



Studentsko savjetovanište Sveučilišta u Zadru

18.12. 2012.

Otvoreni dan Sveučilišta



Studenti dobili savjetovalište

NA SVEUČILIŠTU TREĆE U HRVATSKOJ

Studenti dobili savjetovalište

NA SVEUČILIŠTU TREĆE U HRVATSKOJ

Studenti su dobili savjetovalište, a to je prvi put u Zagrebu. Savjetovalište će biti otvoreno u srijedu, 28. veljače, u prostorijama Sveučilišta. U savjetovalištu će biti dostupni stručnjaci koji će pomoći studentima u rješavanju njihovih problema. Savjetovalište će biti otvoreno svake srijede od 14 do 18 sati. U savjetovalištu će biti dostupni stručnjaci koji će pomoći studentima u rješavanju njihovih problema. Savjetovalište će biti otvoreno svake srijede od 14 do 18 sati.

- U okviru Sveučilišta u Zadru otvoreno je Studentsko savjetovalište
- Poznato je da uspješnost studenata ovisi o njihovom psihičkom funkcioniranju, o tome u kojoj mjeri i na koji način koriste svoje potencijale te kako se suočavaju sa svakodnevnim izazovima studiranja kao i životom općenito.
- Zato razloge i važnost otvaranja Studentskog savjetovališta nije potrebno navoditi – oni su očiti! Ono što je potrebno jest upoznati Vas s našim radom!

29. 02. 2008.

Tada je sve počelo....

Čime se bavimo ?



1. Individualno savjetovanje
2. Edukativne radionice
3. Grupe podrške
4. Studentski projekti
5. Informiranje i educiranje putem sredstava javnog informiranja

Tko radi u Savjetovalištu?



- Individualni rad sa studentima provodi **8 savjetovatelja**.
- U radu savjetovališta pomaže i skupina od **14 volontera**.
- Osim psihologa Studentsko savjetovalište ima i suradnike s drugih odjela (pedagogije i filozofije), te vanjske suradnike, psihijatricu i liječnicu.



Volonteri u Studentskom savjetovalištu

- od početka rada u rad Savjetovališta na različitim poslovima uključeno je preko 40 studenata – volontera
- Ova aktivnost se temelji na rezultatima najnovijih istraživanja koja pokazuju da je u određenim područjima rada studentskih savjetovališta neophodno angažirati same studente.
- Volonteri u Savjetovalištu su uglavnom studenti završnih godina psihologije



Volonteri u Studentskom savjetovalištu

- Studentsko savjetovalište u svojoj djelatnosti ima i edukaciju volontera, te poticanje naših studenata da se kroz različite aktivnosti uključe u rad Studentskog savjetovališta, Sveučilišta i šire zajednice.



Volonteri su:



- obavijestili medije o radu savjetovališta
- izradili plan održavanja radionica
- izradili popis literature i knjiga
- izradili brošure i letke
- predstavili Savjetovalište na Otvorenim danima Sveučilišta
- **dežurali svakodnevno na telefonu**
- odgovarali na e-mail upite studenata
- dočekivali studente i odgovarali na razna pitanja...

Organizacija volontiranja

- Volonterski ugovori
- Volonterske knjižice
- Potvrde o volontiranju
- Tehnička pomoć i podrška
- Financijska podrška
- Stručno mentorstvo
- Organizacija radionica za volontere



Što smo do sada napravili?

Od ožujka 2008. do prosinca 2010. godine

- **700** sati individualnog savjetovanja
- **12** radionica za studente
- **13** radionica za volontere i djelatnike
- **5** studentskih projekata
- **2** međunarodna projekta
- **5** prezentacija rezultata istraživanja na konferencijama
- **37** prezentacija u medijima
- **17** brošura i letaka



Koji problemi muče naše studente?

U individualno savjetovanje do danas je uključeno 85 studenata (70% djevojaka).

