



УНІВЕРСІТЭТ



Пераможца V Нацыянальнага конкурсу друкаваных СМІ
«Залатая літара» ў намінацыі «Найлепшая шматтыражная газета»

16 лютага 2016 года, № 2 (2149)

ДАСЯГНЕННІ

На 25 пазіцый уверх

БДУ працягвае ўмацоўваць свае пазіцыі ў сусветным вэбаметрычным рэйтынгу ўніверсітэтаў **Webometrics Ranking of World Universities**.

У новай рэдакцыі рэйтынгу Беларускае дзяржаўнае ўніверсітэт заняў **584 месца**, падняўшыся ў параўнанні з мінулым годам на 25 пазіцый (609 – у жніўні 2015 г.). Усяго ў рэйтынгу Webometrics улічваюцца дадзеныя больш за 22 тыс. вышэйшых навучальных устаноў (усяго ў свеце налічваецца больш за 30 тыс. ВНУ). Сёлета БДУ ізноў увайшоў у тройку найлепшых універсітэтаў СНД, саступіўшы толькі Маскоўскаму дзяржаўнаму ўніверсітэту імя М. В. Ламаносава (134

Ranking	World Rank	University	Det.	Presence Rank	Impact Rank	Openness Rank	Excellence Rank
1	584	Belarusian State University / Беларускае дзяржаўнае ўніверсітэт	+	469	598	194	884
2	2091	Grodno State University / Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт Янкі Купалы	+	2268	1170	1658	3724
3	2504	Belarusian National Technical University / Беларускае нацыянальнае тэхнічнае ўніверсітэт	+	689	4409	779	3175
4	3043	Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics / Беларускае дзяржаўнае ўніверсітэт інфарматыкі і радыёэлектронікі	+	3028	5535	1788	3463
5	3537	Belarusian State Technological University / Беларускае дзяржаўнае тэхналагічнае ўніверсітэт	+	899	4515	2494	4533
6	3546	Gomel State University / Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт Франціска Скарыны	+	2492	7981	2901	3463
7	3598	Belarusian State Medical University / Беларускае дзяржаўнае ўніверсітэт медыцыны	+	4513	4378	1560	4533
8	4250	Vitebsk State Technological University / Віцебскі дзяржаўны тэхналагічны ўніверсітэт	+	7423	2488	4827	5439

Пазіцыі беларускіх ВНУ ў рэйтынгу Webometrics

месца) і Санкт-Пецярбургскаму дзяржаўнаму ўніверсітэту (452 месца). Сярод сталічных універсітэтаў

краін-суседзяў у рэйтынгу прадстаўлены Варшаўскі ўніверсітэт (282), Вільнюскі ўніверсітэт (689), Латвійскі

ўніверсітэт (897), Кіеўскі нацыянальны ўніверсітэт імя Тараса Шаўчэнкі (1023).

Сярод беларускіх ВНУ БДУ стабільна захоўвае першынство. Другое месца займае Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы, які размясціўся на 2091 пазіцыі (люты 2015 г. – 2039 месца). Трэцяе месца – у Беларускага нацыянальнага тэхнічнага ўніверсітэта – 2504 радок (люты 2015 г. – 2230 месца). Беларускае дзяржаўнае ўніверсітэт інфарматыкі і радыёэлектронікі заняў у рэйтынгу 2016 года 3043 пазіцыю (люты 2015 г. – 2953 месца), замкнуў пяцёрку айчынных ВНУ Беларускае дзяржаўнае тэхналагічнае ўніверсітэт (3537 пазіцыя).

На вяршыні рэйтынгу па традыцыі размясціліся Гарвардскі ўніверсітэт, Стэнфардскі ўніверсітэт і Масачусецкі тэхналагічны інстытут.

Паводле інфармацыі прэс-службы БДУ

У нумары:

ШТО БУДЗЕ З РАЗМЕРКАВАННЕМ У НАСТУПНЫХ ДВА ГАДЫ?

У межах праекта «HR-ўніверсітэт» прадстаўнікі бізнесу і БДУ абмеркавалі сітуацыю на рынку працы

Стар. 2

РАСПРАЦАВАЦЬ КУРС – АТРЫМАЦЬ ПРЭМІЮ: КОНКУРС ДЛЯ ВЫКЛАДЧЫКАЎ

У БДУ дзейнічае электронная сістэма кіравання навучаннем LMS (Learning Management System) – Moodle

Стар. 3

ТАЦЫЯНІН ДЗЕНЬ, ЁН ЖА ДЗЕНЬ СТУДЭНТА

Універсітэцкая супольнасць зладзіла зімовае свята ў гарналыжным комплексе «Лагойск»

Стар. 4

Весткі з рэктарата

НОВЫЯ ПРЫЗНАЧЭННІ зацверджаны ў БДУ. Прарэктарам па навуковай рабоце стаў доктар фіз.-мат. навук **Васіль Сафонаў**. Пасаду дэкана факультэта філасофіі і сацыяльных навук заняў кандыдат гістарычных навук **Вадзім Гірін**.

ПАДЗЯКА МДУ імя М. В. Ламаносава ўручана рэктару БДУ акадэміку **Сяргею Абламейку** за асабісты ўнёсак ва ўмацаванне партнёрскіх адносін дзвюх ВНУ.

ГАНАРОВАГА ЗВАННЯ «Заслужаны работнік БДУ» ўдастоены: прафесары хімічнага факультэта **Таццяна Вараб'ева** і **Ігар Шымановіч**; загадчык НДЛ біялагічнага факультэта **Уладзімір Касцюк**; намеснік дэкана ФРКТ **Алег Людчык**; загадчык лабараторыі РУП «Унітэхпрам БДУ» **Ігар Манічаў**; дацэнт ФПМІ **Генадзь Матвееў**; загадчык лабараторыі НДІ ПФП імя А. Н. Сеўчанкі **Міхаіл Самцоў**; дацэнт фізічнага факультэта **Анатоль Сакольскі**; дацэнт ММФ **Валерый Супрун**; галоўны навуковы супрацоўнік фізічнага факультэта **Аляксей Чалядзінскі**.

СТЫПЕНДЫ ПРЭЗІДЭНТА Беларусі на 2016 год прызначаны 7 аспірантам БДУ. Гэта: **Вольга Кабанова** (фізічны факультэт); **Алеся Кузьмінава** (Інстытут журналістыкі); **Максім Махавікоў** (ФРКТ); **Ірына Рушнова** (фізічны факультэт); **Марыя Чарняўская** (біялагічны факультэт); **Алег Шахно** (хімічны факультэт); **Дзіна Шпарун** (эканамічны факультэт).

Паводле інфармацыі прэс-службы БДУ

АФІЦЫЙНА

У БДУ падсумавалі экспарт прадукцыі

28 студзеня прайшло ўрачыстае пасяджэнне Савета БДУ, прысвечанае Дню беларускай навукі. Асноўныя дасягненні 2015 г. і праблемы, з якімі належыць сустрэцца ў 2016 г., адзначыў у дакладзе першы прарэктар акадэмік **Алег Івашкевіч**.

Універсітэт у 2015 г. зарабіў больш за \$2 мільёны на экспарце навукова-тэхнічнай прадукцыі – асноўная доля на НДІ ядзерных праблем.

Па інфармацыі акадэміка Івашкевіча, агульны прыбытак БДУ ў папярэднім годзе склаў 2 млн 132,5 тыс. долараў. У асноўным скарбонка ўніверсітэта папоўнілася за кошт заказаў з Расіі (\$1 млн 641,4 тыс.), Венгрыі (\$221,7 тыс.) і Германіі (\$104,3 тыс.). Зарабілі больш за астатніх НДІ ядзерных праблем (\$1 млн 225,36 тыс. – 33 кантракты), НДІ фізіка-хімічных праблем (\$294,37 тыс. – 9 кантрак-

таў) і НДІ прыкладных фізічных праблем імя А. Н. Сеўчанкі (\$240,63 тыс. – 9 кантрактаў). Асобна Алег Анатольевіч адзначыў Дзяржаўны інстытут кіравання і сацыяльных тэхналогій, супрацоўнікі якога правялі даследаванне «Прыватызация і смяротнасць у посткамуністычных краінах» па замове Еўрапейскага даследчага савета коштам \$220 тыс.

У 2015 г., дзякуючы навукоўцам БДУ, карэйскай кампаніі «Самсунг» сталі даступныя новыя вадкакрышталічныя спалучэнні для LCD-экранаў. Для расійскіх модуляў МКС была распрацаваная «САВА» (сістэма арыентацыі відэаспектральнай апаратуры). НДІ ядзерных праблем БДУ замацаваўся як асноўная арганізацыя краіны, якая здзяйсняе даследаванні на Вялікім адронным калайдары ў ЦЕРН. Зараз беларусы ўдзельнічаюць у двух эксперыментах па даследаванні базона Хігса.

Больш за 40 навукоўцаў, якія публікуюцца ва ўплывовых навуковых выданнях, адміністрацыя падтрымае грашыма.

