



БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА



Вясна —

час абнаўлення, пара росквіту, новых адкрыццяў і пачыненняў. Увесну ў размовах усё часцей пачынае гучаць слова «**адносiны**». У гэтым выпуску мы запрашаем вас падумаць пра розныя віды адносiн, якія праймаюць усе аспекты нашага жыцця.

Апошнім часам становіцца асабліва актуальным пытанне ўзаемадзеяння паміж рознымі краінамі. Спецыялісты псіхалагічнай службы не засталіся ўбаку і

дзяляцца вынікамі сваёй працы з замежнымі студэнтамі.

Усе мы знаходзімся ва ўзаемадзеянні з навакольнымі: сябрамі, членамі сям'і, аднагрупнікамі, кале-

гамі. Мы абменьваемся не толькі інфармацыяй, але і эмоцыямі, уражаннямі, перажываннямі. Падзяліцца сваімі думкамі пра навучэнне псіхалогію запрашае наш праект «Навуковае відэа «Твой погляд».

Важнае пытанне, якое часта гучыць ад студэнтаў: як мне ўсё паяваць? Мы прапануем некалькі рэкамендацый, як наладзіць свае адносiны з часам.

Студэнцтва – выдатная пара, у якую мы не толькі вучымся, але і будзем свае адносiны з любімымі, задумваемся пра стварэнне сям'і і будучае бацькоўства. Наш цэнтр перспектыўнага дзяцiнства распаўвадае пра сваю працу і запрашае да ўдзелу ў цікавых праграмах.

ЗАМЕЖНЫЯ СТУДЭНТЫ: ДА СУПРАЦОЎНІЦТВА І ЎЗАЕМАРАЗУМЕННЯ

Ідэя стварэння праекта па працы з замежнымі студэнтамі з'явілася даволі даўно, калі колькасць хлопцаў і дзяўчат з iншых краiн, якія прыязджаюць у Беларусь вучыцца, прыкметна вырасла. Перад факультэтам і iнтэрнатамі асабліва актуальна паўстала пытанне, як дапамагчы студэнтам з розных краiн гарманiчна ўліцца ў студэнцкае жыццё ў цэлым і навучальны працэс у прыватнасці.

І тады ў фокус увагі псіхалагічнай службы трапілі такія пытанні, як адаптацыя замежных студэнтаў, развіццё і ўмацаванне сяброўскіх адносiн беларускіх і замежных навучэнцаў, знаёмства з менталiтэтам і культурай прадстаўнікоў iншых краiн.

Першы год навучання ў ВУ для ўсiх студэнтаў звязаны з пытаннямі адаптацыі. Адрываючыся ад бацькоўскай сям'і, прыязджаючы ў незнаёмы горад, усе студэнты сутыкаюцца з новымі відамі дзейнасці, iншай, адрознай ад школьнай, сістэмай навучання і кантролю ведаў. Усе гэтыя фактары ўскладняюць уваходжанне ў студэнцкае жыццё. Студэнтам, якія прыехалі з iншых краiн, даводзіцца яшчэ і мець справу з нязвыклым менталiтэтам, iншымі сацыякультурнымі патрабаваннямі.

Якi ж цяжкасці замежныя студэнты асабліва востра адчуваюць у



першы год знаходжання ў новай краiне?

Па-першае, гэта так званыя псіхафізіялагічныя цяжкасці, звязаныя з перабудовай асобы, «уваходжаннем» у новае асяроддзе, псіхаэмацыйным напружаннем, зменай клімату.

Па-другое, цяжкасці, якія суправаджаюць вучэбна-пазнавальны працэс і звязаныя, у першую чаргу, з недастатковай моўнай падрыхтоўкай, пераадоленнем адрозненняў у сістэмах адукацыі, адаптацыяй да новых патрабаванняў і сістэмы кантролю ведаў; арганізацыяй навучальнага працэсу.

Па-трэцяе, гэта сацыякультурныя цяжкасці, звязаныя з засваеннем новай сацыяльнай і культурнай прасторы ВУ, з пераадоленнем моўнага бар'ера ў вырашэнні каму-

нікатыўных праблем як па вертыкалі, г. зн. з адміністрацыяй факультэта, выкладчыкамі і супрацоўнікамі, так і па гарызанталі, г. зн. у працэсе міжасобасных зносiн унутры міжнацыянальнай малой вучэбнай групы.

Для таго, каб дапамагчы замежным студэнтам паспяхова адаптавацца і паменшыць верагоднасць узнікнення разнастайных праблем і канфліктаў, супрацоўнікамі псіхалагічнай службы сумесна з iншымі падраздзяленнямі ўнiверсiтэта была распрацавана спецыяльная праграма па адаптацыі замежных студэнтаў да ўмоў адукацыйнага працэсу ў БДУ.

