



БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА

Псіхалагічная служба БДУ была створана 29 лютага 2000 г. За 12 гадоў дзейнасці стартваў шэраг паспяхоўных праектаў. З найбольш яркімі з іх вы можаце пазнаёміцца ў дадзеным бюлетэні.

Адбылося шмат яркіх падзей, але мы не спыняемся на дасягнутым.

Наперадзе мноства задумак, якія мы будзем увасабляць на карысць роднага ўніверсітэта.

МЫ ПРАЦУЕМ ДЛЯ ВАС І РАЗАМ З ВАМІ!

Разам да поспеху!

Падтрымка студэнцкіх праектаў

Студэнты БДУ заўсёды адрозніваліся актыўнасцю і ініцыятыўнасцю. Акрамя вучобы, многія імкнуцца рэалізаваць свае здольнасці, веды і ўменні ў розных сацыяльных праектах. Псіхалагічная служба са свайго боку імкнецца падтрымаць студэнтаў у іх пачынаннях. Для падтрымкі і суправаджэння ідэй і пачынанняў студэнтаў на базе псіхалагічнай службы БДУ была арганізавана творчая майстэрня.



Творчая майстэрня – гэта від дзейнасці псіхалагічнай службы, накіраваны на падтрымку і дапамогу студэнтам, якія актыўна ўдзельнічаюць у грамадскім жыцці ўніверсітэта (старасты, студэнты актыву, ініцыятары розных праектаў і сацыяльных акцый, валанцёры).

Што мы робім:

- праводзім трэнінг трэнераў, дапамагаем у распрацоўцы і напісанні сцэнарыяў трэнінгаў, сацыяльных акцый, практычных заняткаў,
- аказваем метадычную падтрымку (падбор літаратуры, практычных рэкамендацый),
- праводзім трэнінгі па развіцці навыкаў узаемадзейнення з аўдыторыяй, прамойніцкага майстэрства, лідарскіх здольнасцяў
- і многае іншае.

Так, з 2008 г. у рамках творчай майстэрні па праграме «Камандаўтварэнне і выяўленне лідарскага патэнцыялу» прайшлі навучанне больш за 300 студэнтаў-удзельнікаў праекта «Студэнцкая куратарская служба», створанага пад эгідай савета старастаў і студэнцкага саюза БДУ. З 2011 г. пачалася праграма трэнінгаў па развіцці кіраўніцкіх навыкаў для сакратароў факультэтаў і кіраўнікоў напрамкаў БРСМ БДУ. Штогод праходзяць на-

вучанне студэнты, актыўна заняты ў валанцёрскай дзейнасці. Так, напрыклад, удзельнікі гэтага праекта наведалі са сваімі акцыямі школы Ліды і Маладзечна, дзіцячыя дамы ў Слоніме.

Таксама псіхалагічная служба актыўна супрацоўнічае з вучэбнай лабараторыяй «Юрыдычная клініка» і штогод праводзіць заняткі для яе спецыялістаў па тэме «Эфектыўныя зносіны з кліентамі».

Усе праграмы распрацоўваюцца індывідуальна пад кожны праект і запаты.

Творчая майстэрня вачыма студэнтаў.

Пра супрацоўніцтва псіхалагічнай службы з ініцыятыўнай групай студэнцкай куратарскай службы БДУ яе кіраўнік – студэнтка 4 курса ДІКСТ Лагуціна П. В.:

– Асноўнай задачай студэнт-куратора з'яўляецца знаёмства з групай і яе згуртаванне. Для гэтага на першай сустрэчы студэнт-куратар праводзіць розныя псіхалагічныя трэнінгі і гульні, падрыхтоўка да якіх пачынаецца яшчэ да навучальнага года. У канцы жніўня ўсе студэнты-куратары праходзяць інструктаж па правядзенні трэнінгаў у псіхалагічнай службе БДУ. У асноўным практыкаванні дзеліцца

на чатыры віды: практыкаванні на разагрэў, на знаёмства, на згуртаванне групы і на выяўленне лідара. На інструктажы студэнт-куратар атрымлівае метадычныя рэкамендацыі і парады па правядзенні трэнінгаў, даведваецца пра магчымыя праблемы, памылкі і метады іх папярэджання. Таксама ён атрымлівае метадычны дапаможнік «Памочнік куратора», у якім утрымліваецца акрамя палажэння аб студэнцкай куратарскай службе, і прыклад папкі справаздачнасці, некалькі варыянтаў правядзення трэнінгавых заняткаў на стварэнне спрыяльнага псіхалагічнага клімату ў вучэбнай групе і камандаўтварэнне з комплексам практыкаванняў.

