

Гуртожиток - це місце, де живе багато різних людей. Тому питання гігієни тут мало не на першому місці. Спільний душ може спричинити різні інфекційні захворювання та підірвати основу твого здоров'я - імунітет. Тому не забувай, що в гуртожитку правила власної гігієни повинні бути суворими.

Обмежений простір в кімнаті часто призводять до травм. То ж намагайся розставити меблі з максимальним комфортом і максимальним вирашем у просторі.

Все це тільки одна сторона медалі. Є ще інша - соціальна. Ужитись з новими людьми, яких випадково закинула доля в одну кімнату, нелегко. Часто бувають конфлікти, непорозуміння, розходження в думках, принципах і способі життя. Потрібно вміти настояти на своєму, коли це вкрай необхідно, але в той же час бути поступливим і терплячим до інших. Поважати власні речі і простір своїх сусідів – перше правило на шляху до мирного співіснування.

А взагалі, просто будь пильним. Ніколи не поспішай. Будь уважним до того, що відбувається в гуртожитку з тобою та з іншими людьми. Пам'ятай, що неухважність може призвести до трагічних подій, наслідки яких можуть бути незворотні.

Життя з трьома абсолютно чужими людьми в кімнаті 4 на 5 метрів, це недоспані ночі, проведені за книгами та кавою; екзамени, що дарма псуєть нерви. Все це нелегко. Воно вимагає терпіння, сили, мудрості... міцного здоров'я в кінці кінців.

Тому будь пильним! Цінуй своє життя і здоров'я понад усе. Бо ж хворій людині навряд чи знадобиться диплом про вищу освіту ;)

Але не бійся! Все не так страшно. Ковтни студентського життя наповну! Цей період - один з найцікавіших. Зроби його приємно незабутнім!

P.S. Передісторією до даної статті можна вважати ніч з 28 на 29 травня 2013 року, коли в двох гуртожитках студмістечка НТУУ "КПІ" розпочалась пожежа.

БЕЗПЕЧНЕ СПІЛКУВАННЯ

Студентка М.О. Йовик, керівник А.В. Пятова

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут»

Анотація. Йдеться про використання правил і алгоритмів для безпечного спілкування.

Ключові слова: безпека, спілкування, проблемна особистість.

Аннотация. Речь идет об использовании правил, алгоритмов для безопасного общения.

Ключевые слова: безопасность, общение, проблемная личность.

Annotation: The article deals with secure communication rules and algorithms usage.

Key words: security, communication, problem person.

Наше життя наповнене різними проявами людських відносин. Ми постійно знаходимося в оточенні близьких, рідних, друзів, знайомих, а також незнайомих нам людей. Тому комунікація займає важливе місце в нашому сьогоденні. Спілкування – це життя.

Проте спілкування є різним, і не завжди воно приносить приємні позитивні емоції та насолоду. В транспорті, на роботі, в магазині, в інших громадських місцях ми можемо опинитися в так званих ситуаціях комунікативного пресингу. Це наступні прояви явища соціального життя: конфлікти, необґрунтовані вимогання, претензії, обвинувачення, прохання, які неможливо виконати і т.д.. Сюди можна віднести і приязні прохання, на які ви через ряд своїх особистих причин просто не змогли відреагувати.

Коли ми знаходимося в ситуації негативного комунікативного пресингу, ми відчуваємо не лише психологічний дискомфорт. В нашому організмі розвиваються також зміни на фізіологічному рівні, які ми можемо навіть не відчути, тому що будемо повністю поглинуті ситуацією. Вся увага в даний момент зосереджується на сприйнятті того, що відбувається, і на власних переживаннях. Проте паралельно обов'язково з'являться такі симптоми як холодний піт, пришвидшене серцебиття, напруження в тілі, недостатність повітря, якщо своєчасно не захистити себе від цього.

Отже, що ж потрібно, щоб стати невразливим? Чи можливо зберігати спокій в будь-якій конфліктній ситуації, не перетворюючись ні на мовчазного спостерігача, ні в запеклого борця за справедливість, ні в саркастичного насмішника?

Дуже важливо в таких ситуаціях зберігати спокій, як внутрішній так і зовнішній. Не потрібно нервувати, переживати і розчаровуватись в ситуації пресингу. Зрозуміло, що дані ситуації ніяких приємних емоцій не приносять, і в такі моменти нас переповнюють гнів, злість, негативне налаштування. І доволі неприємно вислуховувати в свій бік необґрунтовані обвинувачення, претензії та скарги. Негативні емоції ніяк не змінять ситуацію. І взагалі, емоції – доволі-таки підступні. Без них, звісно, дуже важко уявити життя людей, проте, коли їх забагато, вони стають небезпечними. Виникнувши,

негативні емоції залишаються в нашому організмі і, як бумеранг, нещадно вдаряють по ньому.

Наступна порада в таких ситуаціях, це – дихання. Зробивши спершу декілька глибоких вдихів, можливо «зі спокоєм в серці та з ясністю в голові» вирішити будь-яку неприємну ситуацію.

Якщо при проблемному зверненні до вас ви вирішите виправдовуватись у відповідь на критику в ваш бік, чи будете вибачатись за те, що не в змозі чогось виконати, «проблемна особа» буде ще з більшими зусиллями продовжувати атакувати вас. І таким чином ви «потрапляєте на гачок». «Проблемна особа», отримуючи від вас будь-яку інформацію, використовує її як паливо для наступу на вас: всі слова, пропозиції, звуки заводять та розпалюють її. Виправдовуючись, ви підтримуєте напад на вас! Тому спершу потрібно визначитись, чи ви, виправдовуючись, готові визнавати правомірність висунутих вам претензій, чи все-таки намагатиметесь зберігати, відстояти свою позицію.

Крім того, виправдовуючись, ви опиняєтесь в положенні того, ким маніпулюють: ви поводите себе згідно плану «проблемної особи» – відповідаєте на її критику. В ситуаціях пресингу не можна відповідати на висловлювання «проблемної особи» автоматично, потрібно витримати певну паузу, надати «проблемній особі» можливість виплеснути свою агресію. Її негативний настрій з часом зменшиться, вона «випустить пар», ослабне. Після цього направляйте взаємодію в необхідне вам русло.

Отже, щоб в ситуації пресингу зберегти себе, вийти з неї з найменшими емоційними втратами, необхідно вибрати відповідну стратегію дій при найменших енергозатратах. Для цього повинен бути певний алгоритм. Використовуючи його, можна уникнути розвитку деструктивного стресу, відстояти власну позицію:

- 1) Визначтесь, чого ви хочете досягти від цього спілкування.
- 2) Збережіть спокій. Використовуйте контроль над собою і правильне дихання.
- 3) Ігноруйте критику та уникайте полеміки. Витримайте паузу.
- 4) Дайте відповідь технікою протидії пресингу, використовуючи всі вище подані поради.

Завжди необхідно пам'ятати, що словами можна важко поранити людину. Тому на противагу тому, хто починає конфлікт, думайте відразу, чого саме ви хочете досягти і чи потрібний вам цей момент негативу. Потрібно не піддаватись критиці, словам, а лише бути з змозі застерегти і себе і співрозмовника від подальшого негативу!

Давайте будемо доброзичливішими та розуміючими!