Мы запрашаем усiх зацікаўленых да супрацоўнiцтва. Давайце разам рабіць наш унiверсiтэт больш прыязным і эфектыўным!

Дата	Мерапрыемствы	Час	Інт.
27.02	Трэнiнг «Мужчына і Жанчына: спазнаць і пакарыць»	18.00	10
27.02	Дзелавая гульня «Навыкі эфектыўнай камунікацыі»	18.00	2
27.02	Семинар-практыкум «Эфектыўная камунікацыя»	19.00	6
27.02	Псіхалагічная гасцёўня «Знайдзі сваю казку»	18.00	11
06.03	Псіхалагічная гасцёўня «Грані жаночасці»	18.00	7
06.03	Псіхалагічная гасцёўня «Таямніцы жаночасці»	18.00	11
6, 13, 20, 27.03, 03.04	Трэнiнг (5 заняткаў) «Міжасобасныя канфлікты і шляхі iх пераадолення»	18.00	10
7.03	Псіхалагічная гасцёўня «Гендарны аспект лiдарства»	18.00	2
13.03	Трэнiнгавы модуль «Змяненні, адной мэтай». Заняткі 1: «Час вырашаць»	18.00	2
13.03	Псіхалагічная гасцёўня «Грані мужнасці»	18.00	7
19.03	Трэнiнгавы модуль – заняткі 1 «Першы крок у кар'еру: рэзюмэ»	18.00	1
18.03, 19.03	Трэнiнгавы модуль «Ад мэты да выніку, або Тэхналогіі эфектыўнага планавання і дасягнення мэты»	18.00	2
20.03	Трэнiнгавы модуль «Звязаныя адной мэтай». Заняткі 2 «Час дзейнічаць»	18.00	2
20.03	Трэнiнгавы модуль «Падары сабе мару». Заняткі 1: «Асноўныя правілы пастаноўкі і рэалізацыі мэты»	19.00	6
20.03	Псіхалагічная гасцёўня «Законы прывабнасці»	18.00	11
27.03	Трэнiнгавы модуль «Падары сабе мару». Заняткі 2: «Асноўныя правілы расстаноўкі прыярытэтаў»	19.00	6
27.03	Псіхалагічная гасцёўня «Чуткі і плёткі»	18.00	11
4.04	Псіхалагічная гасцёўня «Духоўнасць адносiн – аснова сям'і»	18.00	2
03.04	Семинар-практыкум «Эфектыўнае рэзюмэ»	18.00	11
10.04	Трэнiнгавы модуль «Ключавыя навыкі паспяховай камунікацыі». Заняткі 1: «Кіраванне сваім станам»	18.00	2
10.04	Семинар-трэнiнг «Мастацтва кіраваць сабой»	18.00	10
10.04	Семинар-практыкум «Тайм-менеджмент, або Эфектыўнае планаванне часу»	18.00	11
16.04	Трэнiнгавы модуль – заняткі 2 «Першы крок у кар'еру: сумоё»	18.00	1
17.04	Трэнiнгавы модуль «Ключавыя навыкі паспяховай камунікацыі». Заняткі 2 «Магія слова»	18.00	2
17.04	Семинар-практыкум «Чуткі і плёткі: асаблівасці распаўсюджвання інфармацыі»	19.00	6
17, 24.04	Трэнiнгавы модуль «Куды прыводзяць мары, або Сямейныя каштоўнасці»	18.00	7
17.04	Семинар-трэнiнг «Рэцэпты шчаслівых адносiн»	18.00	10
23, 24.04	Трэнiнгавы модуль «Справы сямейныя»	18.00	2
24.04	Семинар-практыкум «Формула шчаслівай сям'і»	19.00	6
24.04	Семинар-практыкум «Бацькоўскія сцэнары: зразумець і выбраць свой шлях»	18.00	11
08.05	Прэзентацыя «Паспяховае працаўладкаванне, ці Чаму з мноства кандыдатаў абяруць менавіта вас»	19.00	6
08.05	Семинар-трэнiнг «Самаарганізацыя, або Вакцына супраць ляноты»	18.00	7
08.05	Семинар-практыкум «Relax, або Дазволь сабе расслабіцца»	18.00	11
15.05	Семинар-трэнiнг «Маніпуляцыі ў перамовах»	18.00	2
21.05	Псіхалагічная гасцёўня «Стрэс-менеджмент»	18.00	1
15.05	Семинар-практыкум «Законы памяці»	19.00	6
15.05	Семинар-трэнiнг «Экзаменацыйны стрэс, або Жыццё падчас сесіі»	18.00	10
15.05	Семинар-практыкум «Сесія: стратэгія поспеху»	18.00	11
29.05	Псіхалагічная гасцёўня «Кола фартуны, або Выбар заўсёды застаецца за вамі»	18.00	7
29.05	Семинар-практыкум «Антынікацін, ці Як зрабіць тое, пра што даўно марыў»	18.00	11
30.05	Псіхалагічная гасцёўня «Самаарганізацыя, або Вакцына супраць ляноты»	18.00	2

