



БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА

Псіхалагічная служба БДУ была створана 29 лютага 2000 г. з мэтай аптымізацыі навучальна-выхаваўчага працэсу ва ўніверсітэце, умацавання здароўя і працаздольнасці студэнтаў і супрацоўнікаў. З таго часу прайшло ўжо больш за 10 гадоў. Структура вырасла, навалічыўся штат спецыялістаў, пашырэла сфера прафесійнай дзейнасці, і ўзнікла мноства праектаў, арыентаваных на дапамогу і падтрымку студэнтаў універсітэта. У дадзеным бюлетэні мы пазнаёмім перш за ўсё першакурснікаў з дзейнасцю гэтай арганізацыі.

НАША СЛУЖБА І ПРЫВАБНАЯ І ВАЖНАЯ

Псіхалогія – цікавая навука, таму невывадкова гучыць так шмат цёплых водгукаў на работу псіхолога. Як раскажаў нашай газеце начальнік псіхалагічнай службы БДУ, практычны псіхолог вышэйшай катэгорыі Руслан ПАПЮК, псіхологі ў сваёй працы толькі запускаюць працэс самапазнання, а рэалізуюць яго самі студэнты. Даведаемся, у чым канкрэтна могуць дапамагчы азначаныя спецыялісты.

– Руслан Пятровіч, раскажыце, што ўяўляе сабой псіхалагічная служба?

Дзесяць год таму пры стварэнні псіхалагічнай службы БДУ былі пастаўлены дзве асноўныя мэты: аптымізацыя вучэбнага працэсу, дасягненне большай эфектыўнасці і плённасці навучання, і захаванне псіхалагічнага здароўя студэнтаў і супрацоўнікаў. Сёння псіхалагічная служба – гэта ўзаемадзеянне з факультэтамі, інтэрнатамі, індывідуальнае кансультаванне, сацыяльна-псіхалагічныя трэнінгі, Дні псіхалогіі на факультэтах, удзел ва ўніверсітэцкіх мерапрыемствах, падтрымка моладзевых арганізацый, тэсціраванне першага курса.

– З чаго пачыналася ваша дзейнасць?

У 90-я гады ў вышэйшых навучальных установах была ўведзена пасада педагога-псіхолога, якога ўводзілі ў кіраўніцтва выхаваўчай

работы. У БДУ пайшлі далей і ў 2000 г. стварылі самастойную структуру, якая хутка развівалася. Час паказаў, што такі выбар быў апраўданы, таму што калі ёсць запатрабаванасць і ёсць кола спецыялістаў, то эфектыўнасць працы толькі ўзрастае.

– Якую карысць вы несцеце для студэнтаў?

У працы псіхалагічнай службы БДУ два складнікі. Лічыцца, што па дапамогу звяртаюцца тады, калі ўзнікла праблема і ёсць неабходнасць звярнуцца да псіхолога. Спецыяліст мае тры веды, навыкі, якія могуць дапамагчы вырашыць праблему самастойна. І гэта наша асноўная задача. Але ёсць і другі складнік – так званыя псіхалагічныя паслугі. Калі няма праблемы, але ёсць неабходнасць з-за якой-небудзь жыццёвай сітуацыі, якая не дазваляе нам поўна жыць, звярнуцца па падтрымку. Псіхалогія дазваляе на высокім узроўні вырашыць



складанасці. Камунікаванне, арганізацыя навучання, самаразвіццё, пазнанне самога сябе. Псіхолог дапаможа знайсці адказы на шматлікія пытанні.

– Хто стварае калектыў псіхалагічнай службы?

Усе чатырнаццаць спецыялістаў нашай службы не проста педагогі-псіхологі, а людзі, якія маюць сертыфікаты па сучасных напрамках у псіхалогіі, напрыклад, коўчынг, псіхааналіз, псіхадрама. Тое, што ў нашай службе жаночы твар, не выпадкова. Псіхалогія – работа сацыяльнай сферы, а так склалася, што жанчына тут больш паспяхова, яе праца з'яўляецца найбольш прадуктыўнай. Магчыма, з-за ўважлівасці, падыходу, больш даверлівых адносін да яе. Наша служба не выключэнне. Так склалася.

– Якія мерапрыемствы сталі ўжо вашай «візітоўкай»?

Традыцыйнае мерапрыемства, з якога пачынаецца знаёмства студэнта з БДУ, – псіха-

лагічнае тэсціраванне, якое ў выніку дапамагае адаптавацца і пазнаць свае асабістыя рысы характару. Яно ж можа дапамагчы выпрацаваць свой індывідуальны рэжым падрыхтоўкі. З 2006 г. праводзяцца Дні псіхалогіі на факультэтах. Гэта комплекснае мерапрыемства, дзе ладзіцца выстава, псіхалагічная дыягностыка, экспрэс-дыягностыка, заняткі, тэматыку якіх выбіраюць самі студэнты, брыфінгі. На Днях псіхалогіі, напрыклад, студэнт з фізічнага факультэта можа выйграць алімпіяду па псіхалогіі. Пасяджэнні студэнцкага псіхалагічнага клуба праходзяць два разы ў месяц, вызначэнне тэматыкі заняткаў адбываецца ў суднасенасці з жаданнямі моладзі. Акрамя таго, мы праводзім шмат больш дробных акцый, але не менш значных для нас і для кожнага студэнта БДУ.

Гутарыла
Наталля КЕЗІК

АНОНС МЕРАПРЫЕМСТВАЎ ФЕСТЫВАЛЮ ПРАКТЫЧНАЙ ПСІХАЛОГІІ

На першы семестр
2010/2011 навучальнага
года

Дыстанцыйнае тэсціраванне
студэнтаў першага курса –
верасень – кастрычнік

Дні псіхалогіі на біялагічным,
гуманітарным факультэтах,
факультэце РФЭ –
лістапад

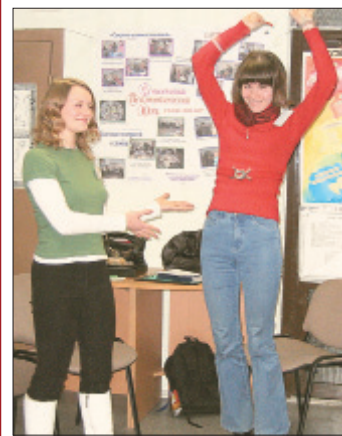
Выстава «Свет псіхалогіі» –
увесь семестр

Студэнцкі псіхалагічны клуб
і відэасалон –
верасень – снежань

Сацыяльна-псіхалагічныя
трэнінгі –
верасень – снежань

Практычныя заняткі на
факультэтах –
верасень – снежань

Псіхалагічныя гасцеўні
на факультэтах –
верасень – снежань



КАНСУЛЬТАВАННЕ



Што рабіць, калі бракуе сіл справіцца з цяжкасцямі, калі клубок праблем сплятаецца так туго, што складана разблытаць яго самастойна? Не кожны гатовы падзяліцца «набалелым» нават з самымі блізкімі сябрамі.

Тут якраз і дапамогуць псіхологі: выслухаюць, усё з вамі абмяркуюць, разам з вамі знойдуць выхад з нібыта тупіка.

Індывідуальнае кансультаванне – адмыслова арганізаваная асабістая гутарка з кліентам з мэтай вывучэння і аналізу яго праблемы, фармулёўкай парад і рэкамендацый па яе рашэнні і планаванні будучыні.

ВАЖНА! ВАЖНА! ВАЖНА! ВАЖНА! ВАЖНА!

Студэнт любога курса і факультэта БДУ мае права атрымаць псіхалагічную кансультацыю ў спецыяліста псіхалагічнай службы БДУ.