Najčešći problemi s kojima se javljaju:

- anksioznost
- nisko samopoštovanje
- akademski problemi
- problemi u socijalnim odnosima
- vještine učenja
- psihosomatski problemi
- simptomi depresije
- nostalgija i separacijski problemi



Dosadašnje radionice



• Za studente:

- Kognitivne mape
- Ispitna anksioznost
- Učenje bez muke
- Studenti s posebnim potrebama
- Kamo nakon faksa?
- Fax je počeo: kako se snaći?
- SEXualnost: što još ne znate a trebali biste?
- Pobjedite stres!
- Kako reći NE?
- Hranimo se zdravo

▪ Za djelatnike i volontere

- Volontiranje - pravilnici, uvjeti
- Osnovne tehnike geštalta u savjetovanju
- Multikulturalnost u psihoterapiji
- Priprema i pisanje projektnih prijedloga
- Komunikacijske vještine u savjetovanju
- Uvod u psihodramu
- Vršnjačka pomoć
- Pomaganje studentima s akademskim problemima

ZDRAVSTVENO SAVJETOVANJE

- U sklopu projekta *Zdravi student* pokrenuto je

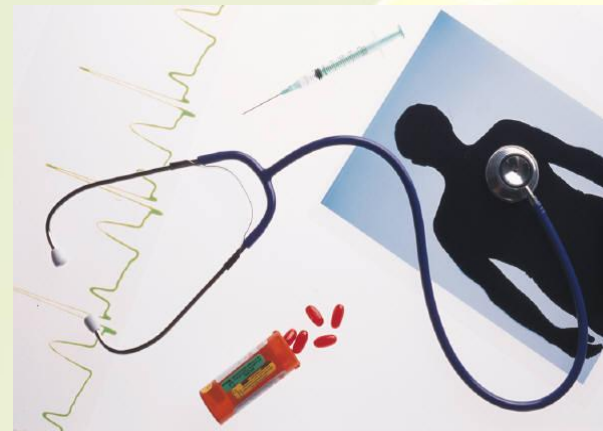
1. SAVJETOVANJE PUTEM MAILA

2. ZDRAVSTVENI VODIČ

- pitaj.lijecnika@gmail.com
- ukupno smo primili **više od 100** mailova s različitim upitima vezanim za zdravlje
- Sama pitanja su vrlo raznolika ali može ih se podijeliti u dvije veće skupine:
 1. **“tehnička” pitanja:** gdje i na koji način odabrati svog liječnika opće medicine u Zadru, gdje otići na ginekološki pregled, gdje mogu dobiti uputnicu ili recept za lijek ako nemaju svog liječnika u Zadru.
 2. **pitanja koja se odnose na konkretne zdravstvene probleme-** problemi s vidom, kašalj, kvžice, bol u stopalima, ginekološki problemi, problemi s probavom, kontraindikcije lijekova, kardiovaskularni problemi, bolovi u plućima, alergije, dermatološki problemi, vrtoglavice, poremećaji spavanja, pojašnjenja nalaza itd.



ZDRAVSTVENO SAVJETOVANJE



- **ZDRAVSTVENI VODIČ**

- kako bi našim studentima omogućili što bolje i kvalitetnije studiranje na našoj **web stranici** smo pokrenuli zdravstveni vodič za studente.
- vrlo malo studenta informirano je o tome kako je organizirana zdravstvena zaštita studenata te koja su njihova prava i obveze
- to je posebno izraženo kod studenata koji dolaze studirati u Zadar iz drugih dijelova Hrvatske.
- **Odgovore na ova i mnoga druga pitanja mogu pronaći u zdravstvenom vodiču na web stranici www.unizd.hr/savjetovaliste**



PROJEKTI

Zdravi student

- Cilj projekta je promicanje zdravlja studenata, a vode ga studenti volonteri pod mentorstvom djelatnika Savjetovališta.
- Cilj projekta je i upoznavanje studenata sa suvremenim spoznajama iz različitih područja zaštite zdravlja i prevencije ovisnosti.