ПАСЯДЖЭННІ СПК (СУСТРЭЧЫ КЛУБА)

28.02	Таямніцы жаночай душы і мужчынскай псіхалогіі
29.03	Мы ёсць тое, што мы ядзім?
25.04	Грошы для мяне...
23.05	Уменне сказаць «не», або Быць сабой

ВІДЭАСАЛОН

14.03	Як жыць з тым, хто не падобны да iншых? м/ф «Чалавек дажджу»
11.04	Як не згубіцца ў вiртуальнай рэальнасці м/ф «Свядомасць»
02.05	У пошуках пункта апоры м/ф «Тэорыя хаосу»

НАВУКОВАЕ ВІДЭА «ТВОЙ ПОГЛЯД»

21.02	ЁН і ЯНА: Ці магчыма захаваць каханне?
21.03	Таямніцы мозгу: разумовы погляд ці парушэнне ўспрымання
18.04	Хімія цела, або Троху пра гармоны
16.05	Лета: чаканні і рэальнасць

Пачатак у 19.00 (інт. № 2)

ПСІХАЛАГІЧНАЯ ЛАБАТОРЫЯ

13.03	«Сiстэмны падыход у псіхалагічным кансультаванні»
17.04	«Метафарычныя карты ў практыцы псіхалага»
22.05	«Псіхадынамічны падыход: выкарыстанне вобразаў сімвалдрамы»

Пачатак у 18.00 (інт. № 11)

Увага!

**На базе псіхалагічнай службы БДУ працуе
ДЫСПЕТЧАРСКІ ПУНКТ**

Калі вы хочаце

- атрымаць экспрэс-кансультацыю па праблемах зносiн, самапазнання, самарэгуляцыі, паспяховай падрыхтоўкі да экзаменаў і г. д.,
- задаць любое пытанне наконт запланаваных мерапрыемстваў (трэнiнгаў, заняткаў, семінараў),
- падзяліцца набалелым, ведаючы, што вас уважліва выслухаюць і дадуць прафесійную рэкамендацыю,

дастаткова набраць нумар **(017) 209 56 07.**

Таксама па гэтым тэлефоне вы можаце запісацца ў трэнiнгавую групу і на iндыўідуальную кансультацыю да псіхалага.

Час працы: 9.00 – 21.00 (пн.–пт.) Давайце супрацоўнічаць!

10 студзеня 2012 г. да псіхалагічнай службы БДУ далучыўся **цэнтр перспектывага дзяцінства БДУ**, што дало магчымасць пашырыць поле дзейнасці псіхалагаў і ўзбагаціць новым кірункам, звязаным з вырашэннем праблемы гатоўнасці студэнцкай моладзі да сямейнага жыцця і свядомага бацькоўства.

Праблема дэмаграфічнага развіцця нашай краіны, якая абвастрылася сёння да неабходнасці забеспячэння нацыянальнай бяспекі, турбуе і ўрад, і навуковую грамадскасць, і спецыялістаў-практыкаў, і грамадзян, якія неабякава ставяцца да такіх важных пытанняў. У некаторых даследаваннях падкрэсліваецца, што толькі адносна невялікая колькасць

НОВЫ ПОЗІРК НА СЯМ'Ю: СВЯДОМАЕ БАЦЬКОЎСТВА



бяздзетных пар не можа мець дзяцей па медыкабіялагічных прычынах. У

астатніх выяўляецца негатоўнасць да свядомага бацькоўства: яны не жада-

юць мець дзяцей. Немалая колькасць дзяцей-сацыяльных сірот, дзяцей-бес-

прытульнікаў сведчыць, што, на жаль, для многіх мужчын і жанчын, якія ўжо маюць дзяцей, бацькоўства так і не стала ўсвядомленай місіяй.

Гэтыя сумныя факты перш за ўсё звязаны (як падкрэсліваецца ў Нацыянальнай праграме дэмаграфічнай бяспекі Рэспублікі Беларусь на 2007–2010 гг.) з негатоўнасцю моладзі да бацькоўства. Між іншым, найбольш спрыяльным перыядам для шлюбу і нараджэння дзіцяці з'яўляецца ўзрост 19–25 гадоў, што для многіх маладых людзей супадае з перыядам навучання ў вышэйшых навучальных установах.

