



БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА



Фота Аляксандра СНАПКА

Псіхалагічная служба БДУ створана больш за 10 гадоў таму для дапамогі студэнтам і супрацоўнікам універсітэта. Спецыялісты службы, працуючы па прынцыпах «ПРАФЕСІЯНАЛЬНА-АНАНІМНА-БЯСПЛАТНА», праводзяць **групавыя і індывідуальныя** мерапрыемствы.

Мэты мерапрыемстваў розныя. Пазначыўшы іх адным словам, атрымліваем групы: **Рашэнне, Падтрымка, Зносіны, Самапазнанне, Веды, Практыка** (глядзіце схему). Менавіта з такімі запытамі часцей за ўсё сутыкаюцца спецыялісты-псіхолагі.

- Калі ў студэнта ёсць запят адносна практычных навыкаў (Практыка), яму падчас індывідуальнай працы прапануюць **псіхалагічныя практыкаванні** ці зарыентуюць на **трэнінгі і практычныя заняткі** (групавыя мерапрыемствы).

- Калі асноўны запят – Зносіны, праводзяцца **індывідуальныя гутаркі** або студэнта запрашаюць на сустрэчы **студэнцкага псіхалагічнага клуба**.

- Калі ёсць нейкая праблемная сітуацыя, для якой трэба знайсці Рашэнне, запрашаем на **кансультацыі**. Калі студэнтам патрэбная дапамога ў падрыхтоўцы і правядзенні праектаў, дабрачынных акцый, валанцёрскіх мерапрыемстваў, рашэнне можна знайсці ў рамках **творчай майстэрні**.

- На пошук і набыццё Ведаў эфектыўна працуе **псіхалагічная лабараторыя** (прастора эксперыментаў і крэатыву), а ў індывідуальным рэжыме псіхолагі заўсёды дапамогуць у **падборы матэрыялу па запыце**.

- Падтрымка студэнтаў – гэта **індывідуальныя праграмы** па пераадоленні цяжкіх жыццёвых сітуацый, барацьбе з дрэннымі звычкамі, паляпшэнні памяці, увагі і інш. Групавая падтрымка – гэта, у першую чаргу, **псіхалагічныя гасцёўні**. На іх можна не толькі добра прабавіць час, але і даведацца што-небудзь новае для сябе.

- Нарэшце, тых, хто цікавіцца Самапазнаннем, несумненна, прыцягне магчымасць праходжання індывідуальнай або групавой **псіхалагічнай дыягностыкі**.

І яшчэ...










Магчымасці плённай сумеснай працы студэнтаў, выкладчыкаў і псіхолагаў не вычэрпваюцца пералічанымі мерапрыемствамі. Тэлефонуеце, пытайце, даведвайцеся!

