

- погляд прямо у вічі;
- спокійні жести;
- рівний і твердий голос;

Тобі буде легше проявити наполегливість в спілкуванні, якщо ти зможеш дотримуватися такої схеми:

- визнач, у чому проблема;
- усвідом, що ти почуваєш;
- зрозумій, чого ти хочеш досягти.

До зустрічі з людьми, де потрібно буде проявити впевнену і наполегливу поведінку готуйся заздалегідь. Подумай, що ти скажеш, як ти реагуватимеш на можливі слова і дії того, з ким ти хочеш владнати свої справи. Але не забувай про підтримку свого позитивного мислення — перед зустріччю уяви собі в деталях, як ти успішно дієш в проблемній ситуації і досягаси своєї мети.

І пам'ятай! Вирішуй разом з людиною, а не замість людини.

Навіть за сприятливих умов життя людина не завжди може уникнути стресових ситуацій.



Порада п'ята – формуй навички «нейтралізації» стресових станів.

Знай! Глибина переживання стресу і його негативні наслідки залежать не стільки від складності ситуації, скільки від твого ставлення до неї.

Щоб змінити сприйняття проблемної ситуації та відповідно відреагувати, дій так:

- проаналізуй, які ситуації для тебе є стресовими;
- визнач, що потрібно змінити, щоб не потрапляти в стресові ситуації;
- згадай свої переконання, які не дозволяють тобі позбутися стресів;
- спробуй визначити, коли і звідки з'явилися ці переконання і чи корисні вони для тебе зараз, якщо «ні», то знайди нові конструктивні ідеї;
- змни свій внутрішній негативний діалог на позитивний;
- уяви себе в образі того, хто може, на твою думку, спокійно реагувати на таку стресову ситуацію;
- намагайся діяти в стресових ситуаціях зовсім інакше, ніж раніш;
- фіксуй свій кожний успішний крок, не забуваючи похвалити себе навіть за маленькі досягнення.

Перебування у стані постійного стресу може погіршити твоє самопочуття. Але у відповідальні моменти життя стрес може мобілізувати всі твої ресурси.

Перетвори стрес з ворога у свого союзника

Успішність твого навчання в університеті може залежати від багатьох факторів, серед яких важливе місце займає

твоя організованість та цілеспрямованість.



Порада шоста – розвивай вміння визначати цілі і планувати їх досягнення.

Ефективність твоїх дій буде вищою, а результат кращим, якщо дотримуватися такого алгоритму:

- визнач *доступні* для себе цілі, досягнення яких *забезпечить* тобі бажаний результат;
- встанови *пріоритети*, визначивши їх *важливість* для себе;
- визнач *терміни* досягнення поставлених цілей;
- розглянь *можливі варіанти* реалізації своїх задумів і *обери* серед них *найефективніші*;
- розглянь і *можливі перепони* на шляху досягнення цілей та *способи* їх подолання;
- уяви собі *всі очікувані вигоди*, які ти матимеш, коли *здійсниться* твої мрії;
- розроби *чіткий план* своїх дій, *врахувавши* всі ресурси, які *можуть бути* в твоєму розпорядженні і *починай* діяти;
- *досягнувши* поставленої мети, *поздоров* себе;
- визнач *нову мету*, *сплануй маршрут* її досягнення і *без затримок* починай *здійснення* задуманого.

Не забувай згадувати свої минулі успіхи!

Коли ти усвідомиш: чого ти хочеш, як цього досягти, що для цього потрібно — ти ясно побачиш свою мету і шляхи її досягнення.

Вступ до університету відкриває перед тобою багато можливостей. Це не тільки отримання нових знань, а й участь у багатьох цікавих університетських заходах, спорт, громадська і культурна діяльність, нові знайомства, дружба, кохання. Не втрачай свій шанс — повною мірою спробуй смак студентського життя.

І важлива порада — вмій сприймати красу життя і цінуй, що маєш.

І хай тобі щастить, юний друже! А навчання в університеті буде для тебе не тільки корисною, але й приємною справою.

А якщо тобі буде необхідна консультація чи просто корисна порада, звернися до психолога, який працює в твоєму гуртожитку, або зателефонуй:

- психологу ВНТУ 59-81-38
- у Вінницький міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді: тел. 35-60-64, 35-35-64.

Тебе вислухають, підтримають, допоможуть!

Лариса КОСАРЄВА, Володимир МИХАЛЕНКО, психологи служби психологічної підтримки ВНТУ

Редколегія:

- Т. Б. Буяльська**
(головний редактор)
- І. П. Зянько**
(редактор)
- П. Г. Гордійчук**
(відпов. секретар)
- Г. М. Багдасар'ян**
(техн. редактор)
- Б. І. Мокін**
- С. В. Юхимчук,**
- М. П. Свірідов,**
- Л. І. Волхонська,**
- В. Г. Лисенко,**
- Т. С. Криклива,**
- М. П. Стрельбицький.**



Адреса редакції:

кімн. 218, головний корпус,
Хмельницьке шосе, 95,
м. Вінниця, 21021,

Телефони:

внутрішній — 22-68
з міста — 59-82-68
E-mail: impuls@vstu.vinnica.ua

«Імпульс» — щомісячник Вінницького національного технічного університету.

Свідоцтво про державну реєстрацію ВЦ № 424 від 29.12.2000 р.

Зверстано у видавництві ВНТУ
«УНІВЕРСУМ-Вінниця»

м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
головний корпус, 1-й поверх, тел. 59-85-32

Комп'ютерна верстка — *Олени Кушнір*

Тетяни Крикливої

Світлини — *Сергія Маркова*

Підписано до друку 10.09.2007 р. Формат 29,7×42 1/2

Наклад 625 прим. Зам. № 2007-135.

Віддруковано у комп'ютерному інформаційно-видавничому центрі ВНТУ

м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
головний корпус, 1-й поверх, тел. 59-81-59