Першы прарэктар назваў самых цытаваных навукоўцаў універсітэта. Алег Анатольевіч абавіраўся

на рэйтынг, які складаецца з індэкса Хірша па базе Scopus і з сярэдняга імпакт-фактару часопісаў. Сярод фізікаў гэта супрацоўнікі НДІ ЯП **Мікалай Шумейка** (62,6), **Уладзімір Масолаў** і **Хуан Суарэс** (48).

Тройку найлепшых хімікаў прадстаўляюць **Міхаіл Арцём'еў** (42,6) і **Сяргей Пазняк** (27,02) з НДІ ФХП, а таксама акадэмік НАН Беларусі загадчык кафедры агульнай хіміі і метадзі выкладання хіміі хімічнага факультэта **Анатоль Лесніковіч** (27,1).

Сярод матэматыкаў найлепшыя паказчыкі маюць навукоўцы з ФПМІ **Аляксандр Дудзін** (19,08), **Валянціна Клімёнак** (16,94) і **Леанід Макаранка** (9,86).

У галіне біялогіі найвялікшую цытацыю маюць супрацоўнікі біяфака **Вадзім Дзямідчык** (30,06), **Ігар Сямак** (24,59), **Ала Патаповіч** (22,15).

Геаграфія: **Ядвіга Яловічава** (5,16), **Дзмітрый Курловіч** (3,56), **Аляксандр Санько** (3,51).

Гуманітарныя навукі: **Давід Ротман** (10,1), дырэктар Цэнтра сацыялагічных і палітычных даследаванняў, **Сяргей Рагозін** (7,53) і **Мікалай Пісарук** (6,02) з эканамічнага факультэта.

Віталь АРЭШКА



КРУГЛЫ СТОЛ

У студзені ў БДУ адбыўся круглы стол «Якім будзе рынак працы Беларусі ў 2016 годзе». Спецыялісты ў галіне рынку працы, прадстаўнікі бізнесу і ўніверсітэта, пагадзіліся з высновай, што сёлета прыйдзеца цяжка нават сталым спецыялістам, не кажучы ўжо пра маладых. Удзельнікі сустрэчы абмеркавалі, што можа зрабіць універсітэт у гэтых абставінах, што рабіць самім студэнтам і што чакае ад сістэмы адукацыі бізнес. Круглы стол стаў часткай адукацыйнага праекта «HR-універсітэт БДУ», мадэратарам якога выступіў **Сяргей Калеснікаў**, кансультант па арганізацыйным развіцці і персанале Pro Retail.

«HR-універсітэт БДУ» – адукацыйны курс для кіраўнікоў і ўладальнікаў кампаній на базе Белдзяржуніверсітэта. HR (з англ. Human Resources) – узаемадзеянне з патэнцыйнымі і дзейнымі супрацоўнікамі.

Мы падрыхтавалі падборку найбольш цікавых тэм, якія закраналі на круглым stole.

Аляксей Данільчанка, прарэктар па вучэбнай рабоце: «У 2016 г. сістэма адукацыі прадставіць прыкладна такую ж колькасць выпускнікоў, як і ў 2015. Калі сітуацыя на рынку працы моцна не пагоршыцца, то нашы выпускнікі знойдуць попыт. А вось наступны год, 2017, будзе яшчэ цяжэйшы, таму што ў многіх нашых навучальных установах будзе дваіны выпуск праз накладанне 4- і 5-гадовай праграмы навучання. Паўстае пытанне, ці зможа рынак працы змясціць усіх нашых спецыялістаў. Праблема складаная яшчэ і тым, што цяжка прагназаваць рынак працы. І тыя прагнозы, якія робіць і Міністэрства адукацыі, і Міністэрства эканомікі, і іншыя дзяржаўныя органы, як паказвае практыка, не спраўджваюцца. Мы рыхтуем спецыялістаў па накатанай схеме і не ўяўляем тую сітуацыю, якая можа скласціся на рынку працы. Хоць мы і рыхтуем добрых спецыялістаў, працадаўцы не заўсёды задаволены іх якасцю».

Трэнд 2015 года – падзенне вакансій і рост шукальнікаў працы

Святлана Шапорова, дырэктар «Работа.TUT.BY»: «У мінулым годзе мы назіралі падзенне вакансій пры росце рэзюмэ. Гэта гаворыць пра

Што будзе з размеркаваннем у найбліжэйшыя два гады?

тое, што кампаніі не проста не пашыраліся і не набіралі дадаткова супрацоўнікаў, але і дзесці памышалі [колькасць персаналу] і не адкрывалі новыя пазіцыі. А рост рэзюмэ сведчыць, што выплеснулася нейкая колькасць людзей на вуліцу. Значыць, па некаторых пазіцыях, магчыма, пайшлі скарачэнні. Становішча пагаршалася з канца 2014 года да красавіка. У красавіку сітуацыя крыху стабілізавалася, але ў чацвёртым квартале [з кастрычніка] сітуацыя зноў крыху пагоршылася і колькасць рэзюмэ пачала расці, нягледзячы на святы людзі пачалі шукаць працу, хоць гэта і не характэрна для сезона. І колькасць вакансій зноў паменшылася. <...> Калі ў 2014 годзе трэндам была праца з моладдзю, то ў 2015 такой тэндэнцыі мы не назіралі, а ўся работа была накіраваная на ўтрыманне ключавых супрацоўнікаў».

На партале «Работа.TUT.BY» за 2015 год вакансій ўпалі на 14,9%, а колькасць рэзюмэ павялічылася на 20,6%.

Ірына Шаткоўская, дырэктар кдравага агенцтва «Калекцыя адкрыццяў»: «Калі да нас звярталіся за падборам персаналу, шукалі ў асноўным або спецыялістаў «некалькі ў адным» (каб гэта быў і «тэхнар», і эканаміст, і спецыяліст па камунікацыі), або, наадварот, вельмі вузкіх, унікальных спецыялістаў. Шукаць бухгалтарска-эканамічных спецыялістаў у нас сталі значна меней. Тое самае з інжынерна-тэхнічнымі спецыялістамі і спецыялістамі ў галіне будоўлі».

Па меркаванні Ірыны Шаткоўскай, не страцілі прывабнасць для працадаўцаў у 2015 годзе «айцішнікі», спецыялісты ў галіне продажы, маркеталагі. Стабільным застаўся попыт на лагістаў.

Чаму кіраўнікі не хочуць браць моладзь

Сяргей Прыходзька, дырэктар дэпартаменту кіравання персаналам ЗАТ «Альфа-Банк»: «Таму што, узяўшы моладзь, трэба адцягнуцца ад сваёй асноўнай работы і займацца маладымі супрацоўнікамі. Але я адзначу, што тыя кіраўнікі,

якія ўзялі моладзь і рэальна ўлілі ў іх і сэрца і душу, потым атрымалі самую вялікую аддачу, якой бы яны ніколі не атрымалі ад наёмнага працаўніка з вопытам і сфарміраваным жыццёвым стылем».

Аляксандр Машко, намеснік генеральнага дырэктара па ідэалагічнай рабоце і персанале ЗАТ «Атлант»: «Асноўныя рынкі праселі, унутраны рынак таксама прасеў. Што рабіць? Нам трэба сціскацца. Калі сціскацца, стаўка робіцца на ключавых супрацоўнікаў. І зразумела, што ў гэтых абставінах для студэнтаў застаецца ўсё менш і менш месца».

Па дадзеных намесніка генеральнага дырэктара па ідэалагічнай рабоце і персанале ЗАТ «Атлант», завод скараціў планы прыёму маладых спецыялістаў у два разы.

Чого не хапае студэнтам

Ірына Шаткоўская: «Выпускнікі ўніверсітэтаў выходзяць з завышанымі чаканнямі. Я, напрыклад, не ведаю, на падставе чаго ў іх складаецца такое адчуванне сваёй каштоўнасці. Да 1000 долараў яны не хочуць разглядаць вакансіі. Я зараз не кажу пра «айцішнікаў». Я не ведаю, як яны вырашаюць гэтую праблему. Нас перыядычна запрашаюць на розныя дні кар'еры, і мы прыводзім розныя прыклады, каб яны рэальна ацэньвалі свой патэнцыял. Для іх больш істотна рабіць кар'еру. Трэба разглядаць, у якую кампанію трапіш. І гэта будзе значна важней, чым узровень заробку».

Аляксандр Машко: «Сённяшнім студэнтам трэба разлічваць на наступныя рэчы: патрабаванні знізіць і ў той жа час быць практычна з першага дня лаяльнымі да новага працадаўцы. Перагрэты рынак працы ў 2012–2013 гадах дазволіў суіскальнікам думаць, што можна прыйсці на працу і нічога не рабіць, і табе ўжо калі не тысячу, то пяцсот долараў абавязкова дадуць. І гэта сітуацыя спрацавала супраць працадаўцаў, бо склалася катэгорыя, якая бегала ад працадаўцы да працадаўцы, не ўяўляючы асаблівай каштоўнасці».