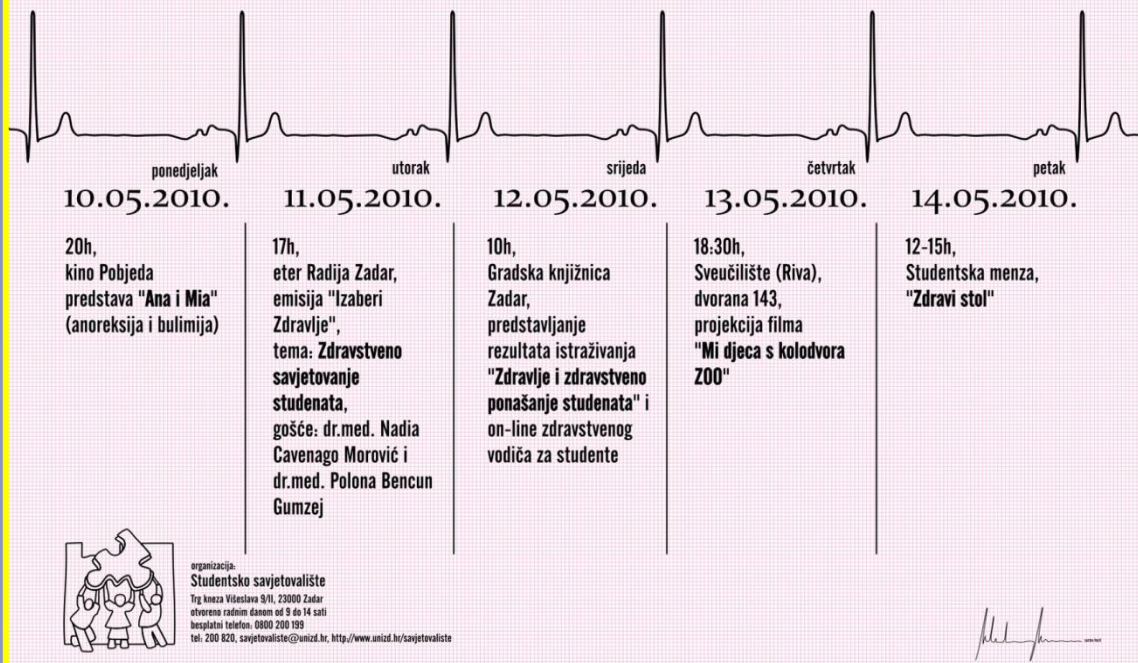
- ✓ *istraživanje o rizičnom zdravstvenom ponašanju zadarskih studenata,*
- ✓ *organizacija edukativnih radionica (Kako reći ne, Hranimo se zdravo...)*
- ✓ *analiza sistematskih pregleda brucoša,*
pokrenuta je e-mail adresa
pitaj.lijecnika@gmail.com
- ✓ *Tjedan zdravlja...*



Zdravi student- Tjedan zdravlja

Pacijent: Studentska populacija
Spol: Oba
Rasa: Sve
Dijagnoza: nezdrav život
Izazov: prevelika
Terapija: Tjedan zdravlja

