

Звіт про проведення психолого-просвітницької зустрічі зі першокурсниками

З метою сприяння адаптації студентів до освітнього середовища, формування сприятливого психологічного клімату в колективі та підвищення рівня обізнаності щодо питань ментального здоров'я психолог закладу провела просвітницько-профілактичну зустріч зі студентами 1 курсу спеціальності «Геодезія та землеустрій».

Під час заходу фахівець детально висвітлила проблему булінгу в студентському середовищі, розкривши його специфіку, ключові ознаки та відмінності від звичайних міжособистісних конфліктів. Особливу увагу було приділено прихованим формам психологічного насилля, які часто залишаються непоміченими, проте завдають суттєвої шкоди емоційному стану людини. Зокрема, психолог пояснила сутність явищ гостінгу (раптового припинення комунікації без пояснень) та вісхолдингу (навмисного ухилення від обговорення важливих питань та ігнорування почуттів співрозмовника як способу маніпуляції). Студенти дізналися про дієві стратегії протидії подібним проявам емоційного тиску та алгоритми вибудовування й захисту власних психологічних кордонів.

У межах інформаційного блоку першокурсникам надали чіткі інструкції щодо дій у разі виникнення ситуацій булінгу або психологічного насилля, а також поінформували про канали підтримки: алгоритм звернення до психологічної служби закладу, кураторів груп та на відповідні гарячі лінії психологічної допомоги. Наприкінці зустрічі психолог провела практичну вправу на опанування себе, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, відновлення емоційного балансу та зниження рівня тривожності в стресових ситуаціях. Учасники заходу активно долучалися до обговорення, ставили запитання й здобули практичні інструменти для створення безпечного та підтримуючого простору в навчальній групі.



Гостинг

- раптове зникнення. Припинення контактів без жодних пояснень, залишаючи іншу людину у стані невизначеності та болю.

Вісхолді

- покарання мовчанням.

Демонстративне мовчання, емоційна холодність, що включає відстороненість без будь-яких пояснень.

ВПРАВА «Повернення контролю»

Рекомендовано виконувати цю вправу при відчутті втрати контролю. Вона допоможе зупинитися та повернутися до раціонального сприйняття реальності.

1. **Зупиніться.** Зробіть паузу в тому, що робите. Просто зараз скажіть собі: «Стоп». Мета — переключити увагу. Не потрібно боротися з думками чи примушувати себе «очистити розум».
2. **Подихайте.** Зробіть кілька усвідомлених вдихів і видихів. Це заспокоїть нервову систему.
3. **Спостерігайте за тілом.** Усвідомте свої тілесні відчуття, те, що відбувається у Вас та довкола Вас. Просто зафіксуйте це, без оцінок. Що Ви відчуваєте? Чи є напруга, біль, тепло, розслаблення або інші відчуття? Які запахи, звуки чи текстури Ви зараз помічаєте?
4. **Спостерігайте за Емоціями:** які емоції Ви відчуваєте? Радість, тривогу, злість чи щось інше?
5. **Спостерігайте за думками:** які ідеї, судження чи припущення Ви зараз робите?
6. **Тепер дозвольте собі повернутися до своїх справ.** Зараз Ви знаходитеся у більш усвідомленні.

БУЛІНГ ТА ІНШІ ВИДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЛЯ