**Самостоятельность и приемы экономии, или о том, что меня ждет во студенчестве**

# Все любящие родители стараются основательно подготовить своих чад к взрослой жизни: оплачивают образование, прививают моральные ценности, наставляют в жизнь. Каждый школьник мечтает вырваться из-под родительской опеки, считая, что жизнь станет проще и лучше.

# После поступления в иногородний вуз выясняется, что снимать квартиру или комнату – дорого. Приходится жить в общежитии. А это непросто. Как известно, денег у большинства студентов не хватает. Ведь многие сегодня обучаются платно, а совмещение полноценной работы и учебы просто физически нереально. Принимая решения о финансовых расходах, студент в первую очередь должен это учитывать. Иначе ему грозит разорение. Даже студенты, обучающиеся на бюджете и получающие стипендию, должны помнить, что она не вечна, и по результатам первой сессии они могут ее лишиться.

Существуют **основные проблемы**, с которыми сталкиваются практически все студенты:

*Психологическая совместимость* с соседями по комнате и другими людьми вообще (сюда входят не только сходства-различия характеров, общительность, но и языковой барьер, а также самостоятельность, чистоплотность и пр.);

*Отсутствие друзей и родственников в городе*, а соответственно отсутствие «жилетки». Здесь важно знать, к кому можно обратиться с возникающими трудностями:

- к соседу, однокурснику и др.;

- к воспитателю и коменданту общежития;

- к ведущему психологу Лещиной Ольге Александровне, которая находится в помещении учебно-культурного центра (ул.Аммосова д.2/3, каб.1);

- к специалисту по социальной работе;

- к куратору вашей группы, завкафедрой, замдиректору (а их 4).

- кроме того, в вузе всегда рады встретить вас в студпрофкоме и отделе по внеучебной работе.

*Умение распределять свое время.* Здесь очень важно постараться придерживаться режима дня. Во-первых, вы быстрее войдете в учебный ритм, и подготовка к сессии пройдет без особых проблем, во-вторых, вы будете примерно в одно и то же время принимать пищу, в-третьих, вы будете высыпаться. А это для студента общежития очень актуально. Многие студенты среди недели гуляют, учатся. Ночью часто встречи и свидания. К концу недели выжаты как лимон. Хочется поспать в тишине. Однако подходят выходные и друзья, соседи или однокурсники собираются пройтись по городу, познакомиться. И снова прогулка, компания допоздна. А к понедельнику те же мысли: поспать бы…

Еще одна проблема – это *сдача сессии*. По каким-то неведомым причинам она начинается совершенно неожиданно для многих. Слабая подготовка к зачетам и экзаменам – это реальная возможность неуда и пересдачи. Поэтому в начале учебного года расслабляться нельзя, а нужно уже сейчас готовиться к сдаче сессии. Достаточно просто повторить предыдущую лекцию и сразу же, по горячим следам, начать готовиться к семинарским или практическим занятиям – и баллы в вашем собственном рейтинге начнут расти, ведь наш вуз оценивает студентов по балльно-рейтинговой системе. Старайтесь посещать все лекции, как ни велико было бы искушение поспать, а также вовремя сдавайте СРС-ки (самостоятельные работы студентов), на занятиях не просто сидите с умным видом, а старайтесь к месту вставить комментарии или вопросы, показывающие не только вашу заинтересованность, но и знание предмета. Не стесняйтесь задавать дополнительные вопросы, ведь каждый преподаватель любит свой предмет и готов поделиться знаниями. Интересуйтесь дополнительной литературой. Пишите шпаргалки: они помогут лучше запомнить и систематизировать знания. Старайтесь понять, о чем идет речь. Договоритесь с однокурсниками или соседями по общаге, что они помогут вам разобраться в непонятной теме.

Активно включайтесь в жизнь группы, кафедры, института, тогда вас заметят и, возможно, будут прощать некоторые ваши маленькие слабости. В общем, старайтесь всеми силами удержаться на плаву и помните, что вас окружают такие же люди с их маленькими слабостями, желанием быть успешными, возможно, не очень устроенным бытом или сложными отношениями с окружающими и прочая, и прочая. Вам всегда есть к кому обратиться. Но и вы не отвергайте просьб о помощи. Дорожите дружбой. Цените то, что имеете.

*Умение планировать бюджет и последовательно его придерживаться*.