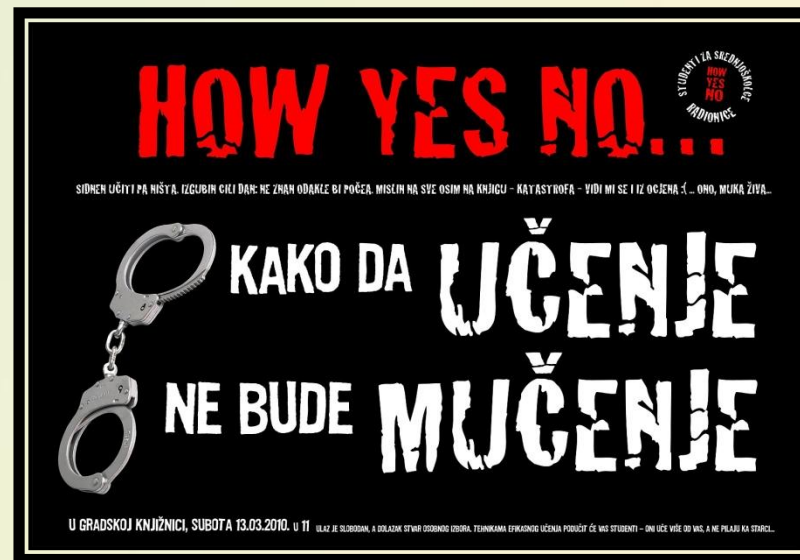
Tjedan zdravlja



How Yes No

Kako da učenje ne bude mučenje

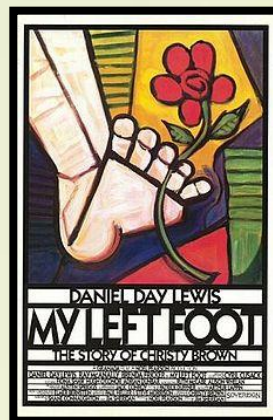
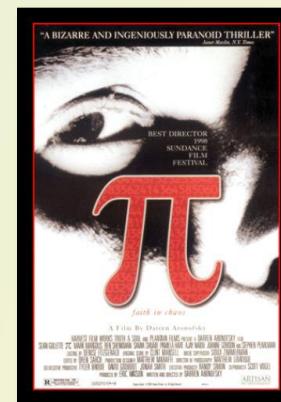
- Projekt se sastoji od pet radionica koje su namijenjene svim učenicima koji žele poboljšati svoje vještine učenja, neovisno o njihovom školskom uspjehu.
- Radionice vode studenti volonteri uz mentorstvo djelatnika Savjetovališta



Filmske večeri u Studentskom savjetovalištu

- Svi prikazani filmovi bavili su se različitostima među ljudima, a cilj je smanjiti predrasude koje ljudi imaju

Pi
My left foot
Valcer s Bashirom
Let iznad kukavičjeg
gnijezda
I'm a cyborg but that's ok



Edukativni projekt za volontere

Put do dječjeg srca

- **Edukativne radionice za volontere** na temu ekspresivnih tehnika i art terapije u kojima će se polaznike educirati o načinima rada i podrške djeci u izražavanju emocija, a pomoću tehnika koje su djeci bliske (crtanje, pričanje priča, igra u pijesku, lutke i sl.).



Radionice i predavanja za volontere

- Kognitivne mape
- Vrijednosti volontiranja
- Gestalt psihoterapija u savjetovanju
- Multikulturalnost u psihoterapiji
- Komunikacijske vještine u savjetovanju
- Student mentor - vještine pomaganja i podrške
- Peer support (*Vršnjačka pomoć*)
- Helping students with academic problems (*Pomaganje studentima s akademskim problemima*)
- Uvod u psihodramu
- Biblioterapija i poetska terapija
- Komunikacija sa slijepim i slabovidnim studentima
- Terapija lutkama
- Ekspresivne tehnike rada u pijesku



Projekti koje Studentsko savjetovalište podržava i u kojima sudjeluje

- ***“Volontiram”***
- ***“Student mentor”***
- ***“Nasilje među mladima i nasilje u obitelji”***



Sudjelovanje na stručnim i znanstvenim konferencijama

- 4. europska konferencija iz pozitivne psihologije, Opatija, 1.-4.7.2008.
- 16. godišnja konferencija hrvatskih psihologa u Poreču, 1.-4.10.2008.
- 2. znanstveno-stručni skup o nasilju, Osijek, 27.-29.11.2008.
- 2. hrvatski kongres primijenjene psihologije, Opatija, 3.-7.6.2009.
- 23. europska konferencija iz zdravstvene psihologije, Pisa, 23.-26.9.2009.