АНОНС МЕРАПРЫЕМСТВАЎ на першы семестр 2011–2012 навучальнага года

| | Верасень | Кастрычнік | Лістапад | Снежань |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| Трэнінгі і трэнінгавыя модулі | 21, 22.09 Трэнінгавы модуль «Адаптацыя 1-га курсу «Асновы супольнага жыцця» | 12.10 – 1 занятак трэнінгу «Упэўненасці ў сабе» (усяго 8 заняткаў) 19.10 – 1 занятак трэнінгу «Таёмны шыфр жаночых казак» (8 заняткаў) 17.10, 24.10 Трэнінгавы модуль па крэатыўнасці 26.10 – 1 занятак трэнінгу зносін | 16, 17.11 Трэнінгавы модуль «Камунікаваць з задавальненнем» 16.11 – 1 занятак адаптацыйнага трэнінгу для студэнтаў-першаккурснікаў 16.11, 23.11 Трэнінгавы модуль «Эмацыйная самарэгуляцыя» | 07, 14.12 Трэнінгавы модуль «Рэлаксацыйныя тэхнікі» |
| Практычныя заняткі | 07.09 «Мы – разам!» 26.09 «Падары сабе мару!» 28.09 «Эфектыўная камунікацыя» | 05.10 «Асновы публічных выступленняў» 06.10 «Таямніца вашага імя» 10.10 «Камандаўтварэнне. Згуртаванне групы» 12.10 «Праўда пра хлусню» | 02.11 «Крыніца багацця» 09.11 «Эфектыўны тайм-менеджмент» 15.11 «Кінэстэтычная радасць» | 07.12 «Мастацтва кіраваць сабой» 08.12 «Вучымся выступаць публічна» 14.12 «Экзаменацыйны стрэс, або Жыццё падчас сесіі» 19.12 «Паспяховае працаўладкаванне» 21.12 «Вучыцца? Лёгка!» |
| Псіхалагічныя гасцёўні | 21.09 «Размалюем восень сваімі фарбамі» 28.09 «Вячоркі ў псіхолага» 28.09 «Давайце знаёміцца!» | 18.10 «Уся праўда пра хлусню» 26.10 «Інтэрнэт-залежнасць, або Жыццё ў сетцы» 31.10 «Самапазнанне, або Межы мужнасці і жаноцкасці» | 03.11 «Маўчанне – золата» 21.11 «Сімволіка колеру» 28.11 «Чуткі і плёткі» | 14.12 «Сесія: стратэгія поспеху» 21.12 «Псіхалагічныя аспекты падрыхтоўкі да сесіі» |
| Іншыя мерапрыемствы | 13.09 Ролевая гульня «Церамок, або Як знайсці месца пад сонцам» 15.09 Відэасалон 29.09 Студэнцкі псіхалагічны клуб | 06.10 – 1 сустрэча групы сустрэч «Жальцеся – выхваляйцеся» (штотыдзень па чацвяргях) 13.10 Відэасалон 27.10 Студэнцкі псіхалагічны клуб | 10.11 Відэасалон 14.11, 21.11 Відэасалон «Практыка публічных выступленняў» 24.11 Дзелавая гульня «Катастрофа ў пустыні» 24.11 Студэнцкі псіхалагічны клуб | 01.12 Відэасалон 13.12 Ролевая гульня «Папалушка, або Выйсці сухім з вады» 15.12 Студэнцкі псіхалагічны клуб |



УВАГА! САЦЫЯЛЬНА-ПСІХАЛАГІЧНЫЯ ЦЭНТРЫ АДЗНАЧАНЫ РОЗНЫМІ КОЛЕРАМІ.
Чорны – сацыяльна-псіхалагічны цэнтр па вул. Кастрычніцкая, 2-308 (інтэрнат № 2).
Кантактны тэлефон (017) 328-60-37. Пачатак мерапрыемстваў – 18.00. Студэнцкі псіхалагічны клуб і відэасалон пачынаюцца ў 19.00.
Сінім – па вул. Курчатава, 8, пакой студсавета (інтэрнат № 10).
Кантактны тэлефон 278-13-27. Пачатак мерапрыемстваў – 18.30.
Фіялетавам – па вул. Кастрычніцкая, 10а-801 (інтэрнат № 7).
Пачатак мерапрыемстваў – 18.00.
Зялёным – па пр. Дзяржынскага, 87-128 (інтэрнат № 11).
Кантактны тэлефон 259-74-93. Пачатак мерапрыемстваў – 18.00.
УВАГА! У праграме мерапрыемстваў магчымыя змены!

