полного дистанционного взаимодействия, но мы всё равно провели несколько встреч ректора со студентами, на которых они могли получить ответы на все интересующие их вопросы напрямую, а Сергей Игоревич услышал о самых насболевших проблемах студентов лично. Главное здесь то, что к началу нового учебного года мы подготовились хорошо: ушли все особенности нового формата и адаптировали к нему нашу обычную работу со студентами. В новом году хочется пожелать всем нашим себе новые хобби в домашних условиях, следить за своим здоровьем и качеством своей дистанционной работы и учёбы! А главное, чтобы, несмотря на все ограничения, люди могли общаться со своими близкими и не терять связь.*»

ЕЛЕНА НОВОСЕЛЬЦЕВА, корреспондент «ПВ»

РЕШИМ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ



Услуги психологов сегодня очень востребованы — люди, в особенности молодёжь, предпочитают не пускать проблемы на самотёк, а обращаться за помощью к специалистам. Герценовцы могут получить такую помощь в университетской службе психологического сопровождения студентов. Её специалисты помогают решать вопросы, связанные и с учёбой, и с личной жизнью, проводят индивидуальные консультации в офлайн- и онлайн-формате, а в последнее время консультируют не только студентов, но и всех петербуржцев.

проблемы, касающиеся непосредственно обучения: адаптация к вузу, подготовка к сессии. В период, когда начинается особенно активная подготовка выпускных квалификационных работ, большое количество запросов связано с тем, как организовать своё время, как перестать волноваться перед защитой. Есть запросы, касающиеся профориентации. Это типичный кризис третьего курса, когда студент начинает задумываться, а верно ли он выбрал направление обучения.

Обращения, не связанные с обучением в университете, по словам Александры Кошелевой, встречаются не реже. Часто запросы касаются межличностных отношений, например, отношений с родителями. Студенты заочного отделения нередко обращаются к психологам службы по поводу общения с детьми. Самооценка, уверенность в себе и переживания стрессовых ситуаций также часто волнуют студентов. Весной, когда студент начинает задумываться, а верно ли он выбрал направление обучения.

Наталья Жукова работает в службе психологического сопровождения студентов 13 лет, из них 10 занимает должность ведущего психолога. О важном назначении психологических консультаций она рассказала: «Студенты в процессе обучения постоянно сталкиваются с неприятными как внешне, так и внутренними факторами. Для преодоления подобных преград, в первую очередь необходимо их осознать и сформулировать. Это у многих вызывает сложности, так как навыки рефлексии и самоанализа развиты недостаточно. Отсюда вытекают растерянность, сомнения и неуверенность. Психолог в диалоге может помочь разобраться, найти возможности и ресурсы для решения проблем, наметить краткосрочные цели и вдохновляющие перспективы развития. Это поддерживает человека в условиях неопределённости и нестабильности, повышает жизнестойкость. Позитивный настрой, желание раскрыть свой потенциал увеличивает вовлечённость в учёбу, подготовку к будущему профессиональному пути.



АЛЕКСАНДРА КОШЕЛЕВА, заведующая службой психологического сопровождения студентов РГПУ им. А. И. Герцена, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности:

«Тематика обращений зависит от календарного периода и связана с очень широким спектром проблем. С одной стороны, это проблемы, касающиеся непосредственно обучения: адаптация к вузу, подготовка к сессии. В период, когда начинается особенно активная подготовка выпускных квалификационных работ, большое количество запросов связано с тем, как организовать своё время, как перестать волноваться перед защитой.»



НАТАЛИЯ ЖУКОВА, ведущий специалист службы психологического сопровождения студентов РГПУ им. А. И. Герцена:

«Психолог в диалоге может помочь разобраться, найти возможности и ресурсы для решения проблем, наметить краткосрочные цели и вдохновляющие перспективы развития. Это поддерживает человека в условиях неопределённости и нестабильности, повышает жизнестойкость. Позитивный настрой, желание раскрыть свой потенциал увеличивает вовлечённость в учёбу, подготовку к будущему профессиональному пути.»