Izleti

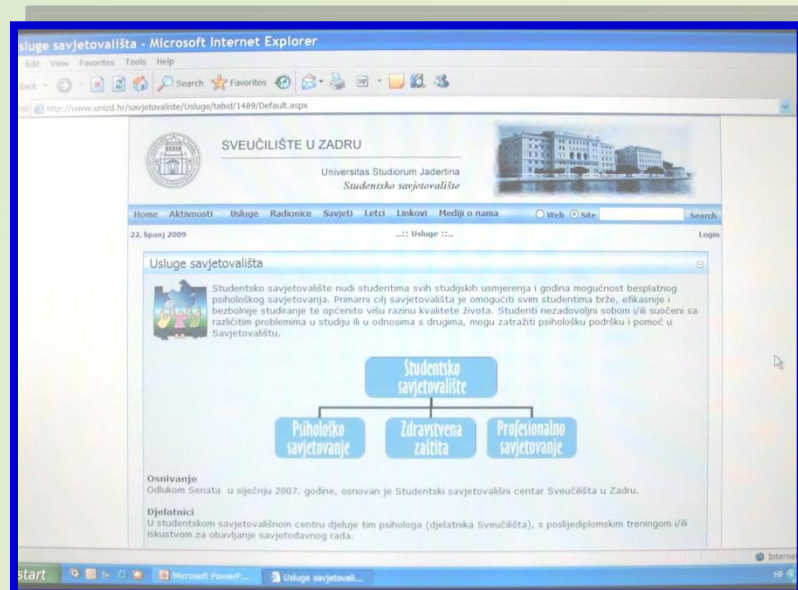
- Od 16. do 17. 2. 2009. naši volonteri bili su u **posjetu Studentskom savjetovališnom centru u Rijeci** povodom proslave obljetnice 10 godina njihova rada.
- Nadalje, volonteri su sudjelovali i na promociji dva broja časopisa "Psihologijske teme" odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci gdje su im prezentirani vrlo zanimljivi znanstveni i stručni radovi iz različitih područja psihologije.



Gostovanje profesorice Mirjane Krizmanić

STUDENTSKO SAVJETOVALIŠTE





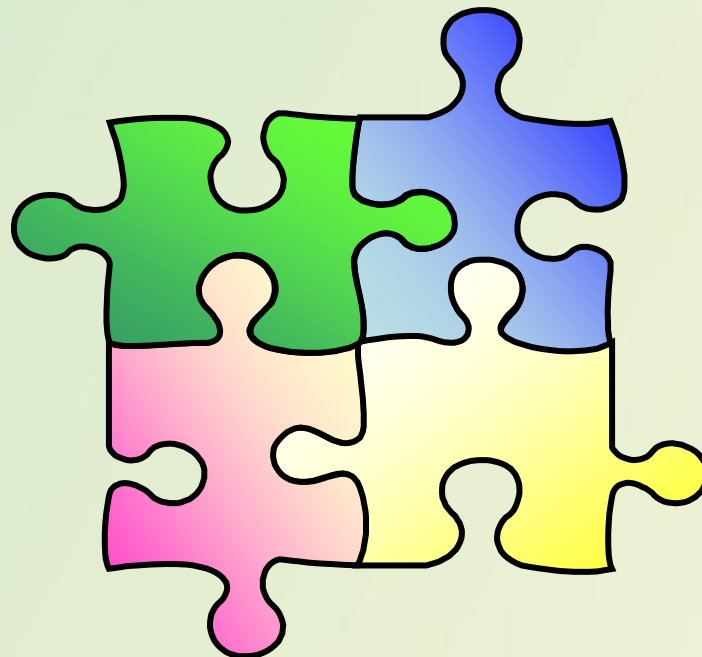
www.unizd.hr/savjetovaliste

Na web stranici Savjetovališta možete saznati sve o aktivnostima u Savjetovalištu, o uslugama i radionicama koje ono nudi, preuzeti letke i brošure, ali i saznati koje knjige i stručnu literaturu preporučuju za čitanje studenti – volonteri u Savjetovalištu.



Što Vi možete učiniti za Savjetovalište?

- ❖ Predložite nam edukativne radionice za koje smatrate da bi mogle koristiti vašim studentima.
- ❖ Informirajte druge studente o djelatnostima Savjetovališta (o radionicama i savjetovanju).
- ❖ Vi možete pomoći da informacije o aktivnostima u Savjetovalištu dođu do onih kojima su namijenjene
- ❖ Pomozite nam da postanemo mjesto gdje će studenti rado dolaziti !!!



Nadamo se da su Vam navedene informacije bile zanimljive i poučne, te da je ovo početak duge i uspješne suradnje. Uspješni studenti su naš zajednički cilj, i baš je zbog toga važno zapamtiti da **... uspjeh dolazi iznutra !!!**



Dobrodošli !

STUDENTSKO SAVJETOVALIŠTE

Sveučilište u Zadru

Trg kneza Višeslava 9, 2. kat,

Tel. 0800 200 199 ili 300 920

E-mail: savjetovaliste@unizd.hr

www.unizd.hr/savjetovaliste