| | |
|-----------------|---|
| <p>П</p> | <p>ПАМЯЦЬ</p>  <p>Рэкамендацыі для добрага запамінення Матэрыял варта паўтарыць 4 разы: адразу пасля чытання, затым праз 30 хвілін, праз 8 гадзін пасля другога паўтарэння і праз суткі пасля трэцяга паўтарэння. Варта паўтараць прачытаны тэкст сваімі словамі і глядзець у книгу, толькі калі не атрымліваецца ўспомніць матэрыял на працягу 2–3 хвілін. У пачатку працы запамінайце лёгкі матэрыял (20 хвілін), а потым больш складаны. Адпачываць трэба праз кожныя 40–50 хвілін працы на 5–10 хвілін, пры гэтым найлепшы адпачынак – гэта фізічныя, дыхальныя і псіхатэхнічныя практыкаванні.</p> |
| <p>С</p> | <p>САМААЦЭНКА</p>  <p>Як падняць самаацэнку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не параўноўвайце сябе з іншымі людзьмі. • Кожны дзень даведвайцеся пра што-небудзь новае і рабіце тое, што ніколі раней не рабілі. • Займіцеся фізічнай падрыхтоўкай. • Абнавіце знешні выгляд. • Дазвольце сабе быць недасканалым! • Размаўляйце з пазітыўнымі і ўпэўненымі людзьмі, гатовымі Вас падтрымаць. • Дзейнічайце! Калі Вы дзейнічаеце, незалежна ад атрыманага выніку, расце Ваша пачуццё самапавагі.  |
| <p>І</p> | <p>ІЛЮЗІІ</p>  <p><i>Далёка не заўсёды мы бачым тое, што ёсць насамрэч. Наглядны прыклад гэтага – ілюзіі ўспрымання.</i> Светлыя прадметы на цёмным фоне здаюцца большымі за свае сапраўдныя памеры. Белы квадрат здаецца значна большым адносна чорнага квадрата на белым фоне. Цікава! Ведаючы пра ўласцівасць чорнага колеру прыглушваць памеры, дуэлянты лічылі за лепшае страляцца менавіта ў чорных касцюмах, спадзеючыся, што праціўнік прамахнецца.</p> |
| <p>Х</p> | <p>ХАРАКТАР</p> <p>У майго сябра «цяжкі» характар. Ці можна яго палепшыць? (Пытанне брыфінгу на Днях псіхалогіі на геаграфічным факультэце)</p> <p>Галоўная парада – любыя змены пачынайце з сябе. Задумайцеся, што Вас не задавальняе ў Вашым сябру, і паспрабуйце з ім гэта абмеркаваць у манеры павагі і разумення. Мы не маем права змяняць іншых людзей. Калі для Вас сапраўды каштоўныя Вашы адносіны, то Вы знойдзеце агульную мову.</p> |
| <p>А</p> | <p>АПТЫМІЗМ</p>  <p>Навучанне аптымізму пачынаецца з таго, што мы прыслухоўваемся да таго, як мы апісваем добрыя і дрэнныя рэчы, якія адбываюцца з намі. Думайце аптымістычна! Рабіце гэта як фізічныя практыкаванні. Па меры таго, як гэтыя практыкаванні будуць атрымлівацца ўсё лепш, голас унутранага песіміста ў Вас будзе ўсё цішэйшы і цішэйшы.</p> |
| <p>Л</p> | <p>ЛЯНОТА</p> <p>За лянотай можа стаяць стомленасць (фізічная або эмацыйная), адсутнасць зацікаўленасці, няўпэўненасць у сабе, страх і іншае.</p> <p>Як пазбавіцца ад ляноты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сябруйце са спортам, вядзіце здаровы лад жыцця, • Развівайцеся эмацыйна, • Трэнеруйце свой розум, • Камунікуйце з задавальненнем, • Выкарыстоўвайце напрацоўкі з сістэмы тайм-менеджменту, • Знайдзіце мэту ў сваім жыцці.  |
| <p>О</p> | <p>Што намалевана злева? Літара «О»? Гэта фактычны, але не крэатыўны адказ. Што яшчэ гэта можа быць? Уявіце, што Вы дамалёўваеце гэты знак. Атрымліваем мяч, твар, сярэдзінку кветкі, кола і г. д. – адказы цалкам рознай ступені крэатыўнасці. Гэта самае простае практыкаванне скіравана, па-першае, на дыягностыку ўзроўню развіцця крэатыўнасці, а па-другое, на развіццё дадзенай здольнасці. Крэатыўнасць як рысу асобы можна развіваць, што з поспехам даказваюць удзельнікі розных творча арыентаваных трэнінгаў.</p> |
| <p>Г</p> | <p>ГІПНОЗ</p>  <p>Усе мы жывём у свеце гіпнатычных намоў. У некаторых выпадках неабходна ўмець супрацьстаяць намове. Для гэтага трэба:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быць усвядомленым, быць самім сабой. Больш уважліва сачыць за сабой, сваімі думкамі, дзеяннямі, учынкамі. 2. Выстаўляць «абароны» вакол сябе. Гэта можна зрабіць з дапамогай візуалізацыі. Напрыклад, размаўляючы з непрыемным чалавекам, проста ўявіце паміж Вамі сцяну, люстрыны шчыт – усё тое, на што здольнае Ваша ўяўленне. |
| <p>І</p> | <p>ІНТУІЦЫЯ</p>  <p>Інтуіцыя – здольнасць прымаць правільныя рашэнні хутка і лёгка. Інтуітыўны працэс можна актывізаваць, выкарыстоўваючы наступны метад.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уявіце сябе Летуценнікам. Прыдумайце як мага больш варыянтаў рашэння задачы, якая стаіць перад Вамі. Не крытыкуйце, дапускайце самыя вар'яцкія ідэі. 2. Уявіце сябе Крытыкам. Прааналізуйце ідэі Летуценніка, паспрабуйце ў кожнай з іх знайсці штосьці карыснае. 3. Зараз Вы Рэаліст. Праглядзіце атрыманы Крытыкам спіс. Што Вы рэальна можаце пачаць рабіць ужо сёння. Дзейнічайце! |
| <p>Я</p> | <p>«ЯКАР»</p>  <p>У адной з галін практычнай псіхалогіі ёсць такое паняцце, як «Якар». Гэта сувязь паміж з'явамі па прыწყале асацыяцыі. Можна адмыслова ствараць сувязь-якар, каб актывізаваць запамінанне навучальнага матэрыялу. Пры падрыхтоўцы да іспыту вучыце тэмы ў розных месцах (у розных частках пакоя або наогул у розных памяшканнях). Тое, што Вы бачыце і чуеце, у памяці звязана з завучаным матэрыялам. Выцягнуўшы білет на іспыце, падрабязна ўспомніце тое месца, дзе Вы рыхтавалі тэму, якая Вам трапіла. Гэта ўспамін актывізуе засвоеныя веды, і Вы самі здзівіцеся, як шмат Вы запамнілі.</p> |