ПАВАЖАНЫЯ СТУДЭНТЫ!

Калі вы актыўныя, цікавіцеся студэнцкім жыццём, у вас ёсць ідэй па стварэнні мерапрыемстваў або розных студэнцкіх праектаў і жаданне ўвасобіць іх у рэальнасць, вы заўсёды можаце звярнуцца да нас па дапамогу і падтрымку.

Творчая майстэрня працуе для студэнтаў і разам са студэнтамі.

Кантактная інфармацыя:

тэл.: (017) 328 60 37,
e-mail: psyservice@bsu.by,
psychol_bsu@mail.ru.

ПЛАН МЕРАПРЫЕМСТВАЎ

псіхалагічнай службы БДУ на другі семестр 2011–2012 н.г.

ПРАКТЫЧНЫЯ ЗАНЯТКІ

Чорным колерам адзначаны мерапрыемствы, якія праводзяцца па адрасе: **вул. Кастрычніцкая, 2–308 (інтэрнат № 2)**, сінім – па адрасе: **вул. Кастрычніцкая, 10–111 (інт. № 6)**, зялёным – па адрасе **вул. Курчатава, 8–1 (інт. № 10)**, чырвоным – па адрасе **пр. Дзяржынскага, 87–128 (інт. № 11)**.

Дата	Мерапрыемства	Час
13.02	Псіхалагічная гасцёўня «Дарыць радасць»	17.00
13.02	Псіхалагічная гасцёўня «Меркаванне аб каханні»	19.00
14.02	Навуковае відэа «Твой погляд»: «Хімія кахання»	19.00
20.02	Псіхалагічная гасцёўня «Ківач настрою, або Тэхналогіі кіравання сваім станам»	17.00
21.02	Псіхалагічная гасцёўня «Псіхалагічны сэнс падарунка»	18.30
27.02	Семінары-практыкум «Тайм-менеджмент, або У пошуках страчанага часу»	18.30
01.03	Семінары-практыкум «Антынікацін, або Як зрабіць тое, пра што даўно марыш»	17.00
01.03	Навуковае відэа «Твой погляд»: «У пошуках псіхікі»	19.00
12.03	Практычныя заняткі «Карысныя дробязі, або Развіваем назіральнасць»	18.30
14.03	Псіхалагічная гасцёўня «Кола фартуны, або Калі рызыка апраўданая»	18.00
14.03	Псіхалагічная гасцёўня «Рэцэпты шчаслівых адносін»	18.30
14.03	Семінары-практыкум «Законы прывабнасці»	18.00
15.03	Семінары-практыкум «Грані жаночасці і мужнасці»	18.00
05.04	Навуковае відэа «Твой погляд»: «Барацьба са страхам»	19.00
09.04	Семінары-практыкум «Адгадай эмоцыю, ці Што напісана на нашых тварах»	18.30
11.04	Практычныя заняткі «Каракулі і кляксы, або Як расшыфраваць почырк»	18.00
16.04	Трэнерынгавыя заняткі «Рэлакс, або Дазволь сабе расслабіцца»	18.30
18.04	Трэнерынгавыя заняткі «Эфектыўнае працаўладкаванне»	18.00
19.04	Семінары-практыкум «Падары сабе мару»	18.00
19.04	Семінары-практыкум «Эфектыўная самапрэзентацыя»	18.00
25.04	Семінары-трэнінг «Мастацтва кіраваць сабой»	18.30
03.05	Псіхалагічная гасцёўня «Іспыты проста ў дзясятку»	18.00
03.05	Навуковае відэа «Твой погляд»: «Сакрэты прывабнасці»	19.00
10.05	Семінары-практыкум «Паспяховае працаўладкаванне»	18.00
14.05	Семінары-практыкум «Самаарганізацыя, або Як любіць тое, што робіш, і рабіць тое, што любіш»	18.30
16.05	Семінары-трэнінг «Экзаменацыйны стрэс, або Жыццё падчас сесіі»	18.30
16.05	Практычныя заняткі «Сесія: стратэгія поспеху»	18.00
17.05	Семінары-практыкум «Мой грашовы струмень, або Тэхналогіі прыцягнення грошай у Ваша жыццё»	17.00

