

VAGANT

СПЕЦВИПУСК



Не виїзджаючи з «села», або п'ять чудес
Миколаїнщини, які вас здивують

3



Як студенту вести свій бюджет? 6



Психологія для студентів. Як впоратися зі своїми проблемами?

9



Хто такий вахтер і з чим його їдять 11

У цьому номері читайте:

• Літо non-stop:

«Сесія закінчилася, а що далі?» **2**

«Не виїжджаючи з «села», або п'ять чудес Миколаїнщини, які вас здивують» **3**

• Дорадник студентів:

«Робота. Легко чи ні?» **4**

«Топ 5 порад для книголюбів, які ще не знають про свій статус» **5**

«Бідний студент ≠ голодний» **6**

«Як студенту вести свій бюджет?» **6**

• У вирій роздумів:

«Особливий світ» **7**

• Студентські теревеньки:

«Чи дійсно ЧНУ «рулить?»» **8**

• Спецпроект:

«Психологія для студентів. Як впоратися зі своїми проблемами?» **9**

• Першокурснику і не тільки:

«Перший раз на перший курс» **10**

«Хто такий вахтер і з чим його їдять» **11**

«Як знайти друзів на першому курсі, або нетворкінг для студентів» **12**

• Літо non-stop

Сесія закінчилася, а що далі?

Навчальний рік закінчився, сесія та практика позаду, для когось це був останній рік в університеті, зараз диплом, вступ на магістратуру або ж робота за спеціальністю, але ж попереду літо та багато вільного часу для відпочину та нових ідей. Що робити та як провести його щоб воно було незабутнім, а головне корисним?



Звісно, це круто після важкого навчального року просто виспатися та відпочити лежачи на ліжку, але літо нам для того, щоб ми могли й відпочити й розвиватися у той самий момент. Тому якщо ви маєте бажання провести літо цікаво та корисно, ось декілька порад для цього:

1. Спортивний зал можна замінити на заняття на свіжому повітрі, окрім того, що це не б'є по бюджету, так ще й вдвічі приємніше та корисніше. Це може бути, як йога та звичайна зарядка, так й біг на свіжому повітрі.

2. Багато свіжих овочів та фруктів потрібно їсти не тільки влітку, а й протягом всього року. Але, на жаль, узимку вони дорого коштують. А влітку окрім того, що великий вибір, а ще приємні ціни. Тому влітку треба почати їсти більше корисної їжі.

Тим паче сезон дозволяє ласувати улюбленими фруктами та овочами.

3. Цілий рік ми сидимо за комп'ютерами та іншими гаджетами, роблячи різні завдання, але ж улітку можна відпочити від цього. Якщо хочеться щось почитати, то можна обрати книгу у бібліотеці та с задоволенням її прочитати. Окрім того, читання книг поліпшує пам'ять та підвищує словниковий запас людини.

4. Щодо гаджетів. Зараз прекрасна погода, тому варто спілкуватися не у месенджерах, а й в офлайн режимі. Намагайтеся більше збиратися на прогулянки з друзями чи родиною. Це не тільки весело та корисно, а й підвищує настрій.

5. Ніхто не скасовував поїздок на море. Можна зібратися компанією або родиною та поїхати на прекрасний відпочинок на березі моря.



6. Щодо поїздок, то не обов'язково їхати на море, щоб відпочити. Прекрасною альтернативою є ліс та річка. Можна влаштувати пікнік. Це чудова можливість насолодитися свіжим повітрям і приємною ат-

мосферою природи.

7. Відкрити для себе нове хобі, наприклад, малювання, спорт, вивчення нової мови, чи те заняття, яке давно хотілось спробувати, але ви довго вагались. Так ось, цей час настав, починайте займатися улюбленою справою!

8. Ще однією корисною справою буде ходьба пішки та їзда на велосипеді. Це корисно

не тільки для навколишнього середовища, а й для нашого організму.

9. Не забувайте про своє ментальне здоров'я. Піклуйтеся про себе та радуйте себе різними приємностями.

Є ще багато різних видів відпочинку, який може бути не тільки веселим, а й корисним. Кожен може обрати собі його по душі, але не треба забувати й про саморозвиток. Вивчення будь-якої

цікавої дисципліни піде вам не тільки на користь, а й у майбутньому може стати справою вашого життя

Бажаю яскравих і веселих літніх канікул та відпочинку!