Ірына Шаткоўская: «Ім трэба быць іншымі. Малады спецыяліст павінен разумець, што ён прапануе рынку. Адукацыя – гэта толькі асновы. У большасці нашых студэнтаў не хапае асабовых якасцяў. Дайце

агонь у вачах, дайце адказнасць. Не трэба без пяці хвілін шэсць бегчы з працы. Куды, калі ты толькі прыйшоў працаваць?! Рабі больш, пакажы, што ты лаяльны. Не трэба ныць у цяжкія часіны, лепей прапаноўваць сябе. Я проста не ведаю, як на гэта паўздзейнічаць».

Што прапанаваці сістэме адукацыі

Сяргей Прыходзька: «Мы зараз усё болей спаборнічаем з «айцішнікамі». Электронныя банкі, анлайн-плацяжы, інтэрнэт-банкінг. Хто ўсё ж павінен у банку гэта рабіць: ІТ-спецыялісты з эканамічнай адукацыяй або эканамічныя спецыялісты з глыбокімі ведамі ІТ? Тут паўстае пытанне да традыцыйнай сістэмы адукацыі. Яна пабудаваная наступным чынам. Да нас звяртаюцца: «А адкажыце, калі ласка, якая колькасць якіх спецыялістаў вам спатрэбіцца ў 2020 годзе?». Мяне гэтае пытанне заўсёды ставіць у ступар. У маім разуменні павінна быць, як у медыкаў. На працягу першых трох гадоў павінна давацца наймацнейшая аснова. А ўжо за год да выпуску можна запрасіць, бо ўжо больш зразумелая тэндэнцыя, якая будзе на рынку. Чалавек сам абярэ спецыялізацыю».

Айнарс Абеле, дырэктар па персанале ЗТАА «ДанонБел»: «Гэта больш мой асабісты вопыт, але тыя людзі, у якіх ёсць пэўная матэматычная адукацыя, сябе знаходзяць, бо іх можна навучыць шмат чаму: HR, лагістыцы, маркетынгу. Мы чакаем ад універсітэта фундаментальных ведаў. Таму што матэматыка ва ўсе часы была аднолькавая. Два плюс два, як правіла, ча тыры. Мне падабаецца адно выслоўе, па-мойму, японскае: універсітэт павінен вучыць вучыцца. Вучыць думаць, адстойваць сваё меркаванне, прадаваць свой праект, бо любая арганізацыя бярэ чалавека і ўсё адно вучыць такой дзейнасці, якая прынятая ў гэтай арганізацыі».

Хутка будуць бакалаўры і магістры. Як адрэагуюць на гэта працадаўцы?

Аляксандр Машко: «Па маім меркаванні, калі ступень бакалаўра дазваляе закласці поўнаасцю асновы, пра якія казаў Абеле, і працадаўца разумее, што прыйшоў чалавек, які гатовы і ўмее вучыцца, то такога студэнта прымуць. Дапускаю, што аплата працы будзе троху ніжэйшая. А вось другая ступень павінна быць шчыльна звязаная з патэнцыйным працадаўцам. То бок магістр павінен разумець, дзе ён

будзе рабіць і што, калі выйдзе з універсітэта».

Сяргей Прыходзька абверг стэрэатып, што банкі не бяруць на кіраўнічыя пасады супрацоўнікаў з дыпламам спецыяліста.

Вольныя дыпламы: праўда або лухта

Наталля Няпеўная, начальнік упраўлення кадраў БДУ: «У нас ёсць абавязковае размеркаванне. І, паверце, у тых еўрапейскіх краінах, дзе мы бываем, калі мы кажам, што ў нас ёсць працэдура размеркавання, усе дзівяцца: «Якія вы малайцы!» – бо для іх даць працоўныя месцы – вельмі вострая праблема. Раней усе вельмі крытычна рэагавалі на размеркаванне, зараз усе разумеюць, што гэта сацыяльная льгота, гарантыя першага працоўнага месца. Пытанні, каму як пашанцуе і хто як уладкуецца, зарплата, кар'ерны рост – гэта ўжо іншыя моманты. І мы разумеем праблему 2017 года. Безумоўна, мы будзем рабіць усё, каб размеркаваць максімальна. У выпадку, калі хтосьці з выпускнікоў застаецца без першага працоўнага месца, заканадаўства сёння дае магчымасць самастойнага працаўладкавання».

У 2015 годзе размеркаванне па сваёй спецыяльнасці атрымалі 98% студэнтаў бюджэтнай формы навучання.

Журналістка газеты «Рэспубліка»: «Але бывае і іншая сітуацыя. Я не адзін раз чула, праўда, не ад студэнтаў БДУ, што тым выпускнікам, якім належыць размеркаванне, але ўніверсітэт не можа нічога прапанаваць, ставяць умову: або вы самі шукаеце месца, або плаціце грошы за навучанне».

Наталля Няпеўная: «Гэта няправільна. ВНУ не забараняюць выпускнікам самастойна шукаць месца ўладкавання. Калі вы прынесце заяўку, яна будзе разгледжаная. Калі размова ідзе пра студэнта, які навукаецца за кошт бюджэтных сродкаў і яго не забяспечылі месцам, пакрыццю выдаткаў такі выпускнік не падлягае».

Акрамя вышэйзгаданых, у дыскусіі бралі ўдзел начальнік цэнтра бесперапыннай прафесійнай адукацыі РІВШ **Вольга Олекс**, дырэктар па персанале ТАА «Прыборторг» **Людміла Лявонова**, кіраўнічы партнёр трэнінгавага партала «Аспект» **Вірыня Сташынская**.

Віталь АРЭШКА

ІНАВАЦЫІ

Распрацаваць адукацыйны анлайн-рэсурс – атрымаць прэмію: конкурс для выкладчыкаў

Сучасныя інфармацыйныя тэхналогіі дазваляюць не толькі спрасціць навучальны працэс, але і значна ўдасканаліць яго. У БДУ ўжо больш за дзесяць гадоў функцыянуе сістэма кіравання навучаннем LMS (Learning Management System) – Moodle. Сістэма ўсталявана па адрасе **dl.bsu.by**. Сэрвіс дазваляе выкладчыкам распрацоўваць адукацыйныя рэсурсы, напайваючы іх тэарэтычнымі матэрыяламі, заданнямі і тэстамі. З мэтай стымулявання інавацыйнай дзейнасці супрацоўнікаў БДУ і ўкаранення сучасных камунікацыйных і інфармацыйных тэхналогій у працэс навучання абвешчаны конкурс адукацыйных анлайн-рэсурсаў БДУ ў сетцы Інтэрнэт. Прыняць удзел і выйграць прэмію можа любы выкладчык БДУ! Пра тое, як завесці ўласны рэсурс для студэнтаў у сістэме Moodle, распавядае намеснік начальніка ГУВНМР – начальнік навучальна-метадычнага аддзела менеджменту якасці і маніторынгу адукацыі **Уладзімір ГАЛЫНСКІ**.

– **Што такое Moodle, і для чаго патрэбная гэта сістэма?**

– Moodle – гэта сістэма кіравання навучаннем, якая цяпер выкарыстоўваецца практычна ў кожным універсітэце свету. Разабрацца і стварыць у ёй свой уласны рэсурс не запатрабуе адмысловай працы для чалавека, які ўмее працаваць на камп'ютары. Moodle дазваляе выкладчыку апэратыўна ўзаемадзейнічаць са студэнтамі, размяшчаць там матэрыялы, заданні, тэсты, праводзіць тэсціраванне, анкетаванне... Магчымасцяў выкарыстання мноства, яны абмежаваны толькі вашай фантазіяй.

– **Якія магчымасці дае Moodle?**

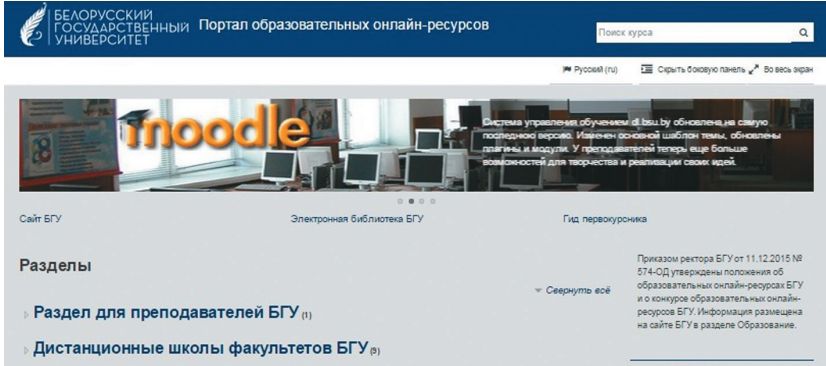
– Можна размяшчаць матэрыялы (файлы), ствараць розныя статычныя элементы (старонкі, кнігі, тлумачэнні), але можна рабіць і інтэрактыўныя: лекцыі з нелінейнай структурай, семінары, працоўныя сшыткі, базы дадзеных, wiki, гульні, задаваць умовы для атрымання допуску да розных рэсурсаў. Вядома ж, ёсць і анкеты, і апятанні, і тэсты. Пра тэсты варта сказаць асобна. Рэпазітарый Moodle прапануе 87 відаў тэстаў, у нашай устаноўцы мы адабралі каля 20 найбольш цікавых метадык. Акрамя значных студэнтам з ЦТ класічных відаў тэсту «адзін з чатырох» і «тэсты без варыянтаў адказу» ёсць такія, як «на адпаведнасць», «укладзены адказ», «размясціць на малюнку», праграмавальны (задаюцца толькі формулы, для кожнага студэнта генеруюцца ўласныя лікі, а адказ правяраецца па закладзенай формуле), адказ у выглядзе формулы, эсэ і інш.