ТРЭНІНГІ І ТРЭНІНГАВЫЯ МОДУЛІ

Мерапрыемства	Дата	Час
вул. Кастрычніцкая, 2–308 (інт. № 2)		
Трэнерынг «Таёмны шэфр жаночых казак» (5 заняткаў)	8, 15, 22, 29.02	18.30
Трэнерынгавыя модулі «Школа лідарства» (4 модулі)	6-7.02, 5-6.03, 2-3.04, 7-8.05	18.00
Трэнерынгавыя модулі «Ад мэты да выніку, або Тэхналогіі эфектыўнага планавання і дасягнення мэтаў» (2 модулі)	19-20.03, 26-27.03	17.00
Трэнерынгавы модуль «Крэатыўнасць: творчае ўспрыманне рэчаіснасці»	25-26.04	17.00
вул. Курчатава, 8–1 (інт. № 10)		
Трэнерынг «Мужчына + Жанчына ... спазнаць і заваяваць» (4 заняткі)	8, 15, 16, 22.02	18.30
Трэнерынг «Міжасобныя канфлікты і шляхі іх пераадолення» (5 заняткаў)	21, 28.03; 4, 11, 18.04	18.30

УВАГА! Трэнерынг – цыкл заняткаў па адной тэме. Абавязковае наведванне ўсіх заняткаў. Модулі прадугледжваюць наведванне «два дні запар». Магчымы пропуск асобных модуляў.

СТУДЭНЦКІ ПСІХАЛАГІЧНЫ КЛУБ І ВІДЭАСАЛОН

вул. Кастрычніцкая, 2–308 (інтэрнат № 2). Пачатак – у 19.00.

23 лютага. Яшчэ раз пра каханне, або Шчасце – гэта калі цябе радуе!
29 сакавіка. Сны: міфы і рэальнасць.
26 красавіка. Пасткі сучаснасці, або Залежныя паводзіны.
24 траўня. Размаляваў свет усмешкамі, ці Карысць пачуцця гумару.

ВІДЭАСАЛОН:

12 студзеня. Як гукнецца, так і адгукнецца. М / ф «Плата наперад».
9 лютага. Гэтае дзіўнае каханне. М / ф «Начны парцье».
15 сакавіка. Стратэгія поспеху. М / ф «99 франкаў».
12 красавіка. Каштоўнасць чалавечага жыцця. М / ф «Знаёмцеся, Джо Блэк».
10 траўня. Свежы погляд на праблемы. М / ф «Слухач».
УВАГА! У праграме магчымыя змены ў сувязі з мерапрыемствамі на факультэтах і ў інтэрнатах. Дадатковая інфармацыя па тэлефоне: (017) 328 60 37, (029) 699 02 59.

ІНАВАЦЫЙНЫ ПРАЕКТ «МАЛАДЫ СПЕЦЫЯЛІСТ»

Многія студэнты зацікаўлены ў пошуку працы па спецыяльнасці ў працэсе навучання ва ўніверсітэце. Гэта дае перавагі для прафесійнага развіцця і кар'ернага росту, фінансавую незалежнасць і ўпэўненасць у сабе як у прафесіянале.

Таму па запыце студэнтаў створаны новы праект ПА ГА «БРСМ» БДУ і псіхалагічнай службы БДУ «Малады спецыяліст», які будзе карысны для тых, хто:

- Вызначыўся з выбарам прафесіі і знаходзіцца ў актыўным пошуку працы,
- Хоча вылучыцца з масы іншых прэтэндэнтаў,
- Арыентаваны зрабіць прыемнае ўражанне на працадаўцу,
- Імкнецца эфектыўна падкрэсліць свае добрыя якасці.

Праект «Малады спецыяліст» дапаможа вам **выпрацаваць НАВЫК:**

- Прафесійнай самапрэзентацыі,

- Письмовага складання рэзюмэ,
- Саманастройкі на сумоўе, асабліва на стрэс-сумоўе.