Дар'я Наймитенко

Не виїжджаючи з «села», або п'ять чудес Миколаїщини, які вас здивують

Як швидко промайнув цей навчальний рік: іспити складені, практика закінчилася та настав час, коли нарешті можна розслабитися та відпочивати, ненадовго забувши про університет (хай пробачать мене всі боржники, яких ще чекає перескладання). А літо як відомо це час подорожей та пригод. «Але ж на це потрібні гроші та й не маю я зараз можливості їхати кудись далеко», – скажеш ти, але хто сказав, що мова йде про навколосвітню подорож. Адже для того, щоб відчути літній вайб не обов'язково їхати бог зна куди. Є сумніви? Тоді цей список для тебе



Мигійські пороги як маленька Швейцарія

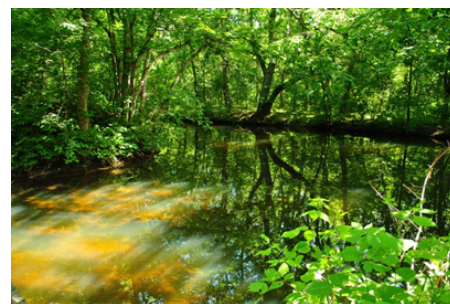
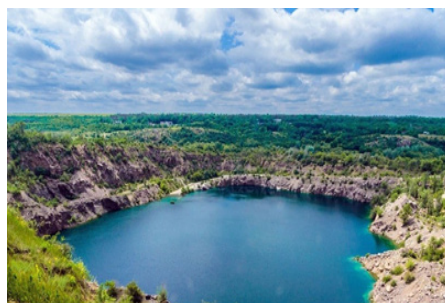
Мигійські пороги є частиною національного природного парку «Бузький Гард», що займає територію понад 6 тисяч гектарів. Сотні туристів щороку вирушають на Південний Буг, щоб підкорити вузьку долину каньйону. Скелястий берег з гранітними скелями, вири, ланцюг порогів і острівці, що зустрічаються уздовж річки, – все це вабить екстремалів.

Також це місце ідеально підійде для тих, хто хоче насолодитися красою природи, недарма ж Мигію називають маленькою Швейцарією на Миколаїщині.

Радіоактивне озеро

Поруч із Мигією знаходиться Радонове озеро. Воно має рукотворне походження – це залитий водою гранітний кар'єр, який має ніжно-блакитний відтінок. Озеро майже прозоре, тож ідеально підійде для пірнання та купання. Однак, зауваж, тут дуже глибоко (до 40-42 метрів).

Також тут облаштували оглядове місце, де можна насолодитися чудовим краєвидом околиці та зробити декілька селфі на згадку.



Трикратський ліс

Незважаючи на те, що південь традиційно виникає в нашій уяві як спекотна та посушлива рівнина, тут є і лісисті ділянки, наприклад Трикратський ліс, який розташований на річці Арбузинка. Його на початку 19 століття заклад граф Віктор Скаржинський.

Початковою була ідея створити невеликий парк, проте насадження постійно розросталися, приростали і поступово з'явився справжній ліс з могутніми дубами, березовим гаєм, багатим тваринним світом, який здивує кожного.



Кінбурнська коса – це місце, куди можна втекти від цивілізації. Тут поки не дуже багато туристів і не так розвинений сервіс. Однак якщо all inclusive – це те, чого ти прагнеш уникнути, приїжджай на дике море. Зустрічай фазана в траві і подивись на дельфінів у природі. Спробуй наблизитись до витоків і відчутти на собі всі переваги дикого туризму.

Лемурійське озеро – рожева мрія студента

Ні для кого не секрет, що рожеві озера є в Австралії, Сенегалі, Танзанії, Болівії та інших країнах світу, але щоб побачити це диво природи зовсім необов'язково відправлятися на край світу – воно є і в Україні, на Херсонщині.

А за цілющі властивості озеро називають українським Мертвим морем. Тут так само можна полежати на воді не докладаючи до цього жодних зусиль. Це й не дивно, адже вміст солі в його воді становить приблизно 300 грам на літр – стільки ж, скільки і в Мертвому морі, хоча деякі стверджують, що солоність нашого «моря» навіть вища.



Ой, а що я наробила. Тепер тобі доведеться перестати шукати причини сидіти вдома та жалітися, що це літо одне з найжахливіших, а швиденько збирати побільше друзів, заряджати телефон (а він тобі знадобиться, адже тебе чекають нереальні краєвиди) і вирушати у подорож.

Галина Захарова

• Дорадник студентіві

Робота. Легко чи ні?

Настало літо, а це означає що більшість студентів шукатимуть роботу. І разом з цим постають питання: де її шукати та як влаштуватися не потрапивши в халепу. Існує чимало способів знайти роботу: відповідні сайти, різні групи у соцмережах та навіть просто оголошення у супермаркеті. Але перед тим як шукати знайдіть відповіді на такі питання:

- Про яку роботу я мрію?
- На яку роботу я погоджусь?
- На яку роботу я нізащо не погоджусь?
- Чи потрібна мені перспектива кар'єрного росту?

