



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Взаимопомощь и взаимоуважение





Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР



Без взаимопомощи не выжить

Человек – существо социальное, одиночка в природе слабее. Археология показывает: первые люди выжили именно потому, что помогали друг другу, делились едой. Взаимопомощь заложена в нашей биологии и культуре. Студенческая жизнь – яркий пример: кто не помогал соседу по общежитию с курсовой? Кто не выручал друга с конспектом? Это нормально, это по-человечески.



Чем отличается помощь от услуги

Помощь бескорыстна, услуга – за деньги. Взаимопомощь не предполагает платы. Ты помогаешь, потому что человеку плохо или трудно. При этом ты веришь, что в трудной ситуации он поможет тебе, ничего не требуя взамен. Взаимопомощь – это взаимное уважение, она не превращается в унижающую зависимость: «Ты мне должен!». Подобных установок быть не должно.



Как попросить помощи, не теряя достоинства

Просить о помощи – не стыдно,
стыдно лицемерить и врать.

Многие студенты стесняются просить психологической помощи, считая это слабостью. На самом деле, умение признать, что ты не справляешься, и обратиться к другим – признак зрелости. Вежливо, честно, без истерик объясни ситуацию. И сам будь готов помочь в ответ.



Взаимоуважение в цифровой среде

В интернете тоже действуют нормы уважения.

Не оставляй оскорбительных комментариев, не распространяй чужую личную информацию без согласия, не участвуй в кибербуллинге.

Помни: по ту сторону экрана – живой человек. Если в сети кто-то грубит, не опускайся до его уровня. Сохраняй достоинство. Это сложно, но это и есть уважение к другим (и к себе).





Взаимопомощь студенческого

как

основа
братства

Студенческие годы формируют круг людей, которые поддержат потом всю жизнь.

Одноклассники, с которыми вы вместе сдавали сессию, делились обедами, сидели до ночи над проектом – это ваше «студенческое братство». Через много лет они вспомнят, что ты помог, и протянут руку помощи. Инвестируй в добрые отношения сегодня – завтра они вернутся.