У рамках праекта вы **ЗМОЖАЦЕ:**

- Прайсці індывідуальнае псіхалагічнае тэсціраванне,
- Прыняць удзел у дзелавых гульнях «Гутарка з працадаўцам»,
- Стварыць уласны імідж спецыяліста,
- Атрымаць кваліфікаваную кансультацыю псіхолага па неабходных для вас прафесійна важных якасцях.

ДЛЯ ЎДЗЕЛУ Ў ПРАЕКЦЕ І ПА ДАДАТКОВУЮ ІНФАРМАЦЫЮ ЗВЯРТАЙЦЕСЯ ў псіхалагічную службу БДУ па адрасе: вул. Кастрычніцкая, 2–308 (інт. № 2). Кантактныя тэлефоны: (017) 328 60 37, (029) 860 40 14 (Ганна), (029) 334 64 33 (Святлана),

альбо ў ПА «БРСМ» БДУ па адрасе: пр. Незалежнасці, 4–202. Кантактныя тэлефоны: (029) 666 91 21 (Марына), (029) 252 39 50 (Аляксандр).

ІНТЭРАКТЫЎНАЯ ВЫСТАВА «СВЕТ ПСИХОЛОГІІ»

Інтэрактыўная выстава «Свет псіхалогіі», якая праходзіць у рамках праекта «Дні псіхалогіі», з'яўляецца своеасаблівай візітнай карткай нашай службы. Мэта дадзенага мерапрыемства – інфармаваць студэнтаў і супрацоўнікаў БДУ пра ўсе разнастайнасці псіхалагічнай практыкі. Акрамя традыцыйнай нагляднай інфармацыі пра напрамкі, формы і метады практычнай псіхалогіі, тут прадстаўлены інтэрактыўныя (заснаваныя на актыўным узаемадзеянні) тэхналогіі.

Уявіце, што вы ўваходзіце ў адзін з холаў свайго факультэта. Перад вамі – маляўніча аформлены плакаты, на якіх наглядна прадстаўлена інфармацыя пра супрацоўнікаў псіхалагічнай службы, прыярытэты і метады іх працы. Фотакалажы адлюстроўваюць знакавыя мерапрыемствы нашых спецыялістаў. Таксама на плакатах прадстаўлена цікавая псіхалагічная інфармацыя (ілюзіі ўспрымання, прытчы пра жыццёвы выбар і інш.).

Выдатна, што на выставе вы можаце не толькі быць пасіўным назіральнікам. Напішыце эсэ на тэму «Псіхалогія – гэта...», падзяліцеся меркаванням наконт псіхалогіі, яе месца ў сучасным свеце, і атрымаеце прыз, бо ўсе заяўленыя эсэ ўдзельнічаюць у конкурсе.

Задайце пытанні, якія вас цікавяць, высокакваліфікаваным спецыялістам, далучыцеся да свету займальнай псіхалогіі, выканайце цікавыя заданні. Таксама ў вас ёсць магчымасць прайсці экспрэс-дыягностыку.

Асабліваю цікаваць традыцыйна выклікае матэрыял, прысвечаны тыпам тэмпераменту. Калі вам цікава пабываць на месцы псіхалага, які ажыццяўляе дыягнастычную работу, мы прапануем вам выканаць спецыяльнае заданне. На лістах паперы – апісанне тыпаў тэмпераменту і ўрыўкі вядомых мастацкіх твораў. Ваша задача – паводле апісання вызначыць тып тэмпераменту ў таго ці іншага літаратурнага героя. Дадзеная частка выставы заўсёды праходзіць вельмі актыўна, удзельнікі з цікавасцю вывучаюць матэрыял, а пас-



ля прапануюць свае рашэнні для любімых літаратурных персанажаў. Адным з інтэрактыўных элементаў выставы з'яўляецца практыкаванне «Акцёрскае майстэрства». Удзельнікі атрымліваюць урывак тэксту, які трэба прачытаць з пэўнай ролі. Так студэнты асвойваюць адну з тэхнік прамоўніцкага майстэрства, што ў наш час неабходна прадстаўнікам розных спецыяльнасцяў.

Такім чынам, інтэрактыўная выстава «Свет псіхалогіі» – гэта:

- цікавыя заданні з галіны займальнай псіхалогіі,
- экспрэс-тэсты,
- практычныя практыкаванні,
- віктарыны, конкурсы,
- непасрэдныя зносіны з псіхалагамі-кансультантамі
- і многае іншае.