Найчастіше студенти шукають заробіток на літо, але більшість роботодавців із цим не згодні, тож як бути у цьому випадку? Потрібно шукати вакансії із поміткою: «не повна зайнятість»,



так ви зможете зекономити час та й будете мати більше шансів знайти те, що підійде саме вам. Також, якщо ви забажаєте, це допоможе вам зберегти робоче місце на майбутнє. Слід зазначити, що робота у нічний час негативно впливатиме на ваше здоров'я, тож дуже гарно подумайте чи варто воно того. Адже під час сну наш мозок залишається активним він обро-

бляє та аналізує всю інформацію за день, фільтруючи потрібне від надлишкового. Таким чином відновлюються наші ресурси і працездатність. Тож потрібно давати собі час на відпочинок.

Нерідко стається так що вам відмовляють, але не слід засмучуватись, адже кожен крок у житті – це досвід.

На жаль, у сучасному світі шахраї не рідкість, тому якщо вас прохатимуть надіслати особисті дані: ідентифікаційний код, фото паспорта або будь-яку особисту інформацію та документи. Будьте уважні. Та й якщо роботодавець не хоче зустрічатися із вами особисто, будьте впевнені – це пастка.

Жодна робота не варта ваших нервів та зіпсованого настрою.

Дарина Великанова

Топ п'ять порад для книголюбів, які ще не знають про свій статус

«Якщо вам хочеться завжди почуватись добре, підвищити рівень інтелекту, покращити пам'ять та розвинути гнучкість мислення, знайдіть час для читання – саме воно сприяє цьому» – написано на одному Інтернет-сайті, але ж як важко змусити себе сісти у теплий літній вечір за книгу та скільки всього заважає довкола: і стілець незручний, і книжка не цікава, і взагалі дурня все це. Знайома ситуація, правда? Тож я пропоную свої п'ять порад як перетворитися на справжнього книгомана.

Знайди час для читання

Ми витрачаємо багато часу на те, щоб посидіти у соціальних мережах – «TikTok», «Instagram» нахабно крадуть наш час. Тож пропоную частково замінити Інтернет-серфінг на читання: повір, ти здивуєшся, скільки книг можна «проковтнути» за один місяць, читаючи по 40 хвилин в день.

Постав собі ціль

Але одразу попереджаю не варто відразу налаштовуватися на читання 15 книг на місяць. Постав собі реальну ціль. Почни з про-



стого правила 120 секунд: кожен день приділяй новій звичці хоча б дві хвилини. Хочеш продовжити читання – будь ласка; але цей час – необхідний мінімум.

Читай усвідомлено

Зрозумій, що ти не поспішаєш на потяг, тому не варто читати занадто швидко. Краще спробуй знайти свій певний ритм. Читати тільки заради читання складно і швидко набридає. Щоб отримати від нього користь та задоволення необхідно розуміти, про що пише автор, а для цього потрібно зосередитися на процесі: відкласти в сторону телефон і постаратися не відволікатися на сторонні звуки. Якщо ти читаєш електронну книгу – вимкни повідомлення або переведи смартфон в автономний режим.

Не змушуй себе дочитувати те, що тобі подобається

Тут можна провести просту паралель: чи будеш ти їсти те що тобі не смакує якщо поряд із тобою своятимуть інші смачні страви? Тож якщо ти почав чи-

тати нову книгу і зрозумів, що тобі не цікаво, залиш її. Не варто вимучувати кожну сторінку, намагаючись дочитати книгу до кінця, навіть якщо про неї написано сотні позитивних відгуків.

Знайди однодумців

Один з кращих способів почати читати більше – опинитися в середовищі книголюбів. Спробуй вступити в книжковий клуб або якщо не хочеш нікуди виходити, можна приєднатися до читачького онлайн-марафону або форуму. У будь-якому випадку спілкування з однодумцями стане хорошим стимулом для нових літературних відкриттів. І пам'ятай, що читання – звичка, яка вимагає тренування та часу. Це нормально, що ти не можеш прочитати роман на сімсот сторінок за два дні. Головне, кайфувати від того, що робиш і не боятися відкрити своє серце для нових книжок, які спроможні зайняти певне місце у твоєму житті.

Галина Захарова

Бідний студент ≠ голодний

Коли студенти потрапляють до гуртожитку, вони вже самостійно повинні вирішувати що їм поїсти сьогодні. Але більшість студентів роблять помилки при складанні свого меню. Замість правильно та корисно харчуватися обирають шкідливу їжу, заміняючи сніданок чашкою кави, а потім протягом дня харчуючись фаст-фудом або бутербродами. Студентам часто не вистачає грошей на їжу, але при правильному розподілі бюджету можна харчуватися не тільки дешево, але й корисно. Пропоную вам основні правила здорового і повноцінного харчування:

1. Їжте фрукти щодня

Усім відомо, що фрукти містять багато вітамінів, які допомагають організму правильно працювати. А отже їсти фрукти замість бутербродів буде набагато корисніше.