Мы працуем
па прынцыпах:

ПРАФЕСІЙНА

У псіхалагічнай службе працуюць дыпламаваныя спецыялісты, многія маюць сертыфікаты спецыяльнай падрыхтоўкі.

АНАНІМНА

Кансультаванне праводзіцца спецыялістамі псіхалагічнай службы на ананімнай аснове, з гарантыяй захавання канфідэнцыйнай інфармацыі.

БЯСПЛАТНА

Праца па асноўных відах дзейнасці псіхалагічнай службы праводзіцца спецыялістамі без платы.

Атрымаць псіхалагічную кансультацыю можна па наступных адрасах:

вул. Кастрычніцкая, 2, каб. 302
(інтэрнат № 2)

вул. Курчатава, 6, каб. 8
(інтэрнат № 3)

пр. Пераможцаў, 9, каб. 131
(інтэрнат № 4)

вул. Кастрычніцкая, 4, каб. 105
(інтэрнат № 5)

вул. Кастрычніцкая, 10, каб. 111
(інтэрнат № 6)

вул. Курчатава, 8, к. 1
(інтэрнат № 10)

пр. Дзяржынскага, 87, к. 128
(інтэрнат № 11)

Запісацца на кансультацыю можна па тэлефонах:
(017) 328-60-37, 203-69-83

СТУДЕНЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ



Психалагічны клуб – гэта не сход акадэмічна строгіх лектараў з сумнымі і навуковымі да занадства дакладамі. Гэта месца, дзе студэнты самых розных спецыяльнасцяў збіраюцца, каб абмяняцца меркаваннямі адзін з адным і дыпламаванымі псіхалагамі псіхалагічнай службы БДУ, абмеркаваць розныя з’явы псіхікі, дапамагчы разабрацца і сабе, і іншым у складаных перыпетях міжасобасных адносін. Варта зазначыць, што асноўнымі ініцыятарамі і самымі актыўнымі членамі клуба з’яўляюцца студэнты непсіхалагічных спецыяльнасцяў. І, акрамя таго, тэматыка сустрэч вызначаецца запытам саміх студэнтаў.

Тым, хто

- ☉ задумваецца пра матывы сваіх учынкаў або ўчынкаў іншых людзей
- ☉ пра тое, што ляжыць у аснове паводзін

☉ пра асаблівасці міжасобасных адносін

☉ імкнецца спазнаць сябе і не спыніцца ў асабістым росце і г. д. псіхалагічны клуб дае магчымасць атрымаць інфармацыю, якая вас цікавіць, заглябіцца ў псіхалагічную практыку і проста знайсці сяброў і суразмоўцаў

На клубе Вы можаце

☉ пазнаёміцца з метадамі псіхалагічнай дыягностыкі

☉ прыняць удзел у псіхалагічных развіццёвых гульнях

☉ даведацца пра тое, што было раней невядома, але, несумненна, здасца цікавым.

У студэнцкім псіхалагічным клубе зародзілася ідэя сумеснага прагляду і наступнага псіхалагічнага аналізу мастацкіх і анімацыйных фільмаў. Сустрэчы ў ВІДЭАСАЛОНЕ праводзяцца штомесяц і карыстаюцца нязменным поспехам сярод студэнтаў.

Клуб арганізаваны на ініцыятыве саміх студэнтаў у сакавіку 2004 г. Мэтамі студэнцкага псіхалагічнага клуба з’яўляецца фарміраванне і развіццё псіхалагічнай кампетэнтнасці студэнтаў. Цяпер клуб – гэта рэгулярныя сустрэчы і розныя мерапрыемствы, студэнцкая псіхалагічная бібліятэка, відэасалон, творчая майстэрня і зносіны праз Інтэрнэт.



ЗАПРАШАЕМ! ЗАПРАШАЕМ! ЗАПРАШАЕМ!