– **Для якіх дысцыплін Moodle зручнейшы? Для гуманітарных, тэхнічных?**

– Складана сказаць. Першымі ў БДУ Moodle асвоілі выкладчыкі англійскай і нямецкай моў. У іх было досыць шмат тэставых заданняў у фармаце «hot potatoes», а Moodle дазволіў лёгка іх «падхапіць» і інтэграваць. Для матэматычных і фізічных дысцыплін мы падлучылі фільтр TeXa, які распазнае формулы, напісаныя наўпрост у тэксце на мове разметкі LaTeX, і паказвае іх у выглядзе малюнкаў, таму няма ніякіх праблем з напісаннем складаных формул. Так што і фізікам і лірыкам ён аднолькава зручны.

– **У БДУ таксама маюцца і іншыя сістэмы кіравання навучаннем, чым адрозніваецца Moodle?**

– Moodle увесё час удасканальваецца. Гэта не проста праграма – гэта сістэма з адкрытым кодам, дзе



спецыяліст можа напісаць кавалачак кода і зрабіць уласны дадатак. Moodle прапануе нашмат больш магчымасцяў. Акрамя размяшчэння тэарэтычнага матэрыялу і тэстаў, можна арганізаваць узаемадзеянне са студэнтамі, завесці форум, чат, каб студэнты адпраўлялі туды пытанні выкладчыку, а «не засмечвалі» электронную пошту. Можна арганізоўваць працу «праектным метадам», даваць заданне студэнтам ствараць кантэнт (выкарыстоўваючы элементы web 2.0).

– **Чаму выкладчыкам карысна мець курсы ў Moodle?**

– Я ведаю, многія выкладчыкі размяшчаюць прэзентацыі сваіх лекцый на персанальных старонках сайтаў факультэтаў. Але не ў кожнага ёсць магчымасць рэдагаваць сваю старонку. Таму апэратыўнае абнаўленне інфармацыі абцяжарана. Многія выкладчыкі для апэратыўных зносін са студэнтамі выкарыстоўваюць электронную пошту, сацыяльныя сеткі ці свае персанальныя сайты, размешчаныя незразумела дзе на бясплатных хостынгх. Але гэтыя метады састарэлі і нязручныя. Выкарыстоўваючы Moodle, у вас ёсць поўны доступ да вашага рэсурсу, вы можаце самі апэратыўна абнаўляць інфармацыю, рабіць аб'явы, рассялаць паведамленні ўсім падпісаным студэнтам. Да таго ж, сайт Moodle знаходзіцца ў дамене *bsu.by*, уся інфармацыя захоўваецца на серверы БДУ.

– **Акрамя тэстаў, што яшчэ можна размяшчаць?**

– Напрыклад, пры вывучэнні замежных моў можна ўкладваць любыя медыяматэрыялы: аўдыяфайлы, якія будуць прайгравацца адразу ў тэсце, можна ўбудоваць відэа з youtube. З дапамогай медыяфайлаў можна трэніраваць вымаўленне, праводзіць аўдзіраванне, правяраць разуменне.

Для любых дысцыплін будзе карысна стварэнне гласарыя, уласнай «вікіпедыі» са спасылкамі на ўнутраныя матэрыялы, прычым гэта можна рабіць сумесна са студэнтамі.

Асвоіўшыся з базавымі магчымасцямі, выкладчык можа ствараць элементы з нелінейнай структурай, фарміраваць індывідуальныя педагогічныя траекторыі, наладжваць разлік ацэнкі бягучай паспяховасці па любой зручнай яму сістэме і шкале ацэньвання і шматлікае іншае.

– **Куды звярнуцца, каб атрымаць дапамогу ў распрацоўцы курса?**

– У БДУ і РІВШ праводзіцца павышэнне кваліфікацыі на Moodle, у сетцы ёсць шмат падручнікаў у вольным доступе, ды і ўбудаваная ў Moodle сістэма падтрымкі (хэлп) вельмі зручная, я сам да яе звяртаюся, калі штосьці забываю. Каб стварыць свой рэсурс, трэба звярнуцца да адміністратараў сістэмы *Уладзіміра Галынскага* (ГУВНМР) па тэл. 209 54 33 ці *Юрыя Пазняка* (Медыяцэнтр БДУ) па тэл. 259 70 79. На сайце **dl.bsu.by** ёсць раздзел «Для выкладчыкаў», дзе

размешчаны дапаможныя матэрыялы, падручнікі на рускай мове.

– **Што дасць гэта выкладчыкам?**

– Усё залежыць ад таго, для якіх мэт курсы будуць распрацоўвацца. Самае банальнае – аўтаматызацыя правядзення тэсціравання, адзін раз стварыўшы банк пытанняў, вы можаце яго выкарыстоўваць увесь час, абнаўляючы і дапрацоўваючы пры неабходнасці. Дапамагае арганізаваць суправаджэнне навучальных заняткаў не «на каленцы», а цывілізаваным спосабам. Дапамагае арганізаваць самастойную працу студэнтаў і праводзіць кантроль яе выканання.

У Moodle можна запраграмаваць разлік ацэнкі бягучай паспяховасці, задаўшы каэфіцыенты па кожным заданні. Калі студэнт не выканаў заданне, то гэта ўплывае на яго рэйтынгавую адзнаку. Сістэму можна выкарыстоўваць як электронны дзённік, дзе студэнт можа бачыць свае адзнакі.

– **Ці складана завесці курс самастойна?**

– Для таго, каб асвоіць сістэму, не запатрабуецца шмат часу. Калі ў вас ёсць гатовы ВМК па дысцыпліне, то, выкарыстоўваючы спалучэнне кlawіш «CTRL+C» і «CTRL+V», за тыдзень можна рабіць інфармацыю на фрэйм, разбіць па тэмах і напоўніць рэсурс. А далей развіваць яго, апрабоўваць на студэнтах, удасканальваць, спасцігаючы ўсе тонкасці анлайн-педагогікі.

Калі гатовых матэрыялаў няма, то можна напайнаць рэсурс паступова, да ці пасля заняткаў запісваць інфармацыю ў рэсурс, прыдумляць тэсты. Калі працаваць па 1–2 гадзіны пасля кожных заняткаў, то па завяршэнні ў вас атрымаецца гатовы адукацыйны рэсурс, карысны і вам і вашым студэнтам. Калі так паўтарыць некалькі гадоў, улічваць рэкамендацыі і парады студэнтаў, эксперыментавач і крэатыўчы, то ў вас будзе вельмі добры і папулярны рэсурс.

– **Якія тэрміны ў конкурсе і сістэма ацэнкі? Што атрымаюць пераможцы?**

– Заяўкі трэба накіраваць да **14 сакавіка**. Курсы, указаныя ў заяўках, мы вывучаем і класіфікуем – базавыя/інтэрактыўныя, поўныя/частковыя і да т. п. Умова для ўдзелу ў конкурсе: ваш рэсурс павінен адпавядаць тыпу «суправаджальніка анлайн-рэсурсу» па класіфікацыі Палажэння пра конкурс адукацыйных анлайн-рэсурсаў БДУ ў сетцы Інтэрнэт, якое даступна на сайце БДУ ў раздзеле «Адукацыя / Інфармацыя для прафесарска-выкладчыцкага складу».

QR-код – палажэння пра конкурс



АБ'ЯВЫ

БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ

АБ'ЯЎЛЯЕ КОНКУРС НА ЗАМЯШЧЭННЕ ПАСАД:

ЗАГАДЧЫКАЎ КАФЕДРАЎ: метадаў аптымальнага кіравання, тэорыі імавернасцяў і матэматычнай статыстыкі, дзяржаўнага кіравання, тэорыі і метадыкі выкладання рускай мовы як замежнай,

ДАЦЭНТАЎ КАФЕДРАЎ: дыскрэтнай матэматыкі і алгарытмікі, вышэйшай матэматыкі, мікрабіялогіі, эканамічнай інфарматыкі, англійскай мовы эканамічных спецыяльнасцяў, менеджменту і эканомікі сацыяльнай сферы, замежнай журналістыкі і літаратуры, педагогікі і праблем развіцця адукацыі; этналогіі, музыалогіі і гісторыі мастацтва; фізічнага выхавання і спорту,

СТАРШЫХ ВЫКЛАДЧЫКАЎ КАФЕДРАЎ: англійскай мовы эканамічных спецыяльнасцяў, англійскай мовы гуманітарных спецыяльнасцяў, камп'ютарнай лінгвістыкі і лінгвадыдактыкі, культуралогіі, англійскай мовы і моўнай камунікацыі, гісторыі журналістыкі і менеджменту СМІ, англійскай мовы прыродазнаўчых факультэтаў, фізічнага выхавання і спорту,

ВЫКЛАДЧЫКА КАФЕДРЫ тэорыі і метадыкі выкладання рускай мовы як замежнай,

АСІСТЭНТА КАФЕДРЫ біяхіміі.

