



ב"ה

סטודנט/ית יקר/ה,

תקופת השנים שבה הסטודנט שווה באוניברסיטה הינה תקופה שעשויה להיות תקופה משמעותית בעיצוב חייו. תקופה הנושאת בחובה הזדמנות לצמיחה ושינוי - מחד גיסא, ופוטנציאל לקשיים - מאידך גיסא. בתקופה זו, הסטודנט מתמודד/ת עם התרחבות עצמאותו, ניתוקו מבית הוריו והיכרותו חדשות וחשובות שייתכן שיהיו הבסיס ליחסיו הבינאישיים במשך כל חייו. באותה עת, הסטודנט מגדיר בתקופה זו את זהותו ומקומו בעולם הסובב אותו בתחום הרגשי והאינטלקטואלי במכלול רחב של החלטות, על מטרותיו ועל דרכו המקצועית בחיים. לא ייפלא שתקופה זו עמוסה בחוויות, מתחים והתלבטויות העלולים לעורר קשיים שעלולים להפריע לשגרת היומיום ולתפקוד בלימודים, אך גם פוטנציאל להתפתחות וצמיחה.

שרותי הייעוץ הפסיכולוגי באוניברסיטה, ערוכים לקבלת פניות הסטודנטים לעזרה במצבי לחץ שונים. השרות מספק ייעוץ פסיכולוגי במכלול רחב של נושאים ואופנויות – פרטניות וקבוצתיות. וזאת על מנת שתקופת הלימוד באוניברסיטה תהיה תקופה של סיפוק וגדילה.

כל סטודנט/ית הרשומה באוניברסיטה זכא/ית לשרות זה כל עוד הוא לומד/ת באוניברסיטה. הסטודנטים יכולים לפנות לשרות בתנאים של **סודיות מוחלטת**. כאשר הסטודנט/ית משתתף/ת בתשלום סמלי.

ברצוני להביא לידיעתך כי בשרותי הייעוץ לסטודנט מתקיימות, בין השאר, סדנאות להקניית כלים ודרכים להתמודדות טובה יותר סביב התארגנות בלימודים, ולטיפול בחרדת בחינות, חרדה חברתית וכדומה. מפגשי הסדנאות משלבים בין אלמנטים תיאורטיים, התנסות חווייתית ומטלות אישיות למשתתפים. אנו ממליצים לפנות אלינו סמוך ככל האפשר לתחילת הסמסטר ולא סמוך לתקופת המבחנים.

השרות ממוקם בבניין ע"ש הגב' מריה פינקל והגב' רות רקמן, בנין מספר 407 (ליד בנק מזרחי).

לפרטים נוספים אודות השרות ואפשרויות הטיפול השונות, תוכל למצוא באתר שירותי הייעוץ לסטודנט:
<http://www.biu.ac.il/community/counselling/index.html>

שעות הקבלה בשנה"ל תשע"ח : ימים א,ד בין השעות 8:30-15:00 וימים ב' וג' בין 8:30-13:30.
יום ה' בין 12:00-15:30

טלפון : 5318450.

בברכת הצלחה וסיפוק בכל אשר תפנו

ד"ר אבינועם דאר
מנהל שרותי הייעוץ לסטודנט ע"ש פינקל-רקמן