ПСИХОЛОГІЯ І СВЯТА

Святы ў чалавечай супольнасці існуюць са спрадвечных часоў. Свята аб'ядноўвае, адцягвае ад будзённых трывог і клопатаў, дазваляе выявіць і выказаць сябе. Гэта нагода падарыць адзін аднаму ўвагу, клопат, цяпло. Атмасфера пазітыўных эмоцый, якая, як правіла, пануе падчас такіх падзей, аб'ядноўвае людзей розных узростаў,

нацыянальнасцяў, сацыяльных статусаў і ладу жыцця.

Свята – гэта падзея, якой мы заўсёды чакаем з неярпеннем. Зусім хутка студэнты, выкладчыкі, супрацоўнікі ўніверсітэта будуць адзначаць найважнейшую дату – **90-годдзе з даты заснавання** нашай улюбёнай ВДУ. Псіхалагічная служба сардэчна

віншуе ўсіх з гэтым выдатным святам!

І, як было сказана французскім культуралагам Марсэлем Мосам у яго «Эсэ аб дары», падарунак характарызуе таго, хто яго дорыць. Для нас, супрацоўнікаў псіхалагічнай службы, псіхалогія стала тым падарункам, які мы заўсёды рады падарыць Вам. Шчыра, творча і з радасцю!

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ,

проводимые специалистами психологической службы БГУ

РАЗДЕЛ 1. КОМАНДОБРАЗОВАНИЕ, РАЗВИТИЕ КОЛЛЕКТИВА, СПЛОЧЕНИЕ

- практическое занятие «Давайте знакомиться, или Как стать дружной группой»,
- практическое занятие «Организация деловых взаимоотношений в группе, или Эффективная команда»,
- практическое занятие с элементами веревочного тренинга «Быть вместе, или Как развить в группе взаимовыручку и поддержку»,
- семинар-практикум «Творческий полет, или Как группа может превратиться в креативную команду».