Сустрэчы студэнцкага псіхалагічнага клуба праходзяць кожны апошні чацвер месяца. Тэмы сустрэч студэнцкага псіхалагічнага клуба ў першым семестры 2010–2011 г.:

- 30 верасня – «Заяві пра сябе, або Радасці зносін».
- 28 кастрычніка – «Як выстаіць перад маніпуляцыяй».
- 25 лістапада – «Аўтагенная трэніроўка: асновы рэлаксацыі».
- 17 снежня – «Формула падарунка, або Прыносім радасць».

Сустрэчы відэасалона праводзяцца па чацвяргях у сярэдзіне месяца. Тэмы сустрэч:

- 16 верасня – «Гульня», або Жыццё, якое яшчэ не здарылася!
- 14 кастрычніка – «Прадавец», або Мастацтва пераканання.
- 11 лістапада – «Востраў фантазій», або Чаго жадаць ад жыцця?
- 10 снежня – «Форэст Гамп», або Як быць не такім, як усе.

Месяца правядзення – сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па вул. Кастрычніцкай, 2–308 (інтэрнат №2). Пачатак мерапрыемстваў у 19.00.

УВАГА! Пры наведванні мерапрыемстваў неабходна мець пры сабе студэнцкі білет – такія правілы праходу ў інтэрнат.

Даведкі і дадатковая інфармацыя ў псіхалагаў псіхалагічнай службы БДУ і па тэл. (017) 328-60-37.

Магчымыя змены ў раскладзе і тэматыцы сустрэч.

ПРАКТЫЧНЫЯ ЗАНЯТКІ І ПСИХАЛАГІЧНЫЯ ГАСЦЁЎНІ

Групавая праца ў псіхалагічнай службе БДУ не абмяжоўваецца правядзеннем трэнінгаў. Калі цікавую тэму можна раскрыць за адзін заняткаў працягласцю 1,5–2,5 гадзіны, то такая форма працы арганізуецца ў выглядзе практычнага занятку і псіхалагічнай гасцёўні.

Псіхалагічныя гасцёўні – мерапрыемствы, якія праводзяцца для студэнтаў, што пражываюць у інтэрнатах. Гэта, як правіла, мерапрыемствы, прымеркаваныя да святочных дат або адмысловых падзей: Дня закаханых, 23 лютага, 8 сакавіка, сесіі і інш. Практычныя заняткі – мерапрыемствы, якія раскрываюць практычны аспект той або іншай псіхалагічнай тэмы. Практычныя заняткі праводзяцца на базе сацыяльна-псіхалагічнага цэнтраў і факультэтаў.

На першы семестр 2010/2011 навучальнага года спецыялістамі псіхалагічнай службы БДУ запланавана больш за 20 практычных заняткаў і псіхалагічных гасцёўняў.

Дакладная інфармацыя пра тэрміны правядзення практычных заняткаў і гасцёўняў – на дошках аб’яў і па тэлефонах: (017) 328-60-37, (017) 203-69-83.

І ЯШЧЭ...

Дзякуючы цеснай супрацы са студэнтамі створаны **СТУДЭНЦКІ ПСИХАЛАГІЧНЫ АКТЫЎ** – група студэнтаў, якія цікавяцца псіхалогіяй і дзейсна ўдзельнічаюць у псіхалагічных ведах і навыкі ў жыццё. Студэнты актыўна арганізуюць і праводзяць на факультэтах практычныя заняткі і садзейнічаюць развіццю псіхалагічнай службы.

Студэнты актыўна – гэта не толькі і не столькі студэнты-псіхалагі. Мы будзем рады прадставіць усім спецыяльнасцяў!

Вы таксама можаце ўвайсці ў студэнцкі псіхалагічны актыў, каб творча раскрывацца і карысна ўдзельнічаць у жыцці ўніверсітэта!

ТЭЛЕФАНУЙЦЕ!

(017) 328-60-37, 203-69-83.