ПОЛИНА АБРАМОВА, специалист службы психологического сопровождения студентов РГПУ им. А. И. Герцена:

«Наша первоочередная задача — это создать безопасное поддерживающее пространство, в котором студент сможет почувствовать себя спокойно и раскрыться, рассказать о себе всё и даже немножко больше.»

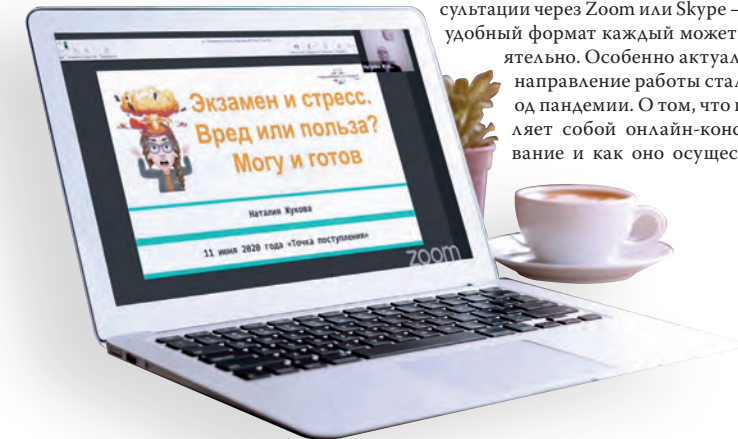
Анализ неудачных опытов, например, взаимодействия с товарищами или преподавателями, помогает расширить поведенческий репертуар, снизить неудовлетворённость и тревожность. Психологическая консультация — возможность подумать, поискать решение вместе с компетентным специалистом.

Также в числе наиболее распространённых запросов от студентов Наталия Жукова называет развитие навыков тайм-менеджмента, управления стрессом, преодоления

Ещё одной тенденцией, которую отмечают сотрудники службы, является снижение интереса к групповым тренингам. Приоритетом для студентов стал индивидуальный подход в решении их проблем и возможность конфиденциальной беседы с психологом. С недавнего времени такую индивидуальную помощь можно получить и онлайн.

ПОМОЩЬ В НОВЫХ ФОРМАТАХ

Сейчас служба психологического сопровождения предоставляет возможность консультации через Zoom или Skype — выбрать удобный формат каждый может самостоятельно. Особенно актуальным это направление работы стало в период пандемии. О том, что представляет собой онлайн-консультирование и как оно осуществляется,



прокрастинации, повышения и устойчивости мотивации и планирования карьеры. По словам психолога, это связано с тем, что в современных условиях необходимыми компетенциями профессионала являются адаптивность к быстро меняющимся условиям и надпрофессиональные навыки (soft skills).

Одну из главных своих задач специалисты службы видят в оказании поддержки. «Мне кажется, что в первую очередь именно в поддержке нуждается человек, обращающийся к нам за помощью. Так что наша первоочередная задача — это создать безопасное поддерживающее пространство, в котором студент сможет почувствовать себя спокойно и раскрыться, рассказать о себе всё и даже немножко больше. А это, поверьте, иногда бывает очень сложно, особенно с проблемами личного характера», — поясняет психолог службы Полина Абрамова.

рассказала Наталия Жукова: «Мы проводили такие онлайн-консультации и раньше по запросу, сейчас выходим на новый уровень. Студент может сам выбрать, какая форма ему удобнее: переписка, аудио или видеозвонок. Многие исследования подтверждают, что дистанционное психологическое консультирование не снижает эффективность работы психолога. При этом значительно повышается доступность сопровождения, расширяются временные рамки. Открываются новые возможности: например, некоторым студентам проще говорить о себе при аудиозвонке благодаря эффекту анонимности. Во время самоизоляции, когда проводилось только дистанционное консультирование, выросло количество обращений и получено много положительных отзывов. Работа со студентами проводилась регулярно в еженедельном режиме, в каких городах они бы ни находились.»

ЕЛЕНА НОВОСЕЛЬЦЕВА, корреспондент «ПВ»