Тэрмін конкурсу – адзін месяц з дня апублікавання аб'явы.

Адрас: 220030, г. Мінск, вул. Бабруйская, 5а, упраўленне кадраў, тэл. 209-54-36.

ІНСТЫТУТ ЯДЗЕРНЫХ ПРАБЛЕМ БДУ

АБ'ЯЎЛЯЕ КОНКУРС НА ЗАМЯШЧЭННЕ ПАСАД:

СТАРШАГА НАВУКОВАГА СУПРАЦОЎНІКА ЛАБАРАТОРЫІ фізікі часціц,

НАВУКОВАГА СУПРАЦОЎНІКА ЛАБАРАТОРЫІ нанаэлектрамагнетызму (2).

Тэрмін конкурсу – адзін месяц з дня апублікавання аб'явы.

Адрас: 220030, г. Мінск, вул. Бабруйская, 11, аддзел кадраў, пакой 315, тэл. 226 42 31.

ДЗЯРЖАЎНЫ ІНСТЫТУТ КІРАВАННЯ І САЦЫЯЛЬНЫХ ТЭХНАЛОГІЙ БДУ

АБ'ЯЎЛЯЕ КОНКУРС НА ЗАМЯШЧЭННЕ ПАСАД:

ЗАГАДЧЫКА КАФЕДРЫ мастацтваў, ЗАГАДЧЫКА КАФЕДРЫ сацыяльнай работы і рэабіліталогіі, СТАРШАГА ВЫКЛАДЧЫКА КАФЕДРЫ мастацтваў, СТАРШАГА ВЫКЛАДЧЫКА факультэта павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі (2),

ДАЦЭНТА КАФЕДРЫ кіравання маёмасцю,

ДАЦЭНТА КАФЕДРЫ прававых дысцыплін,

ДАЦЭНТА КАФЕДРЫ сацыяльнай работы і рэабіліталогіі,

Тэрмін конкурсу – адзін месяц з дня апублікавання аб'явы.

Адрас: 220004, г. Мінск, вул. Шпалерная, 7, Дзяржаўны інстытут кіравання і сацыяльных тэхналогій БДУ, аддзел кадраў, тэл. 306-00-28.

НАШЫ ЮБІЛЯРЫ

3 лютага Кухаркоў **Юрый Уладзіміравіч**, дацэнт кафедры крыміналістыкі

7 лютага Доўнар **Наталля Мікалаеўна**, дацэнт кафедры медыялогіі і вэб-журналістыкі

8 лютага Казлоў **Уладзімір Леанідавіч**, прафесар кафедры квантавай радыёфізікі і оптаэлектронікі

10 лютага Карпушэнкаў **Сяргей Аляксандравіч**, дацэнт кафедры неарганічнай хіміі

10 лютага Селязнёва **Юлія Валер'еўна**, загадчык НДЛ трансгенных раслін

11 лютага Юрава **Наталля Вячаславаўна**, дацэнт кафедры міжнародных эканамічных адносін

14 лютага Церашкоў **Аляксандр Іванавіч**, дацэнт кафедры эканамічнай тэорыі

18 лютага Халмецкі **Аляксандр Леанідавіч**, загадчык НДЛ навуковага прыборабудаўніцтва

19 лютага Шымолін **Віктар Іванавіч**, дацэнт кафедры перыядычнага друку

23 лютага Грачнёва **Алена Фёдараўна**, дацэнт кафедры паліталогіі

26 лютага Паньшын **Барыс Мікалаевіч**, прафесар кафедры эканамічнай інфарматыкі

БДУ ў СМІ БЕЛАРУСІ

Пра ўмацаванне БДУ пазіцый у сусветным рэйтынгу ўніверсітэтаў Webometrics – БелТА, АНТ, Мінск-ТБ (02.02), telegraf.by, sb.by (03.02), «Знамя юности» (04.02).

Навукоўцы БДУ плануюць стварыць лекі супраць спайкавых працэсаў – БелаПАН, БелТА, map.by, belarustoday.by, ecompress.by (04.01), belgid.by, 21.by, telegraf.by, mogu.by, kp.by, prodano.by, bobr.by (05.01), minsknews.by (06.01).

Мікробны прэпарат, які падвышае якасць глебы і рыхтуе яе да пасеваў, распрацаваны біёлагамі БДУ – БелаПАН, naviny.by, map.by, 21.by, soyuz.by, agroxxi.ru (15.01), АНТ (29.01), «Звязда», БелТА (16.01), «Настаўніцкая газета» (30.01).

Ва «Унітэхпрам» БДУ адкрылі мадэрнізаваную вытворчасць фармацэўтычных субстанцый і лекавых сродкаў, якія адпавядаюць стандартам GMP – радыё «Сталіца», БТ-1, СТБ, Мінск-ТБ, minsknews.by (13.01), «Рэспубліка», БелаПАН (19.01).

«Калядны вечар» у Інстытуце тэалогіі імя святых Мяфодзія і Кірылы БДУ – СТБ, Мінск-ТБ, БелТА, (14.01), telegraf.by (15.01).

Рэспубліканскі фэст моладзевай навукі ў БДУ – ecompress.by, ir.pravo.by, soyuz.by, minsknews.by (16.01), moyby.com (17.01), радыё «Сталіца», СТБ, Мінск-ТБ, АНТ, БелТА (19.01), «Звязда», mk.by, «Мінскі кур'ер» (20.01), «Настаўніцкая газета», БТ-1 (21.01).

Каманда студэнтаў ФМА стала нацыянальным чэмпіёнам конкурсу па міжнародным праве імя Ф. Джэсапа – telegraf.by ecompress.by (15.01), «Звязда» (21.01), «Знамя юности» (04.02).

Пра перамогу ліцэістаў БДУ на міжнароднай Жаўтыкаўскай алімпіядзе школьнікаў – БелТА, tass.ru (19.01), kv.by (20.01), «Звязда» (23.01), «Настаўніцкая газета» (04.02).

Пра правядзенне спартыўна-забаўляльнай акцыі БДУ «Вакацыі ў Лагойску» – АНТ, СТБ, БТ-1, Мінск-ТБ (25.01).

Урачысты сход, прысвечаны 20-годдзю спецфонду Прэзідэнта РБ па сацыяльнай падтрымцы адораных навуэнцаў і студэнтаў – СТБ, Мінск-ТБ, АНТ, радыё «Мир», БТ-1, БелТА (21.01), «Звязда» (23.01), 1 Нацыянальны канал Белрадыё (04.02).

Электронная бібліятэка БДУ ўвайшла ў сотню найлепшых універсітэцкіх бібліятэк свету – sputnik.by, kv.by, 4esnok.by (27.01), belnovosti.by (28.01), БТ-1 (02.02), «Звязда» (04.02).

Паводле інфармацыі прэс-службы БДУ

Таццянін дзень, ён жа Дзень студэнта

За апошні год у прывічнай прафсаюзнай арганізацыі студэнтаў БДУ з'явіліся свае традыцыі святкавання прафесійнага свята студэнтаў. Яны звязаны з зімовымі відамі спорту, розыгрышамі падарункаў і неспадзеўкамі.

Адсвяткаваць Таццянін дзень-2016 прывічка запрасіла студэнтаў, выкладчыкаў і працаўнікоў БДУ ў гарналыжны спартыўна-аздараўленчы комплекс «Лагойск».

Усіх прысутных вітаў прарэктар па навучальна-выхаваўчай працы і сацыяльных пытаннях БДУ **Уладзімір Суво́раў**. Павіншаваў студэнтаў з заканчэннем сесіі, пажадаў выдатных вакацый і лёгкай вучобы **протадыякан Максім Логві́наў**, кіраўнік аддзела па працы з моладдзю Мінскай епархіі Беларускай праваслаўнай царквы.

Як вядома, 25 студзеня 1755 г. быў заснаваны Маскоўскі ўніверсітэт. У другой палове XIX ст. складалася традыцыя святкавання ў гэты дзень усёй студэнцкай супольнасці, у тым ліку і ў Беларусі.

«Дзень студэнта заўсёды быў асаблівым і доўгачаканым святам. Менавіта таму прывічная прафсаюзная арганізацыя студэнтаў БДУ вельмі трапятліва паставілася да падрыхтоўкі гэтага мерапрыемства. Нам хацелася зрабіць штосьці асаблівае, таму ўпершыню ўсе разам выехалі на спартыўную базу ў Лагойск. Мы яшчэ раз віншаваем усіх са святам! Будзьце шчаслівыя і спаўняйце ўсе мары. А галоўнае – беражыце ў сабе энергію, радасць і маладосць!» – адзначыла старшыня прывічнай прафсаюзнай арганізацыі студэнтаў БДУ **Вольга Локцева**.