2. Пийте багато води

Вода є одним з найголовніших компонентів для нашого ор-

ганізму. Денна норма людини в середньому два літри, але саме звичайної води. Краще відмовитися від солодких напоїв, тому що вони не несуть ніякої користі та непомітно витягують гроші з вашого бюджету.



3. Відмовтесь від фаст-фуду

Фаст-фуд може приваблювати тим, що він дешевий, але й корисного в ньому теж мало.

4. Ситний сніданок – наш друг

Сніданок має бути ситним, оскільки має заряджати вас на весь день. Краще всього з'їсти якусь кашу (вівсяну, гречану тощо). Каша – дешева, кори-

сна, калорійна і натуральна їжа. Якщо з часом каша набридне її можна замінити на яйця (зробити омлет або просто відварити).

5. Обід і вечеря

На обід та вечерю також можна використовувати різні види каш. Але не варто забувати про овочі. Вони досить дешеві та корисні. Їх можна жарити, варити, запікати або просто їсти в свіжому вигляді.

Отже, будучи студентом можна розподіли свій бюджет так щоб харчуватися правильно та залишатися здоровим. А якщо ви відчуваєте гастрономічну кризу, то деякі рецепти можна підглянути на «YouTube». Там можна знайти багато цікавих рецептів для студентів, що допоможуть не залишатися голодним!

Етгар Василенко

Як студенту вести свій бюджет?

У той час коли школярам лячно дивитися на свої оцінки, а дорослим на свій банківський рахунок, студенти вдало поєднують ці обидва пункти. Але якщо з оцінками все більш менш зрозуміло, то з фінансовою частиною студентського життя все не так легко. Для початку потрібно виокремити дві основні групи студентів, перша група – це ті, хто навчається в місті, в якому й проживають, а друга – іногородні студенти. Саме для другої групи контроль своїх доходів стає на перше місце поряд

з навчанням. Студентське життя дає чудовий початок фінансовому відокремленню дитини від батьків, але якщо в тих, хто навчається за місцем проживання є трохи більше часу для поступової побудови фінансової сторони свого життя, то для тих, хто приїхав з іншого міста або навіть країни, цей процес проходить значно швидше й майже безконтрольно, адже з переїздом на нове місце навчання значно зростають витрати, через додавання до списку витрат таких пунктів як оплата житла

та транспорту, а через відсутність фінансового контролю доведеться ще й набити гуль на необдуманих витратах.



На перших час, задля кращого розуміння власних фінансових можливостей, можна скласти таблицю власних витрат, наприклад, строком на місяць, й, виділивши початкову суму, вести перелік куди й на що витрачаються кошти. Таким чином на кінець місяця студент матиме повну картину власних витрат, що допоможе виявити зайве та краще спланувати бюджет на наступний місяць. Так поступово й обдуманно вдасться підвищити власну фінансову грамотність.

Коли ми вже знаємо куди йдуть наші казенні гроші, можна розподілити витрати на групи, тобто виділити те, на що

потрібно виокремити частину бюджету в першу чергу, наприклад оплата проїзду до університету, якщо в такій є необхідність, харчування та звичайно оплату житла. До другої групи слід віднести менш важливі витрати, наприклад, такі як купівля канцтоварів.

Для більшості студентів, особливо першокурсників, основними доходами на перший час є матеріальна допомога від батьків або стипендія. Звісно, можна знайти певний підробіток, але би це не заважало навчанню. Тому, шукати стороннього заробітку краще на старших курсах, або якщо ви навчаєтеся на заочній формі.

Складаючи свій бюджет потрібно замислитися яку ціль ви собі ставите – ви просто хочете «виходити в нуль», чи наприклад відкласти завдяки економії та мати через якийсь час певну «вільну» суму. Важливо чітко розуміти власні фінансові плани й знати ціну грошам, тільки після цього можна братися за формування свого бюджету, зниженням витрат та підвищенню доходів.