САЦЫЯЛЬНА-ПСИХАЛАГІЧНЫЯ

ТРЭНІНГІ



Сацыяльна-псіхалагічны трэнінг – адзін з відаў групавых заняткаў для студэнтаў.

Мэта трэнінгу – развіццё шэрага здольнасцяў і ў цэлым асобы ўдзельнікаў трэнінгавай групы.

Форма правядзення:

Заданні, практыкаванні, гульні і інш. Плюс абмеркаванне і па жаданні – атрыманне зваротнай сувязі пра ўласныя паводзіны ад іншых удзельнікаў групы і псіхалага. Тэарэтычны матэрыял па псіхалогіі прысутнічае, але гэта ні ў якім выпадку не лекцыі, а, хутчэй, заўвагі і каментарыі.

Удзельнікі:

Студэнты БДУ. У залежнасці ад віду групы ў яе могуць уваходзіць асобы, ахвотныя папрацаваць над праблемамі і асаблівасцямі зносін, развіццё свае творчыя здольнасці, навучыцца навыкам эмацыйнай самарэгуляцыі або знайсці дапамогу і падтрымку на шляху асабістага росту.

Працягласць:

Заняткі доўжацца 1,5–2 гадзіны. Трэнінгавы курс у залежнасці ад тэмы можа ўключаць ад 5 да 10 заняткаў. Трэнінгавыя модулі могуць быць згрупаваныя па 2–3 заняткі.

Тэмы трэнінгаў: асабісты рост, крэатыўнасць, развіццё камунікатывых навыкаў, міжасобасныя адносіны, упэўненасць, самапрэзентацыя, канфліталогія, самапазнанне і інш. Зараз распрацавана больш за 15 трэнінгавых праграм.

Тэмы трэнінгаў і трэнінгавых модуляў, запланаваных на першы семестр 2010–2011 навуч. г.:

Сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па адрасе: вул. Курчатава, 6 (інтэрнат №3):

– Трэнінг упэўненасці ў сабе (кастрычнік–лістапад);

Сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па адрасе: вул. Кастрычніцкая, 2–308 (інтэрнат №2):

– Трэнінгавы модуль па тайм-менеджменце (верасень, 2 заняткі),

– Трэнінгавы модуль на развіццё крэатыўнасці (верасень–кастрычнік),

– Трэнінг паспяховасці «Падары сабе мару» (кастрычнік),

– Трэнінг па мэтапакладанні (кастрычнік),

Цялесна-арыентаваны трэнінг «Цела – люстэрка душы» (кастрычнік–лістапад),

Трэнінгавы модуль «Super памяць, або Як запомніць, каб успомніць» (лістапад);

Сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па адрасе: пр. Дзяржынскага, 87–128 (інтэрнат №11):

– Трэнінг «Паводзіны ў канфлікце» (лістапад–снежань).

Сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па адрасе: пр. Пераможцаў, 9–131 (інтэрнат №4):

– Трэнінг зносін (кастрычнік–лістапад),

– Трэнінг крэатыўнасці «Yellowy настрой» (лістапад–снежань),

– Трэнінгавы модуль «Эмацыйная самарэгуляцыя» (снежань).

На працягу года па запыце студэнтаў працуе **творчая лабараторыя Insight**. Творчая лабараторыя – месца, дзе любы студэнт, які цікавіцца псіхалогіяй, можа атрымаць псіхалагічныя ведах і навыкі, досвед правядзення даследаванняў, эксперыментаў, трэнерскай працы з групай. Сустрэчы праводзяць спецыялісты псіхалагічнай службы БДУ, запрошаныя псіхалагі-практыкі і самі студэнты пры кіраўніцтве куратараў лабараторыі.

Пастаянна працуе **псіхалагічны клуб для дзяўчат**. Сустрэчы праходзяць кожны другі панядзелак месяца.

Дакладная інфармацыя пра тэрміны правядзення трэнінгаў – на дошках аб’яў і па тэлефонах: (017) 328-60-37, (017) 203-69-83.