Бацькоўства павінна нараджацца яшчэ да таго, як з'явілася дзіця, і абавязкова быць свядомым. Таму патэнцыйным мамам і татам зусім не лішнім будзе пазнаёміцца з рознымі тыпамі бацькоўскіх паводзін, засвоіць асноўныя

мадэлі сямейных адносін, спасцігнуць азы догляду, выхавання і развіцця немаўлят і, увогуле, папрактыкавацца ў вырашэнні разнастайных «сямейных» пытанняў. Дык чаму не сумясціць карыснае з прыемным: атрымліваць прафесію і рыхтавацца да бацькоўства? Ажыццявіць гэты намер можна, напрыклад, на занятках «Школы свядомага бацькоўства», якая пачне працаваць з другой паловы лютага 2013 г.

Што такое бацькоўства, мацярынства, дзяцінства, сучасныя дзіцяча-бацькоўскія адносіны, якія юрыдычныя пытанні часам узрушваюць да таго ціхую сямейную затоку – вось далёка не поўны пералік пытанняў, якія плануецца разгледзець на занятках. Прыходзьце, БУ-ДЗЕ ЦІКАВА!
Наш тэлефон: **(017) 259-70-61.**
Наш адрас: **вул. Кальварыйская, 9-736 (будынак Інстытута журналістыкі).**
Падрабязную інфармацыю пра дзейнасць «Школы свядомага бацькоўства» можна атрымаць на сайце **cpd.bsu.by.**

«ТВОЙ ПОГЛЯД» НА ПСИХОЛОГИЮ ЯК НАВУКУ

«Навуковае відэа» – гэта праект студэнцкага псіхалагічнага клуба, створаны ў кастрычніку 2011 г. для студэнтаў-псіхалагаў і ўсіх тых, хто **цікавіцца псіхалагічнымі феноменамі**, метадамі псіхалагічнага даследавання і практычнай псіхалогіяй.

«Навука – гэта цікава!» – такі дэвіз праекта «Навуковае відэа «Твой погляд». Нашы сустрэчы праходзяць у форме сумеснага прагляду навукова-папулярных і дакументальных фільмаў з наступным абагульненнем атрыманага вопыту ў форме дыскусіі. Прыемным бонусам становіцца складанне метадычнай скарбонкі або папаўненне слоўніка псіхалагічных тэрмінаў. Усё гэта дае магчымасць удзельнікам праекта ў максімальна даступнай форме пазнаёміцца з сучаснымі псіхалагічнымі тэорыямі, нечаканымі эксперыментамі, а таксама прыёмамі індывідуальнага кансультавання і групавой працы.

Пытанні, якія ўздымаюцца падчас абмеркавання відэа-матэрыялаў, разнастайныя і могуць быць звязаныя з рознымі галінамі псіхалогіі:

- Чаму падлеткаў вінавацяць у няўважлівасці?

- Што такое «абсесіўна-кампульсіўнае засмучэнне», і якім чынам яно выяўляецца?
 - Змаглі б мы прайсці «зефірны тэст»?
 - Дзе грань паміж разумнымі асцярогамі і фобіяй?
 - Ці можам мы змяніць свой характар?
 - Экстраверт або інтраверт: як зразумець, хто перад табой?
 - Адрэналінавая наркаманы – хто яны?
- На першы погляд можа здацца, што ў сучаснай інфармацыйнай прасторы відэа псіхалагічнага зместу шырокадаступныя, дык чаму ж праект карыстаецца папулярнасцю? Апытанне нашых пастаянных удзельнікаў паказала, што:
- некаторыя студэнты з радасцю цытуюць сваіх выкладчыкаў псіхалогіі, тым самым замацоўваючы матэрыял, які гучаў на лекцыях;
 - іншыя падмацоўваюць

убачанае прыкладамі з жыцця, бо тэорыя без практыкі бескарысная;

- хтосьці пашырае рамкі пытання, якое вывучае, за кошт трактоўкі з пазіцыі іншых дысцыплін, напрыклад, вельмі каштоўнымі былі каментары студэнта-фізіка пра ўспрыманне колеру, студэнткі-эканамісткі на конт уздзеяння рэкламы;
- некаторыя, знаходзячыся ў пошуку рашэнняў, задаюць каверзныя пытанні, выводзячы дыскусію на больш глыбокі ўзровень прапрацоўкі праблемы і яе асэнсавання;
- таксама ёсць тыя, хто на сустрэчах «Навуковага відэа» чэрпае натхненне для сваіх творчых пачыненняў.