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- семинар-тренинг «Учиться? Легко!», или Правила успешного студента»,
- семинар-практикум «Навыки публичных выступлений, или Как сделать свой доклад интересным и понятным»,
- семинар-практикум «Тренируем нашу память, или Как использовать свой "мегамозг"»,
- семинар-практикум «Сессия: стратегия успеха, или Как экзаменационный период сделать более организованным и успешным»,
- семинар-практикум «Сессия на «отлично», или Экзамен точно в цель»,
- семинар-практикум «Экзаменационный стресс, или Жизнь во время сессии».

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- семинар-тренинг «Правильная постановка целей, или Подари себе мечту»,
- семинар-практикум «На пути к успеху, или Как сделать так, чтобы весь мир тебе помогал»,
- семинар-практикум «Тайм-менеджмент, или В поисках потерянного времени»,
- семинар-практикум «Успешное трудоустройство, или Почему из множества претендентов выберут именно Вас»,
- семинар-практикум «Самоорганизация, или Как делать то, что любишь, и любить то, что делаешь».

РАЗДЕЛ 4. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- семинар-практикум «Мужчина и Женщина, или Разные миры – разные психологии»,
- семинар-тренинг «Межличностные конфликты и пути их преодоления, или Как не пострадать в словесной драке»,
- семинар-тренинг «Мужчина и женщина: познать и покорить, или Рецепты счастливых отношений»,
- семинар-практикум «Общаться с удовольствием, или Как быть в гармонии с окружающими»,
- тренинговое занятие «Мы выбираем, нас выбирают, или Несколько вопросов о любви».

РАЗДЕЛ 5. АДАПТАЦИЯ

- практическое занятие по профессиональной адаптации студентов 1 курса «Моя профессия, или Как стать успешным специалистом»,
- практическое занятие для иностранных студентов «Я в Беларуси, или Как адаптироваться в новой стране»,
- практическое занятие для иностранных студентов «Межкультурное взаимодействие, или Как представителям разных народов жить в мире»,
- деловая игра «Мы – группа, или Как создать и сохранить в группе хорошую атмосферу».

РАЗДЕЛ 6. САМОПОЗНАНИЕ, САМОРАЗВИТИЕ, САМОВОСПИТАНИЕ

- игра-тренинг «Внутриличностный конфликт, или Эффективные техники ведения переговоров с самим собой»,
- семинар-тренинг «Искусство управлять собой, или Как сделать свою жизнь более яркой и интересной»,
- семинар-практикум «Самопознание, или Грани мужественности и женственности»,
- семинар-тренинг «Самовоспитание, или Вакцина против лени».

РАЗДЕЛ 7. АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- семинар-практикум «Правда про ложь, или Как понять, что Вас обманывают»,
- семинар-практикум «Имидж специалиста, или Последние тенденции моды в деловой сфере»,
- семинар-практикум «Физиогномика, или Лицо – зеркало души. Заглянем?»,
- семинар-практикум «Слухи и сплетни, или Почему «пустая» информация распространяется в тысячу раз быстрее, чем очень нужная и важная»,
- тренинговое занятие «STOPmanipulation, или Как не купить слона, даже если очень хочется»,
- семинар-практикум «Психологический смысл подарка, или Расшифровка тайных посланий, заключенных в подарке»,
- тренинговое занятие «Семейные ценности, или Какие они – идеальные супруги»,
- тренинговое занятие «Невербальная коммуникация, или О чем рассказывают жесты»,
- семинар-практикум «Говорящая мимика, или Как по выражению лица определить настроение человека».

Если Вы – куратор, староста группы или просто инициативный студент, Вы можете выбрать тему, организовать на факультете группу (определить дату и время, заказать аудиторию), а специалисты-психологи всегда готовы провести занятия. **По всем вопросам обращайтесь по телефонам: (017) 328-60-37, 278-13-27, 259-74-93.**