Віктор Мельников

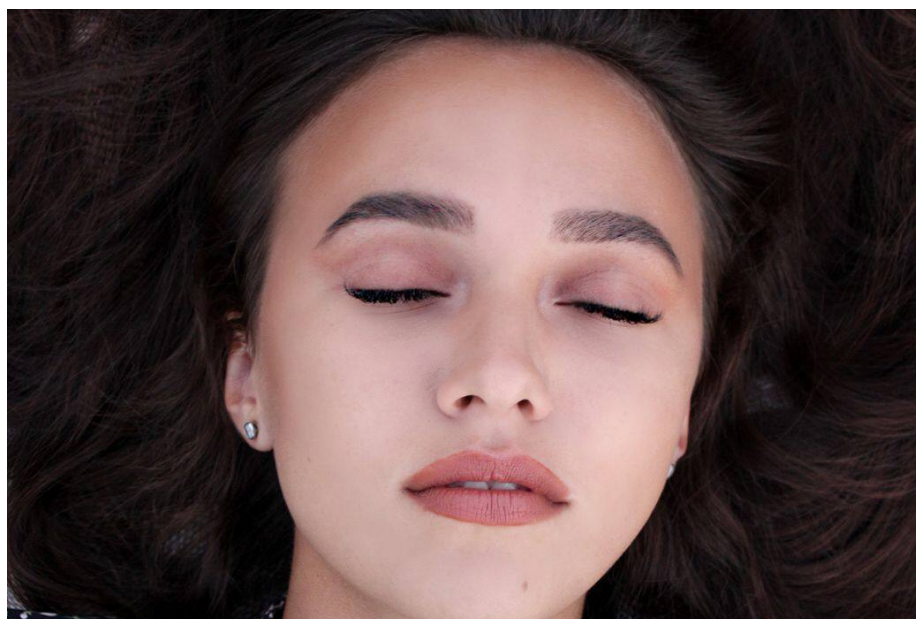
• У вирій думок

Особливий світ

В якому світі живе кожен із нас? Чи влаштовує він? Можливо відчувається дискомфорт, або щось давить, чи можливо вас нудить? Виглядає все так, наче ви хворий, а я лікар і мені обов'язково потрібно поставити вам діагноз. Проте я не лікар. Та і ви начебто не хворий. Усе це життєві реалії.

Кожна людина сама для себе створює свій особливий світ в якому їй комфортно або ні. Й я маю на увазі не всім звичний Всесвіт в якому є люди, тварини, рослини і т. д. І не внутрішній світ людини в якому існує лише вона та діалог із собою. Я про той світ, в якому ми оточуємо себе потрібними людьми, де ми знаходимося в гармонії з собою та своїми потребами, де ми не розмінюємося на пусті балачки, на пустих людей, де все так як має бути.

Тому люди живуть у власних світах, які переплітаються за схожими моральними установа-



ми. А є такі, хто навіть не знає про те, що ми самі творці свого життя і живуть у чиемусь чужому світі, за чужими правилами. Таких людей дійсно шкода. Свято вірити в те, що ви особистість та самі розпоряджаєтесь своїм життям – жорстко перекреслює людина, яка тримає вас як маріонетку.

Ці світи можна назвати життям

людини, або особистістю. Немає поганих або хороших світів, є хороші або погані люди. Тож не можна доводити до занепаду свій світ. Потрібно з любов'ю відноситися до себе та відкидати весь бруд із життя. Інакше вже не буде вашої особистості. Буде лише маріонетка якою керуватимуть всі.

Дар'я Макимюк

• Студентські теревеньки

Чи дійсно ЧНУ «рулить»?

Сесія – важкий період для кожного студента. І студенти Чорноморського національного університету імені Петра Могили (або по простому ЧНУ) не є винятком. А отже було б цікаво за допомогою блиц-опитування дізнатися як вони «пережили» сесію.



Ростислав, 18 років.

Комп'ютерні науки

- Ви задоволені тим, що навчаєтесь в ЧНУ?

- Да, я рад что учусь в ЧНУ.

- Якими трьома словами ви б описали навчання в університеті?

- Труд, весельє, усталість.

- Як ви пережили сесію та яке відчуття було після останнього іспиту?

- Сесію пережив нормально, все было лучше, чем ожидалось.

- Чи уявляєте ви своє життя без навчання у ВУЗі? Чим би зайнялися як би не вступили до університету?

- Да, представляю. Пошел бы сразу работать.

- Ви задоволені тим, що навчаєтесь в ЧНУ?

- Так

- Якими трьома словами ви б описали навчання в університеті?

- Цілком добре, але не зовсім якісне подання матеріалу

- Як ви пережили сесію та яке відчуття було після останнього іспиту?

- Дещо хвилююче, але могло бути і гірше. Відчуття свободи.

- Чи уявляєте ви свої життя без навчання у ВУЗі? Чим би зайнялися як би не вступили до університету?

- Звісно уявляю. Напевно би пішов до армії, або працювати там, де не потрібна освіта.



