

Psihosocialna svetovalnica na Pedagoški fakulteti

deluje

vsak torek od 12.00 do 14.00 in četrtek od 13.00 do 15.00

v 405 na Pedagoški fakulteti

<http://www.pef.uni-lj.si/894.html>

v njej delujejo:

Simona Prosen (simona.prosen@pef.uni-lj.si),

Jana Rapuš Pavel (jana.pavel@pef.uni-lj.si),

Tatjana Verbnik Dobnikar (tatjana.dobnikar@guest.arnes.si),

Anja Gruden (anja.gruden@pef.uni-lj.si) in

Tomaž Vec (tomaz.vec@pef.uni-lj.si) – vodja svetovalnice.

Namen psihosocialne svetovalnice

Za študente, ki se soočate z različnimi situacijami (na področju medosebnih odnosov, študija,...), ob katerih se vam porajajo:

- stiske, neprijetna doživljanja,
- želje po razmisleku o nadaljnjih korakih (povezanih s konkretnim problemom, ali v življenju na sploh, osamosvajanju, partnerstvu itd.),
- potrebe po soočanju s preteklimi bolečimi izkušnjami,
- težave pri doseganju ciljev, problemi z motivacijo, ipd. in bi si želeli nekaj narediti s tem,
- želje po izboljšanju komunikacije in medosebnih odnosov (partnerskih, odnosov z avtoritetami, starši,...), asertivnosti, ...

Namenjena pa je tudi vsem, ki ste zgolj radovedni in bi želeli poklepetati o sebi, dobiti kakšno povratno informacijo o svojem delovanju, komuniciranju ali pa bi želeli zgolj (vsakdanja) vprašanja »premleti« z nekom.

Osnovna načela PS:

- **prostovoljnost** – naročanje po mailu, osebno, ...;
- **obiski po dogovoru** s svetovalko/-cem (kdaj, kako pogosto, koliko časa,...);

- **anonimnost, diskretnost in zaupnost** (vse, kar boste odprli v svetovalnici, bo ostalo le med vama s strokovnjakom !);
- **svetovanje** (ne psihoterapija !).

Obraavnane teme v PS:

- partnerski odnosi, vloge in odgovornosti v partnerstvu, ljubosumje, ...;
- odnosi in konflikt v prijateljskem odnosu, ...;
- vprašanja o študijski problematiki, nadaljevanju študija, odločanja o diplomi, kako se organizirati: najti pravo razmerje med delom in 'lajfom', ...;
- družinski odnosi, osamosvajanje, vpogled v svojo vlogo v primarni družini, ...;
- raziskovanje pri sebi opaženih vzorcev delovanja;
- žalovanje, depresivnost, anksioznost, ...;
- problemi zasvojenosti;
- kompleksnejša problematika (na več področjih – npr. hkratne težave v odnosih doma, s partnerjem, na področju uveljavljanja, prenažedanje, ...).

Besedilo pripravil: doc. dr. Tomaž Vec, vodja svetovalnice