Далей пачалася самая відовішная частка праграмы – эстафета. Саборнічалі каманды рэктарата, дэканата, працаўнікоў і студэнтаў БДУ. Нягледзячы на ўзроставыя адрозненні, гэта была сапраўдная гонка прафесіяналаў. Падтрымка глядачоў выдатна дапамагала ўсім супернікам і стварала сяброўскую атмасферу. У выніку каманда студэнтаў атрымала перамогу, ім дастаўся запаветны кубак прафкама студэнтаў БДУ па лыжнай эстафеце.

Пераможцы і ўдзельнікі былі ўзнагароджаны прызамі ад спонсараў мерапрыемства – «Талань-М» і Red Bull. Таксама былі ўзнагароджаны самыя актыўныя заўзятары.

Натуральна, усіх дзяўчат з імем Таццяна чакалі падарункі і сувеніры ад прывічкі. І, вядома, усе ахвотнікі змаглі пакатацца на лыжах, сноўбордзе і цюбінгах. Разам са студэнтамі скараці горы Лагойска выкладчыкі і працаўнікі БДУ.

Тыя, хто ўсё-такі не захацеў рызыкаваць, сядзелі ў кавярні, з вокнаў якога адкрываўся выгляд на ўсю імпрэзу. Іфраструктура комплексу дазволіла ўсім знайсці занятак даспадобы!

Паралельна з масавымі катаннямі праходзіла забаўляльная праграма: вясёлыя конкурсы, прыемныя падарункі і бясконцы добры настрой.

А вось як запамнілі свята ўдзельнікі.

Ліза Зэльман, студэнтка Інстытута журналістыкі БДУ:

– Паездкай я вельмі задаволена! Даўно хацела куды-небудзь выбрацца, каб актыўна адпачыць пасля сесіі. Я з задавальненнем каталася на лыжах. А яшчэ была на пад'ёмніку і любавалася выдатным выглядам на зімовую прыроду. Гэта невымоўна адчуванні, якія трэба адчуць кожнаму.

Ганна Шэўчык, студэнтка 5 курса юрыдычнага факультэта БДУ:

– На свяце было вельмі цудоўна: сяброўская студэнцкая атмасфера не пакідала да самага прыезду ў Мінск! Мне было прыемна назіраць, як заўзятараў пацешыла лыжная эстафета і як дружна яны перажывалі за ўсіх. Там прыгожыя

выгляды, на пад'ёмніку ўсе ўсіх віталі, махалі рукамі, нават не ведаючы адзін аднаго.

Анастасія Сяргеева, студэнтка біялагічнага факультэта БДУ:

– Вельмі спадабалася! Мора ўражанняў, а галоўнае – атрымалася сумясціць прыемнае з карысным. Я з задавальненнем пакаталася на лыжах і надзіманых санках. Гэта проста супер!

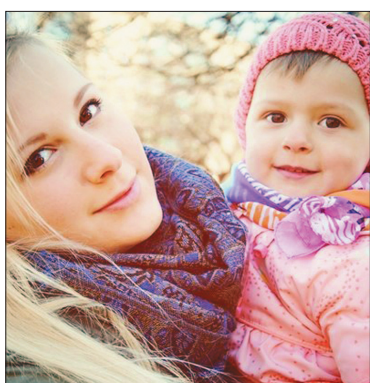
Словы-віншаванні з вуснаў прадстаўнікоў духавенства і кіраўніцтва ўніверсітэта, актыўны адпачынак, свежае паветра, снежныя ўзгоркі, шмат сустрэч і ўсмешак, конкурсы, розыгрышы, прызы і неспадзеўкі для гасцей – так пачаліся вакацыі студэнтаў БДУ.

Надзея КРАЎЧУК

ДА ДНЯ ЗАКАХАННЫХ

Скончыць школу, паступіць у ВУЗ, знайсці прэстыжнае месца працы, выйсці замуж/ажаніцца і, нарэшце, абзавесціся спадчынікамі. Такі ідэалістычны ланцужок жыццёвых крокаў разгортваецца ў думках кожнага чалавека. А што, калі пачаць з канца? Так, мама пяцігадовай Даны і нядаўня выпускніца факультэта журналістыкі Аліна ДЗМІТРОВІЧ на ўласным прыкладзе даказала, што ад перамены складніку сума не змяняецца.

З будучым мужам я пазнаёмілася ва «Укантакце». Перапісваліся, сустрэліся. Гісторыя нашага кахання не была прасякнута духам авантурызму, шалёных падзвігаў і г. д. Усё разгортвалася ціха, мірна, але я ні на хвіліну не сумнявалася, што гэта мой чалавек. Кажуць, ёсць каханне з першага погляду, у нас жа гэта звязана з першымі словамі. Праз год мы ажаніліся. Шлюбную сукенку мне пашыла сястра свекрыў. Я не аматар пышных святкаванняў, таму вяселле ладзілі дома, у сямейным



коле. А праз колькі месяцаў на свет нарадзілася наша дачушка Дана. У гэты перыяд ішла ўступная кампанія, таму той год стаў насычаным на падзеі.

Я вельмі хвалювалася, як універсітэцкае асяроддзе ўспрымае маё цікавае становішча (а яно было ўспрынята па-рознаму), але ніколі не забуду словы намесніка дэкана журфака Вольгі Самусевіч. Ішоў сёмы месяц цяжарнасці, і я павінна была прынесці ёй

бальнічны ліст. Стоячы пад кабінетам, думала, як буду чырванець пад яе неўхваленым позіркам. А Вольга Міхайлаўна так глянула ў паперку і весела заўважыла: «О, будзе нам яшчэ адна прыгажуня!».

Аднагрупнікі першы час пабойваліся мяне, лічылі, што раз я ўжо мама, дык значыць нейкая не такая. Але потым прайшло ўсё гэта, мяне прынялі як сваю, з некаторымі завязаліся цесныя сяброўскія адносіны. Я не з тых малых мамачак, якія занатоўваюць кожны крок свайго дзіцяці ў сацыяльных сетках, кожную гутарку імкнучыся перавесці ў свой бок, таму недахопу ў сябрах у мяне няма.

Што датычыцца дзіцячых хвароб і неабходнасці часта выходзіць на бальнічны, то тут мне вельмі пашанцавала з нашымі бабулямі. Так супала, што, калі нарадзілася Дана, свякроў выйшла на пенсію. Таму, калі што і здаралася, у мяне заўсёды была надзейная падтрымка. Вядома, калі

дачушка была зусім маленькая, даводзілася прапускаць заняткі, сядзець каля яе, але дзеці хутка растуць, таму гэты перыяд мы нека перажылі.

Я ніколі не лічыла сябе асаблівай на фоне іншых. Падчас заняткаў, залікаў, экзаменаў да апошняга не раскрывала выкладчыкам свой «сакрэт». Нават калі пыталіся, чаму прапускала заняткі, выдавала агульнае «па сямейных абставінах». Былі тыя, хто дапытваўся, а па якіх такіх абставінах, тады ўжо прыходзілася расказваць пра дзіцё. Пачуўшы пра наяўнасць дачкі, хтосьці ставіўся больш ляльна да адказу, хтосьці, наадварот, выказваў сваё «фі». Я лічу, што наяўнасць дзіцяці не апраўдвае непадрыхтаванасць да заняткаў, таму заўсёды старалася нічым не выяўляць сваё становішча, а вучыцца на роўных.

Як толькі нарадзілася Дана, муж, тады яшчэ студэнт мехмата, знайшоў часовую падпрацоўку. Браўся за ўсё, каб пракарміць сям'ю. Нейкі час нават працаваў на сталеліцейным заводзе. Універсітэт дапамагаў матэрыяль-

на, паступала перыядычна сацыяльная дапамога, тыя ж білеты на ёлку давалі пад новы год.

Мой муж – чалавек сціплы, таму каханне сваё выказваў праз рэальныя ўчынкi, а не фанабэрыстыя выступы. Ён не дарыў мне аб'ёмкі ружаў, не спяваў серэнады, але ён не спалохаўся адказнасці і падтрымаў тады, калі мне было асабліва неабходна. І я ні пра што не шкадую. Так, першы час было складана, фастфуд быў частым госцем на нашым стале, я фізічна не паспявала сачыць за бездакорнай чысцінёй дома, але, магчыма, менавіта праз такія цярні і вызнаёцца сапраўднае каханне. Кожны тыдзень мы даём адзін аднаму «перадышку». Гэта значыць, я магу сустрэцца са сваімі сяброўкамі, а ён – папіць піва ў сваёй кампаніі. Зараз мы купілі ўласную кватэру (да гэтага жылі то ў мужавых бацькоў, то ў маіх). Я лічу сябе сучаснай, «прасунутай» мамай. У мяне ёсць добрая адукацыя, ёсць праца, муж і дачка, а ўсё астатняе прыкладзецца.