Артем, 18. Юридичний ф-т

Дивно, але відповіді студентів, яких я опитала, майже не відрізнялися. Кожен з опитаних важко пережив сесію. Для студента це цілком нормально. Адже всі ми молоді і хочемо взяти від життя максимум. І знання отримати, і погуляти, і грошей підзаробити, і при цьому сесію здати на п'ятірки. Мало хто сказав, що не уявляє чим би займався без ЧНУ. Хтось одразу пішов би працювати, а хтось займався на курсах особистісного розвитку. Але чи отримали б вони такий кайф? Якщо б не відчули всього смаку студентського життя. ЧНУ імені Петра Могили дає багато можливостей, і це не кажучи ще про знання. Якби мене спитали чим би я зайнялась якби не вступила до ЧНУ, то відповісти було б важко. Але все ж навряд чи я б пішла працювати, скоріше за все спробувала б свої сили в наступному році.

Анастасія, 17 років, факультет права



- Ви задоволені тим, що навчаєтесь в ЧНУ?

- Так

- Якими трьома словами ви б описали навчання в університеті?

- Цікаво, весело, пізнавально.

- Як ви пережили сесію та яке відчуття було після останнього іспиту?

- Сесію пережила важко, але після останнього екзамену відчула сильне полегшення

- Чи уявляєте ви своє життя без навчання у ВУЗі? Чим би зайнялися як би не вступили до університету?

- Ні, не уявляю і тому навіть не можу сказати, чим би займалася.

Дар'я Максимюк

• Спецпроект

Психологія для студентів. Як впоратися зі своїми проблемами?

Людина – крихкий механізм, котрий може мати багато проблем у своєму житті, які важко вирішити особисто, без допомоги спеціалістів. Особливо з більшістю проблем можуть стикатися студенти, які приходять до університету навчатися. Кожен студент має свій травматичний досвід або навіть може отримати його в стінах закладу, в якому отримує освіту. Травматичні досвіди бувають різні, наприклад, важкі стосунки в родині, булінг, але не треба забувати про таку серйозну проблему, як непорозуміння з викладачами. Мені здається, багато студентів страждають від такої проблеми, але не кажуть про це.

У Чорноморському національному університеті імені Петра Могили є Навчально-науковий центр соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприйняття працевлаштування. Метою центра є допомога студентам у розв'язанні таких проблем, як працевлаштування, захист психологічного здоров'я, підвищення навчально-виховного процесу методами сучасних соціономічних практик.

За статистикою, минулого року до центру соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприйняття працевлаштування за допомогою звернулося студенти та викладачі з якими було проведено близько 370 консультацій.

Один з психологів центру, а саме Буй Дарія Володимирівна надала нам декілька важливих

рекомендацій для студентів, які стикаються з проблемами. Вона є викладачем, психологом, автором та ведучою соціально-психологічних ігор.



Що ви можете порадити для студентів під час та після сесії? Як впоратися з навантаженням та стресом, щоб це не дало негативних плодів у майбутньому?

Сесія - безумовно стресовий фактор для більшості студентів! Реакція на стресовий фактор у кожного різна, це може бути напруження, легке хвилювання, безсоння, страх. Інколи, це може проявлятися фізичними симптомами - запаморочення, втрата апетиту, або навпаки, «заїдання», біль у животі, нудота, головний біль тощо.

Існує декілька порад, які сприятимуть більш легкому переживанню цього складного періоду. Більшість з них всім відомі, але вони точно дієві.

По-перше, це режим дня! Їжа, сон, водний режим, прогулянки - допоможуть організму працювати в режимі підвищеної тривоги та мобілізує ресурси.

По-друге, розуміння, що це

не загрожує вашому життю та здоров'ю близьких людей! Подумайте, що найстрашніше може статися? Вас запросять на перескладання?

По-третє, розуміння того, що хвилювання, точно не допоможе! Частини мозку, що відповідають за емоції не можуть функціонувати одночасно з тими частинами мозку, що відповідають за мислення! Тому дихальні вправи, 10 маленьких повільних ковтків води заспокоюють хвилювання і ви обов'язково згадаєте потрібну інформацію.

По-четверте, подумайте, як ви це будете згадувати через рік? А через 10 років? Як виглядає ваша ситуація з висоти пташиного польоту? А з висоти літака? А з висоти космічного корабля? Бачите, не так це вже й страшно!

І, звичайно, по-п'яте, підготовка з перервами на відпочинок ніхто не відмінляє!

А ще дуже важлива частина - нагорода! Подумайте про те, який ви молодець! І ви точно заслуговуєте на нагороду! Це може бути цікава подорож, екскурсія, або покупка.

Що ви можете порадити для студентів, які стикаються з проблемами, як в університеті, так і в особистому житті? Якщо вони бояться звернутися за допомогою до психолога.