Абавязкова наведайце выставу. Менш чым за 20 хвілін вы даведзецеся шмат цікавага і пазнавальнага. Час і месца працы выставы можна даведацца з рэкламы на стэндзе псіхалагічнай службы.

АБ'ЯВА

У сакавіку 2012 г. Дні псіхалогіі праводзяцца ў ліцэі БДУ. Запрашаем усіх ахвотных наведаць выставу «Свет псіхалогіі». Прыходзьце, будзем рады вас бачыць!

УВАГА! З 6 лютага 2012 года на базе псіхалагічнай службы БДУ адкрыты дыспетчарскі пункт. Яго працу забяспечваюць супрацоўнікі псіхалагічнай службы БДУ, прафесійныя псіхологі.

КАЛІ ВЫ ЖАДАЕЦЕ:

- атрымаць экспрэс-кансультацыю па праблемах зносін, самапазнання, самарэгуляцыі, паспяховай падрыхтоўкі да экзаменаў і г. д.,
 - задаць любое пытанне па плануемых мерапрыемствах (трэнінгах, занятках, семінарах),
 - падзяліцца набалелым, ведаючы, што вас уважліва выслухаюць і дадуць прафесійную рэкамендацыю,
- ТО ВАМ ДАСТАТКОВА НАБРАЦЬ НУМАР (017) 328 60 37**
- Таксама па гэтым тэлефоне вы можаце запісацца ў трэнінговую групу і на індывідуальную кансультацыю да псіхалага. Давайце супрацоўнічаць!

Рэжым працы: панядзелак-пятніца з 17.30 да 19.30. Інфатэлефон (017) 328 60 37.

БРЫФІНГ «ГАРАЧАЯ ЛІНІЯ», АБО ТОЕ, ШТО ВЫ ДАЎНО ХАЦЕЛІ СПЫТАЦЬ У ПСИХОЛАГА

У рамках Дзён псіхалогіі нарадзіўся адзін з відаў працы, які выклікае вялікую цікавасць як у студэнтаў, так і ў супрацоўнікаў псіхалагічнай службы – брыфінг. Яго мэта – даць студэнтам магчымасць атрымаць адказы псіхалагаў на хвалючыя пытанні.

Што ўяўляе сабой брыфінг? На буйных мерапрыемствах псіхалагічнай службы (часцей за ўсё гэта Дні псіхалогіі на факультэтах) студэнты могуць ананімна ў пісьмовым выглядзе задаць пытанне псіхалагу. Пасля гэтага спецыялісты збіраюцца разам і адказваюць на пытанні. Дадзеная працэдура доўжыцца звычайна да позняга вечара, і яе вынікам становіцца шэраг парад, рэкамендацый, тлумачэнняў або практыкаванняў, якія на наступны дзень размяшчаюцца на стэндзе таго факультэта, дзе праводзілася мерапрыемства. Такім чынам, кожны студэнт можа падысці і прачытаць адказ на сваё пытанне.

У нашай базе назапасілася велізарная колькасць пытанняў. Найбольш папулярнай тэмай з'яўляецца каханне і адносіны з процілеглым полам: «Як прыцягнуць увагу?», «Як утрымаць каханага?», «Як сваімі ўчынкамі не рабіць балюча бліжкім?». На кожнае з гэтых пытанняў былі дадзены адказы. Тут мы падзелімся парадкамі, якія падыдуць кожнаму.

Размаўляючы адзін з адным. Адносіны – складаны працэс. Калі разлічваць толькі на інтуітыўнае паразуменне, не заўсёды атрымаецца іх захаваць. Не збірайце крыўды, раздражненне, не адмаўляйцеся ад сваіх жаданняў – кажыце пра гэта. Проста распавядаць пра свае пачуцці. Не патрабуйце, не маскіруйце пад просьбай загад, проста папрасіце. Блізкі чалавек зразумее і не адмовіць.