**Гутарыла
Алёна ЯКАВЕНКА**





БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ЎНІВЕРСІТЭТ ПСІХАЛАГІЧНАЯ СЛУЖБА

Псіхалагічная культура... У апошні час можна даволі часта чуць дадзенае словазлучэнне. Хтосьці разумее яго як працэс самапазнання, хтосьці – як псіхалагічны дабрабыт і здароўе, хтосьці – як частку агульнай культуры асобы. Але ўсе згаджаюцца з адным меркаваннем, што псіхалагічная культура – адна з найважнейшых характарыстык сучаснага чалавека.

Так што ж гэта такое?

Давайце паспрабуем хоць бы троху разабрацца ў гэтым пытанні. Чытайце нашы матэрыялы, прыходзьце на нашы мерапрыемствы, задавайце пытанні.



Псіхалагічная культура ў кантэксце сям'і

Псіхалагічная культура сям'і – гэта сукупнасць ведаў, уменняў і навыкаў, якія забяспечваюць паспяховае выкананне сямейных роляў мужа і жонкі, бацькі і маці. Усвядомленае выкананне гэтых роляў – найважнейшая ўмова стварэння шчаслівай сям'і.

Фарміраванне ўсвядомленага бацькоўства прадугледжвае паўнавартаснае выхаванне (у сям'і, адукацыйных установах) будучых мужоў і бацькоў на досыць раннім этапе развіцця, калі яны сензітывныя да засваення будучых сямейных і бацькоўскіх сацыяльных роляў. Даследаванні, праведзеныя Цэнтрам сям'і і дзяцінства Псіхалагічнай службы БДУ сумесна з прадстаўнікамі ВНУ краіны і замежжа, паказваюць, што ўзрост ад 17 да 22 гадоў з'яўляецца найбольш спрыяльным для падрыхтоўкі не толькі спецыялістаў, але і будучых сем'янінаў, адказных бацькоў і грамадзян сваёй Айчыны.

Высокі ўзровень псіхалагічнай культуры ў прасторы сям'і прадугледжвае перш за ўсё наяўнасць у бацькоў пазітыўнага вобраза сям'і і сямейных адносін, гатоўнасці



прыняцця асаблівасцяў сямейнага побыту, укладу, правілаў і традыцый. Вынікам сфарміраванай псіхалагічнай культуры сям'і стане стварэнне такога аптымальнага ладу жыцця, калі кожны ўдзельнік сям'і пачуваецца ў ёй камфортна і ў сям'і пануе мір і гармонія.

Дасягненне гэтага выніку патрабуе ад партнёраў высілкау, якія накіраваны на самаўдасканаленне, але прыводзяць да фарміравання неабходных уменняў:

☺ быць паблаглівымі, велікадушнымі і добрымі;

☺ прымаць іншага чалавека з усімі яго асаблівасцямі і недахопамі;

☺ хутка змяняцца ў адпавед-

насці са зменлівымі акалічнасцямі;

☺ выяўляць памяркоўнасць, устойлівасць і прадказальнасць у канфліктных сітуацыях;

☺ ісці на кампраміс для вырашэння канфлікту;

☺ быць лагоднымі і адыходлівымі ў сварцы;

☺ аказваць адзін аднаму неабходную падтрымку;

☺ быць гатовымі да нараджэння дзяцей і сумеснай адказнасці за іх і інш.

Ці можна гэтаму навучыцца? Вядома!

На базе Цэнтра сям'і і дзяцінства Псіхалагічнай службы БДУ створана «Школа ўсвядомленага бацькоўства» і сямейны студэнцкі клуб «Гармонія», дзе студэнткі і студэнты з дапамогай спецыялістаў і інтэрактыўных тэхналогій могуць павялічыць узровень псіхалагічнай культуры, пракрасіць ў таемства чакання будучай сям'і, станаўлення гарманічных шлюбных і дзіцяча-бацькоўскіх адносін і проста цікава правесці час.

Тэлефануйце і прыходзьце!

Тэлефон для даведак:
(017)259 70 61



Псіхалагічная культура зносін

Падступная гэта рэч – культура зносін: прысутнасць яе неўзаметку, затое адсутнасць заўважаеш адразу.

Сяргей Муратаў,
расійскі кінакрытык, рэжысёр

Без зносін немагчыма ўявіць ніводную сферу чалавечай дзейнасці. Для пабудовы канструктыўнага міжасобаснага ўзаемадзеяння ў вельмі разнастайнай культуры чалавек павінен валодаць неабходным узроўнем псіхалагічнай культуры зносін.

Псіхалагічная культура зносін – гэта сістэма ведаў, уменняў і навыкаў адекватных тактоўных паводзін у розных сітуацыях зносін. Яна з'яўляецца найважнейшай умовай папярэджання і вырашэння міжасобасных канфліктаў, спрыяе ўсталяванню прадуктыўных узаемаадносін з людзьмі і стварэнню спрыяльнага псіхалагічнага клімату ў гэтых адносінах. Культура зносін цывілізуе чалавека, бо ў яе аснове ляжыць духоўнасць і маральнасць.

Высокі ўзровень культуры зносін прадугледжвае, галоўным чынам, паважлівае стаўленне да

суразмоўцы. Павага, падкрэсленае значнасці партнёра – заклад поспеху ў зносінах, а вось катэгарычнае асуджэнне да поспеху не прывядзе. Псіхалогія зносін падпарадкоўваецца закону «эмацыйнага люстэрка»: нервовасць аднаго спараджае нервовасць іншага, злосць спараджае злосць.

Культура зносін патрабуе ад суразмоўцаў сфарміраванасці і іншых камунікатыўных уменняў: слухаць і чуць адзін аднаго; карэктна задаваць пытанні і адказваць на іх; казаць на мове партнёра і разумець логіку і матывы яго паводзін; выяўляць цікавасць да яго праблем; падкрэсліваць агульнасць з суразмоўцам; вырашаць канфліктныя сітуацыі, не пераносячы іх на эмацыйна-асобасную сферу; кіраваць сваімі паводзінамі, эмоцыямі і інш.

Псіхалагічная культура зносін вельмі важная як для раскрыцця асобнага патэнцыялу, так і для прафесійнай рэалізацыі. І не будзе перабольшаннем сцвярджаць, што жыццёвы поспех кожнага з нас у значнай ступені вызначаецца высокім узроўнем культуры зносін.

Сцвярджаючы сябе, ці Гэтае моднае слова – асертыўнасць

Ці лёгка вам адказаць суразмоўцу «не»? Ці папрасіць пра паслугу? Ці заўсёды вы адстойваеце свой пункт гледжання ўпэўнена і цвёрда, не ўпадаючы ў агрэсію, не крыўдзячы іншых і не дазваляючы ім маніпуляваць сабой?

Калі хочаць бы на адно з гэтых пытанняў вы адказалі адмоўна, значыць, вам бракуе асертыўнасці.

Асертыўнасць (ад англ. to assert – настойваць на сваім) – здольнасць чалавека не залежаць ад вонкавых уплываў і ацэнак, самастойна рэгуляваць уласныя паводзіны, выбіраць стратэгію адказнага стаўлення да жыцця.

У чым перавагі асертыўнасці?

Асертыўнасць спрыяе роўнасці ва ўзаемаадносінах, дазваляе чалавеку дзейнічаць з улікам сваіх інтарэсаў, не ўшчамляючы інтарэсы іншых. Асертыўныя людзі ўпэўненыя ў сабе, самастойныя, незалежныя і ініцыятыўныя. Ім уласціва сумленнасць, мэтанакіраванасць, настойлівасць і рашучасць, эмацыйная адкрытасць і пазітыўны настрой. Такія людзі ўмеюць слухаць і імкнуцца зразумець пункт гледжання іншага чалавека з мэтай дасягнення кампрамісу.

«Я важны, ты важны, мы абодва важныя» – такая пазіцыя асертыўнага чалавека. Пры гэтым выйграюць абодва бакі, і ў выніку ўсе пачуваюцца добра.

Калі вы хочаце развіць у сабе асертыўнасць, навучыцеся ўсведамляць, наколькі вашы паводзіны ў той ці іншы момант вызначаюцца вашымі схільнасцямі і жаданнямі, а наколькі – кімсьці навязанымі ўстаноўкамі. Часта, знаходзячыся ва ўладзе чужых нам устаноў, мы несвядома пакутуем, не прымаючы да ўвагі свае асертыўныя правы. А тым часам мы маем поўнае права:

- выяўляць свае пачуцці, меркаванні і перакананні;
- змяняць меркаванні;
- казаць «так» ці «не»;



• чагосьці не ведаць, не ўмець і адкрыта казаць пра гэта;

• быць сабой і не падладжвацца пад іншых;

• не браць на сябе чужую адказнасць;

• прасіць пра штосьці;

• усталёўваць уласныя прыярытэты;

• разлічваць на тое, каб нас слухалі і ставіліся да нас сур'ёзна;

• памыляцца;

• быць нелагічнымі, прымаючы рашэнні.