В житті кожної людини є такі періоди, коли вона потребує допомоги! Добре, коли поруч є рідні або друзі. Але дуже часто саме ці люди і є причиною виникнення поганого самопочуття. Психолог - та людина, що вміє бути поруч тоді, коли ви не можете

витримати себе, свої емоції та почуття! Психолог не оцінює, не повчає, не каже, що ви драматизуєте, чи вигадуете! Він не ставить діагнозів, не навішує ярликів! Він поруч. Він допомагає зрозуміти себе, свої почуття. Подивитися на ситуацію з усіх сторін. Не завжди це приємно, іноді це боляче. Але потім точно приходить розуміння, а за ним стає легше! А ще - це абсолютно конфіденційно та безпечно!

Дайте декілька важливих порад не тільки для студентів, а й в цілому для усіх людей, які стануть у нагоді кожному.

Поради, які стануть у нагоді:

1. Життя змінюється. Навіть коли здається, що все дуже погано, настане інший день і точно стане легше.
2. Намагайтеся прислухатися до себе, до своїх бажань, своїх почуттів.
3. Беріть відповідальність за своє життя! Майже все залежить від вашого ставлення.



4. Не буває поганих емоцій! Кожний ваш стан - важливий! Приймайте себе у всіх своїх проявах.

5. Цінують себе, свій час. І так само поважайте інших.

6. Щастя - це процес, а не результат! Бути щасливим можна вчитися!)

Виходячи з даних порад, кожен студент не повинен забувати, що кожна ситуацію можна вирішити та не треба через це хвилюватися. Окрім цього, не треба боятися психологів, це люди, які дійсно можуть Вам допомогти,

тому студенти які мають будь-які проблеми у житті, можуть звернутися за допомогою у Навчально-науковий центр соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприйняття працевлаштування та їм нададуть допомогу.

Звернутися за допомогою можна за такими даними: 4 корпус, ауд. 4-107, +380 512 76-71-80 або 10 корпус, ауд. 10-103. +380 512 76-92-84. Не вагайтеся, проблеми завжди можна вирішити!

Дар'я Наймитенко

• **Першокурснику і не тільки**

Перший раз на перший курс



Перший рік навчання в університеті починається зі складного періоду адаптації до нового ритму життя.. Новоспечені студен-

ти приходять до університету з певними планами й сподіваннями. І саме від успішної адаптації, в більшості випадків, за-

лежить якість професійного та особистісного розвитку. Процес здобуття освіти у ВНЗ часто не співпадає з умовами шкільного навчання, тому колишнім школярам потрібно призвичаюватися до нових умов організації навчального процесу. Становлення людини студентом вимагає більшої самостійності в здобутті нових знань та відповідальності за власну освіту. Система контролю у ВНЗ значно відрізняється від школи, тому тут відповідальність за успішність свого навчального процесу, в першу чергу, несе сам

студент, спираючись на власну працьовитість, самодисципліну та бажання. Найчастіше саме відсутність контролю стає причиною неуспішності й краху для багатьох першокурсників.

Інші причини складної адаптації студентів мають більш соціальний характер. Приходячи до університету, студенти зустрічаються з такими проблемами як фінансові складнощі, житлові проблеми, важкість сприйняття великої кількості нової інформації, яка має не лише професійну спрямованість. На перший курс студенти приходять з різним рівнем академічних і соціальних навичок, а для багатьох сама він кардинально змінює стиль

життя, наприклад, для тих хто приїздить на навчання з іншого міста чи навіть з іншого регіону. Хтось сприймає нові правила більш природньо, а хтось має докласти зусиль аби звикнути до нового ритму життя.

Перший рік навчання полягає також в формуванні нового колективу, в якому кожен має знайти своє місце. Сюди можна віднести як налагодження стосунків з одногрупниками, так і встановлення контакту з викладачами. Від правильного першого враження може бути користь в подальшому навчальному процесі. Гарні стосунки з одногрупниками також допомагають швидшому звикання до нового

оточення, особливо для іногородніх студентів, яким вкрай важливо формування поведінки в новому місті чи, наприклад, гуртожитку. Відсутність вище згаданих проблем в першу чергу допомагає емоціональному здоров'ю студента і як наслідок підвищується якість його навчання й розвитку на професійному та соціальному поприщі

Як би там не було, а навчання в університеті це чудовий період, якому притаманні безтурботність юності, новий досвід для переходу до дорослого життя та нові, щирі знайомства.

Віктор Мельников

Хто такий вахтер і з чим його їдять

Що ми уявляємо коли готуємося до вступу? Звичайно це життя у гуртожитку, адже саме тут проходять найцікавіші роки життя студентів. Що тут тільки не відбувається: і халепи, і пригоди, і навіть пастки, у вигляді води на підлозі.

Та найцікавіше напевно це все ж таки відносини з вахтером. Серйозно, відносини з цією людиною – запорука вашого успішного проживання у гуртожитку.