Часта задаецца пытанне: «Чаму людзі хлусяць адзін аднаму?». Здольнасць падманваць з'яўляецца ў чалавека прыкладна да 4-х



гадоў: дзіця разумее, што дарослыя ведаюць пра яго не ўсё. Адкрыццё ўласнага ўнутранага свету фарміруецца да 7 гадоў. Дзіця разумее, што ў яго могуць быць таемныя думкі і не ўсе з іх абавязкова выказваць. Дарослыя тлумачаць: «Пра гэта ўголас не гавораць», і ён вучыцца замоўчваць праўду. Гэта першая форма падману. Паступова дзіця вучыцца прайграваць «гаму» хлусні – ад хлусні з добрымі намерамі да розыгрышу, праходзячы праз хлусню дзеля збавення.

Задумайцеся, для чаго мы падманваем? Часам, каб не прынесці зла іншаму, абараніць тых, каго кахаем, абараніць свой унутраны свет, пазбегнуць пакарання, атрымаць выгаду, здацца лепшым, атрымаць задавальненне, абараніць свае інтарэсы, дамагчыся праўды, з нясмеласці і г. д. Пытанне ў тым, якім чынам кожны чалавек усталёўвае сабе рамкі дапушчальнай хлусні. Імкніцеся быць сумленнымі з самімі сабой і са сваім сумленнем! Вучыцеся будаваць адносіны з іншымі людзьмі на даверы.

Кожны брыфінг прыносіць пытанні, адрасаваныя асабіста псіхалагам: «Псіхологі ходзяць да псіхалагаў?», «У вас бываюць стрэсы?» і інш. Мы заўсёды адказваем, што псіхологі – гэта такія ж людзі, як і ўсе астатнія. Таму ў псіхалагаў бываюць і жыццёвыя цяжкасці, і стрэсы. Людзі з псіхалагічнай адукацыяй і практычныя псіхологі таксама звяртаюцца па псіхалагічную дапамогу. Больш за тое, кансультуючым псіхалагам неабходна

прапрацоўваць свае асабістыя праблемы, каб яны маглі працаваць прафесійна.

На брыфінг прыходзяць зусім розныя пытанні – ад глыбока філасофскіх да жартоўных, але часам даводзіцца сутыкацца з вельмі сур'ёзнымі пытаннямі, напрыклад, звязанымі са смерцю блізкага чалавека, працяглымі канфліктамі са значнымі людзьмі, жыццёвымі ўзрушэннямі і інш. Мы, вядома, даём адказы і тут, але разумеем, што фармат брыфінгу не можа дазволіць аказаць неабходную падтрымку студэнтам, якія задаюць падобныя пытанні. Брыфінг дае інфармацыю пра тое, што сярод студэнтаў ёсць тыя, хто мае патрэбу ў падтрымцы. Хочам зрабіць акцэнт на тым, што да нас заўсёды можна звярнуцца па дапамогу, запісацца на кансультацыю і сустрэцца са спецыялістам асабіста.

Калі ў вас ёсць пытанні, на якія вы шукаеце адказы, то:

- сачыце за буйнымі мерапрыемствамі псіхалагічнай службы (Дні псіхалогіі, школы актыўна, трэнінгі, практычныя заняткі, семінары), дзе пытанне можна задаць спецыялісту,
- вы заўсёды можаце пракансультавацца з псіхалагам па электроннай пошце psycho_bsu@mail.ru, psyservice@bsu.by,
- вы можаце звярнуцца ў псіхалагічную службу па тэлефоне (017) 328-60-37,
- можна проста прыйсці ў любы кансультатыўны кабінет.

Давайце на кожнае хвалючае пытанне шукаць варты адказ!



Нашы супрацоўнікі прынялі ўдзел у арганізацыі школ актыўна БДУ. Каля 400 студэнтаў наведалі псіхалагічны трэнінг на камандна-ўтварэнне, семінар-практыкум «Паспяховае працаўладкаванне» і секцыю «Навыкі эфектыўнай камунікацыі».

У першым семестры 2011/2012 навуч. г. адбылося 5 пасяджэнняў студэнцкага псіхалагічнага клуба і столькі ж відзасалонаў. Клуб працягвае працу. Тэмы пасяджэнняў, запланаваныя на другі семестр, глядзіце ў нашым АНОНСЕ.

Дыстанцыйнае псіхалагічнае тэсціраванне ахапіла 2398 студэнтаў-першакурснікаў з 18 факультэтаў. Выражаем падзяку ўсім удзельнікам і арганізатарам праекта!