Як кажа народная мудрасць, вер не скажу, а паказу. Мы запрашаем далучацца да нашага праекта, і вы зможаце падзяліцца сваім поглядам і даведацца больш пра свет навукі псіхалогіі. Праект «Твой погляд» праходзіць адзін раз у месяц па адрасе: **вул. Кастрычніцкая 2–308 (інт. № 2)**. Па дадатковую інфармацыю можна звяртацца да супрацоўнікаў псіхалагічнай службы па тэлефоне **(017) 209-56-07**.



АДНОСІНЫ З ЧАСАМ: ВЫЙГРАЕ ТОЙ, ХТО ПЛАНУЕ

Сучасны рытм жыцця прад'яўляе высокія патрабаванні да студэнтаў, якія павінны быць **актыўнымі і працаздольнымі**.

Даводзіцца шмат часу траціць на падрыхтоўку, затрымлівацца ва ўніверсітэце, грэбаваць паўнаватасным абедам, пераносіць прастуду «на нагах». Таксама шмат каму не хапае часу, які можна было б правесці з сям'ёй, сябрамі або блізкімі людзьмі, не ўсе знаходзяць магчымасць заняцца спортам, схадзіць у трэнажорны зал. Між тым, далёка не заўсёды лішнія гадзіны, праведзеныя за падручнікамі і канспектамі, дазваляюць дамагчыся больш высокага выніку.

Існуе мноства тэхнік, практыкаванняў і метадык, накіраваных на тое, каб навучыцца працаваць менш, але больш прадуктыўна. Усе гэтыя тэхнікі грунтуюцца на агульных прынцыпах. Вось самыя важныя з іх.

1. Плануйце. 10 % часу, выдаткаванага на планаванне, эканомяць 90 % часу пры вырашэнні пастаўленых задач. Пачніце са складання агульнага спісу спраў і дапаўняйце яго са з'яўлен-

нем новых задач. Выканаўшы чарговае заданне, выкрасліце яго. Такое адсочванне дае адчуванне завяршэння і руху наперад, што служыць добрай матывацыяй і дае энергію.

2. Думайце на паперы. Напісанне дазваляе павысіць канцэнтрацыю і лепш засяродзіцца.

3. Расстаўляйце прыярытэты. Для павелічэння прадуктыўнасці неабходна вызначыць галоўную на дадзены момант задачу і прымусяць сябе працаваць менавіта над ёй. Сутнасць кіравання часам складаецца ў тым, каб дапамагчы вам своечасова вызначыць галоўную справу.

4. Адрэаляйце тэрміновае ад важнага. Ствараецца вялікая ілюзія прадуктыўнай працы, калі мы займаемся тэрміновымі і няважнымі справамі. А вось важнае і нетэрміновае пытанне можна адкласці, аднак рана ці позна такія справы становяцца вельмі тэрміновымі, як, напрыклад, курсавая або дыпломная праца, калі падыходзіць тэрмін здачы.

Каб павялічыць прадуктыўнасць, трэба вырашаць тэрміновыя і важныя задачы, потым важныя задачы, але нетэрміновыя ў дадзены момант, і не займацца тым, што не мае значэння.

5. Стварайце групы адна тыпных заданняў і спраў у

блокі. Вы эканоміце значную частку часу, калі будзеце аплываць усе рахункі ў адзін дзень, рабіць па некалькі тэлефонных званкоў запар, купляць усё за адзін раз, гатаваць ежу наперад.

6. Захоўвайце працоўнае месца і камп'ютар у парадку. У большасці выпадкаў 30 % часу траціцца на пошукі патрэбнага прадмета, інфармацыі, тэлефона і г. д.

7. Усталёўвайце сабе дакладныя тэрміны. Праца расцягваецца на ўсё адведзены для яе час.

8. Старайцеся засяродзіцца на адной справе ад пачатку да канца. На «ўпрацаванасць» траціцца больш часу, чым на саму справу.

9. Старайцеся знаходзіцца ў добрай фізічнай, разумовай і эмацыянальнай форме. Каб працаваць з поўнай аддачай і папаўняць запас энергіі, неабходна правільна харчавацца, размярковаць фізічныя напружкі і адпачываць.

10. Вызначце, калі вам лепш працуецца (раніца, дзень, вечар). Плануйце рашэнне самых складаных задач на максімальна прадуктыўны для вас час.

Калі вас зацікавіла дадзеная галіна ведаў і практыкі, прыходзьце да нас на заняткі ці звяртайцеся па індывідуальную кансультацыю.