Запитавши своїх друзів, я знайшла чимало цікавих історій за участю нашого улюбленого вахтера на прізвисько Фантомас. Повізь його пальний погляд і муха не пролетить. Майже всі історії починаються у вестибюлі, тож першою на допит попала моя подруга, яка хотіла зустрітися із сестрою. Цей незабутній вираз обличчя та суровий погляд вона пам'ятиме ще

довго. Адже лише він може так запитувати чи дозволив комендант гуртожитку візит.



Всі ми знаємо, що заводити улюбленця – суворо заборонено, але ж коли бачиш маленького і беззахисного пухнастика – руки самі тягнуться. Пронести кошеня не так просто як це здається, адже зайвий рух і наш секрет розкритий. Хвилина здається вічністю доки хранитель ключів не вручить вам заповітну зв'язку. А тим часом ми продовжуємо молитися всім богам, аби кіт не почав видавати звуки.

Та що за гуртожиток без вечірніх посиденьок з друзями? Звичайно це жарти, музика та вечірній обхід вахтера. На цей період коридори вимирають, адже нікому не хочеться бути розігнаними по своїх кімнатах, хоча – це нікого не зупиняє.

До речі, про дозвілля з друзями, нещодавно у парці «Ліски» проходив фестиваль фарб холі. Тож студентам було чим зайнятися та як цікаво провести час. Все було у фарбах навіть волосся, тож ми не на жарт здивували нашого вахтера коли замість студентів повернулися різнобарвні люди, що ніби викупалися у райдузі.

Та й жити у гуртожитку – це пригоди та завжди весела компанія.

Дарина Великанова

Як знайти друзів на першому курсі

Зізнаюся чесно, почуття абітурієнта перед першим навчальним днем в університет незабутні. Усвідомлення того, що чекає попереду, буквально захоплює дух, адже там вас чекає: цікавий навчальний процес, позбавлений будь-якого тягаря; захоплююче студентське життя за межами вузу (вечінки та навіть спільні зубріння квитків перед іспитом); нові знайомства, друзі на все життя і вороги, з якими ви будете змагатися протягом усього навчання, або навіть любов на все життя. Але щоб отримати всі ті позитивні емоції необхідна хороша компанія. А як в неї потрапити або навіть створити? Правильно, справит яскраве і гарне перше враження! Перше завдання для вас – подружитися з одногруппниками.

Якщо що, для цього зовсім необов'язково вибивати з ноги двері кабінету, розкидаючи гроші по аудиторії, а потім влаштовувати реп-батл з викладачем. Хоча, останнє ще можна влаштувати...

З чого почати знайомство? Яке найпопулярніше місце для студентів на перерві між па-

рами? Куди стікаються всі, хто хоче дізнатися нові цікаві чутки і плітки? Звичайно ж, це «місце для куріння» або в простолюдді – «курилка».

Ні в якому разі ніхто не змушує вас починати курити, щоб подружитися, але прийти задалегідь, послухати людей, влитися в будь-який цікавий діалог ніхто не заважає. Слово за слово і у вас з'явиться своє коло спілкування. Завжди можна спробувати завести діалог: за партою, до, під час, після пари; на шляху до аудиторії, їдальні, зупинки; перед кабінетом в очікуванні викладача; в їдальні, під час обіду. Досить двох фраз, щоб зав'я-

зався діалог. Якщо ви з людиною підходите один одному, то спілкування саме «потече».

Другим за популярністю місцем для нових знайомств є гуртожиток. Хочете чи ні, спілкуватися доведеться, інакше не вижити.

Якщо ви сором'язливі і соромитися спілкуватися, то соціальні мережі – ваш порятунок.

І все ж, основне правило – відкиньте геть сором! Він тільки зашкодить, адже без нього зможна вже в перші дні знайти стільки знайомих, скільки вам і не снилося!

Карина Воронова



Газета «Вагант»

Точка зору авторів може не збігатись з позицією редакції та засновника.

Адреса редакції: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

E-mail: studvagrant@gmail.com

Web: www.chmnu.edu.ua

Газета видається з 1997 року.

Виходить раз на місяць.

Публікації друкуються мовами оригіналу.

Об'єм 2 ум. др. аркуша

Свідоцтво про реєстрацію МК № 478 від 19.10.2005 р.

Головний редактор: Захарова Галина

Редакційна колегія: Василенко Етгар, Великанова

Дарина, Воронова Карина, Максимюк Дар'я,

Мельников Віктор, Наймитенко Дар'я

Дизайн і верстка: Костюкович Кароліна

Відповідальна за випуск: Ірина Білоус.

Надруковано в ФОП Ємельянова Т. В.

Адреса: вул. Шевченка, 14.

Наклад 500 екз. Замовлення № _____

Підписано до друку 24.06.2021