Как известно, денег у большинства студентов не хватает. Хотя бы потому, что обучение для многих сегодня является платным, а совмещать полноценную работу и учебу физически не реально. Поэтому, принимая решения о финансовых расходах, студент в первую очередь должен исходить из этого факта. Иначе ему грозит разорение. Важно четко распределить свои расходы: на оплату жилья, питания, сотовой связи, интернета, проезда, одежды, развлечений. Деньги, которые рассчитывались на месяц, могут улететь за несколько дней на какие-то экскурсии по новому городу, кафешки, ночные клубы и другие заведения.

Вот **несколько простых приемов, которые помогут сэкономить студентам немало денег:**

- Отказаться от ресторанов, кафе, заведений с быстрым приготовлением пищи, а также чипсов, сухариков, «Доширака» и другого сухого корма. В месяц может «набежать» неплохая сумма. Лучше готовить еду в домашних условиях. Даже если вы не умеете, то в общежитии при желании быстро научитесь. Ваши соседи помогут и дадут различные интересные советы по приготовлению разнообразной пищи. Включая в рацион свежие овощи, фрукты, ягоды, орехи по сезону, вы сможете легче переносить различные неприятности и стрессы, будете бодры и, что важно для студента, будете высыпаться за меньшее количество времени.

- Еду лучше покупать в оптовых магазинах и на рынках. Надежней сразу запастись основными продуктами, такими, как масло растительное, крупы, макароны, сахар сразу на месяц, а остальные (молоко, фрукты, мясо и пр.) покупать на неделю. Психологи рекомендуют посещать продуктовые магазины на сытый желудок. Так как вы сможете избежать лишней растраты денег, покупая только действительно необходимые продукты.

- Одежду покупайте удобную. Можно одеться и обуться красиво и со вкусом, не затрачивая больших средств. Сейчас многие магазины регулярно устраивают распродажи. Пусть у вас будет не очень много вещей, но удобных и стильных.

- Избегайте случайных покупок на крупные суммы. Все крупные покупки должны быть запланированы, то есть заранее «вписаны» в ваш бюджет. Кроме того, вы должны быть уверены, что ваш бюджет «выдержит» такие покупки.

- Создавайте «заначку», то есть откладывайте деньги в специальный кошелек «на черный день». Делать это нужно вне зависимости от того, насколько вам их не хватает. Однажды этот кошелек спасет вас, когда деньги будут действительно нужны. А скорее всего, за несколько лет обучения подобное произойдет много раз.

- Когда возможно, одалживайте дорогие вещи по дружбе или за небольшую плату. Если видеокамера нужна вам раз в два–три месяца, то лучше одолжить ее у более обеспеченного приятеля, чем обременять свой, и без того небольшой, студенческий бюджет еще одной крупной покупкой.

- Деликатная, но требующая финансового освещения тема - любовь. Если ваш партнер (подружка или бойфренд) завел привычку слишком часто и/или на крупные суммы облегчать ваш кошелек теми или иными способами, то этот вопрос требует обсуждения. Если обсуждение не дает результата, то возможно это не тот партнер, который вам действительно нужен и который способен войти в ваше положение.

 - Старайтесь не занимать деньги, а если их все-таки приходится занимать, то не берите большие суммы. Среднестатистическому студенту очень тяжело выделять деньги из своего бюджета на покрытие долгов.

- Особенно важной проблемой, которая встает перед студентом, можно назвать посещение дискотек. Часто наблюдая за тем, как друзья собираются на вечеринку, вы решаете трудный вопрос: идти или нет. С одной стороны, так хочется потусить и развлечься, а с другой мысли – «последняя сотня в кармане… стоит ли идти?» Конечно, столь сложный вопрос не так легко решить. Однако только вам принимать решение. Когда вы идете на пикники, вечеринки и другие массовые мероприятия, связанные с употреблением алкогольных напитков, не берите с собой денег больше, чем выделили для этой цели. Иначе рискуете потратить абсолютно все, что взяли с собой, во второй половине вечера.

В вашем синем или красном дипломе будут стоять оценки за экзамены и курсовые, а не за модные джинсы, крутые тусовки и ночные прогулки. В жизни ничего не дается с легкостью. Поэтому помните, что сейчас вам придется отказаться от некоторых развлечений, изменить себя ради нового этапа в вашей жизни. Пройдет время, и после окончания института вы сможете себя побаловать: купить новый мобильный, ноутбук последней модели, квартиру и прочее. Главное, что вы сейчас пришли получать образование. С новыми силами приступайте к учебе. Удачи!

Информация подготовлена ведущим психологом отдела по ВУР Лещиной О.А.