Мы можам карыстацца сваімі правамі, але прызнаючы за іншымі такія ж правы і не ўшчамляючы іх.

Такі стыль паводзін патрабуе падрыхтоўкі і практыкі. Бо ніхто не нараджаецца з уменнем адстойваць сваю значнасць як асобы. Гэтаму вучацца. Студэнты ўніверсітэта маюць выдатную магчымасць трэніраваць навыкі асертыўных паводзін на практычных занятках і ў індывідуальнай працы з псіхолагамі.

Псіхалагічная служба прапануе!

Псіхалагічная служба БДУ прапануе разнастайныя формы працы, накіраваныя на павышэнне ўзроўню псіхалагічнай культуры ў асяроддзі ўніверсітэта. Прыходзьце ў нашу творчую майстэрню, на пасяджэнні студэнцкага псіхалагічнага клуба, практычныя заняткі, трэнінгі, кансультацыі, удзельнічайце ў нашых мерапрыемствах і праектах. Мы чакаем вас!

Падрабязную інфармацыю можна атрымаць па тэлефонах:
(017) 209 56 07;
(017) 259 70 61;
(017) 328 60 37.
Шукайце нас на сайце **ps.bsu.by** і ў сацыяльнай сетцы «Укантакце» (**vk.com/bsu_ps**)



Бацькі лаюць вас за тое, што вы не такія, як яны б хацелі? Выкладчыкі ацэньваюць вашу вучобу і паводзіны, а аднагрупнікі – нават тое, як вы апрануты ці які ў вас тэлефон? Не дзіўна, што часам вы лічыце сябе недастаткова разумнымі, прыгожымі і годнымі, пакутуеце ад няўпэўненасці ў сабе.

Жыццё поўнае ўсякіх «трэба». Некаторыя з нас так прывыкаюць падладжвацца пад вонкавыя патрабаванні, што з часам перастаюць чуць сябе і не разумеюць, чаго хочуць.

Праблемы ўласнай няўпэўненасці і неразуменне сваіх жаданняў – частыя запыты студэнтаў. Аднак усведамленне праблемы можна лічыць адпраўной «кропкай росту». Запатрабаванне змяніць сітуацыю кажа пра тое, што падсвядома вы ўжо гатовыя да росту і ўсё, што вам трэба, гэта дапамога ў пошуку адказу, схаванага ўнутры вас.

Як здабыць упэўненасць у сабе?

Як зразумець свае праўдзівыя жаданні?

Слова псіхолагам.



ПУТЬ — ЭТО РОСТ!

Адна праблема – чатыры рашэнні

Арт-тэрапія



Юлія ЯЦКЕВІЧ,
педагог-псіхолаг,
спецыяліст
у галіне арт-тэрапіі

У арт-тэрапеўтычных метадах шмат рэсурсаў, якія падтрымаюць вашы змены. Гэты падыход настолькі бяспечны, што некаторыя тэхнікі можна самастойна выкарыстоўваць па-за кабінетам псіхолага. Часам дастаткова ўзяць у рукі аловак ці пэндзлік, каб зразумець, чаго вы хочаце ці як стаць больш упэўненымі ў сабе.

ТЭХНІКА СПАНТАННАГА МАЛЮНКА

Сядзьце зручна на крэсла са спінкай, нагамі дакранаючыся да падлогі. Заплюшчыце вочы і ўявіце, што вы знаходзіцеся ў месцы, з якім звязаны прыемныя ўспаміны. Уяўна адпраўце правую руку (для леўшуну левую) на пошукі адказу на пытанне: «Якім я хачу быць пасля змен?». Плаўна прыпадзіце руку і «падвесьце ў паветры». Тое ж прарабіце левай рукой у пошуку адказу на пытанне: «Якія рэсурсы ў мяне ёсць, каб дасягнуць гэтага і падтрымаць мае змены?». Заставіцеся ў прыемным для вас месцы на працягу 4-5 хвілін. Затым плаўна складзіце рукі. Расплюшчыце вочы, калі адчуеце жаданне гэта зрабіць. Зараз вашы рукі ведаюць адказы на гэтыя пытанні.

Вазьміце паперу і пачынайце маляваць правай рукой. Не задумвайцеся над малюнкам – рука сама малюе. Пасля таго, як вы вырашыце, што малюнак скончаны, пачынайце наступны. Малюйце левай рукой тое, што яна захоча. Калі падчас малявання ў вас з'явіцца новыя вобразы ці ідэі, увасобце іх ці запамінаеце.

Такім чынам, у вас атрымалася два малюны з адказамі на кожнае пытанне. Калі штосьці ў малюнках вам не падабаецца – выпраўце ці дамалюйце. Калі малюны не падабаюцца ў цэлым, намалюйце іх нанова. Важна, каб яны вам падабаліся. Далей трэба расшыфраваць пазначаны вашай падсвядомасці. Паглядзіце на малюны і падумайце, якія выявы вы бачыце, якія асацыяцыі ў вас узнікаюць, якія колеры пераважаюць і з чым у вас асацыююцца (з актыўнасцю, спакоем, сумам і да т. п.).

Магчыма, вы не адразу знойдзеце адказы. Вярніцеся да гэтай тэхнікі крыху пазней. Атрымаўшы адказы, пачніце рабіць невялікія крокі да змен на працягу найбліжэйшых трох дзён. Гэта дапаможа вам пераадолець унутраны бар'ер і запусціць працэс змен.

Коўчынг



Наталля КАРАТАЕВА,
педагог-псіхолаг,
коўч

У коўчынгу мы імкнемся зрабіць так, каб самаацэнка дапамагала ў дасягненні вашых жыццёвых мэт. Важна не проста надзець маску ўпэўненага чалавека, а пабудаваць самаацэнку на моцным падмурку – тым, за што можна шанаваць і паважаць сябе.

Як гэта зрабіць?

Прымайце сябе такімі, якія вы ёсць, і не параўноўвайце сябе з іншымі. Усе мы розныя і тым цікавыя.

Разбірайцеся, у чым ваша ўнікальнасць і сіла. Знайдзіце свой шлях, сваю справу, і гэта надасць жыццю больш сэнсу і радасці.

Увесь час удасканальвайцеся ў тым, што робіце. Калі не атрымалася – не марнуйце дарма эмоцыі, ідзіце далей. Але калі сёння вы зрабілі больш і лепш – абавязкова пацешцеся.

І самае галоўнае: давярайце сабе. Бо «давер да самога сябе – першая неабходная ўмова вялікіх распачыненняў» (Сэмюэл Джонсан, англійскі крытык, паэт).

Што можна зрабіць, каб зразумець сябе і рэалізаваць закладзеныя ў нас механізмы развіцця?

Складзіце bucket list (спіс таго, што б вам абавязкова хацелася зрабіць) і рэгулярна яго папаўняйце. Вы марыце скокнуць з парашутам, паўдзельнічаць у шаманскім рытуале ў Перу, збрацца на Джамалунгму, напісаць кнігу? Усе вар'яцкія ідэі, якія калі-

небудзь наведвалі вас, павінны апынуцца ў гэтым спісе.

Уявіце, што вы выйгралі ў латарэю велізарную суму. Зараз вам няма неабходнасці думаць, як зарабляць на дах над галавой, пра жыццё і задавальненні. Чым вы будзеце займацца?

На што вы марнуйце свой вольны час?

Па якія пытанні да вас звяртаюцца знаёмыя? У чым яны лічаць вас спецыялістам?

Калі б вам засталося жыць толькі 5 гадоў, чым бы вы захацелі займацца?

У выніку ў вас атрымаецца некалькі спісаў, і вы заўважыце, што нейкія заняткі паўтараюцца.

А можа, вы абераце сэрцам тое, што падабаецца менавіта цяпер, і адразу зараз пачынаеце гэта ўвасабляць?

Цялесна-арыентаваны падыход



Яніна АСТАПЕНКА,
педагог-псіхолаг
2 катэгорыі,
спецыяліст у галіне
цялесна-арыентаванай псіхалогіі

Стан духу і здароўе цела ўзаемазвязаныя. Пры негатывных эмоцыях напружаюцца цягліцы, павышаецца ціск, пачашчаецца сэрцабіццё. Колькі напругі захоўваецца ў цэле чалавека, які злуецца, крыўдзіцца, адчувае страхі, пакутуе ад няўпэўненасці ў сабе і не ведае, чаго хоча! Гэтыя станы перашкаджаюць усведамленню ўласных здольнасцяў і магчымасцяў, рэалізацыі свайго патэнцыялу.

Цялесна-арыентаваная псіхалогія вельмі эфектыўная ў працы з праблемамі самаадносінаў і зно-

сінаў. Працуючы з целам, можна пазбавіцца ад напружання і атрымаць больш здаровыя рэакцыі. Калі чалавек адчувае няўпэўненасць у сабе, яму карысныя дыхальныя практыкаванні. У няўпэўненых у сабе людзей дыханне грудное і павярхоўнае, а ў адказных ці крытычных сітуацыях яно і зусім «хаваецца». Працаваць з такім станам можна пасродкам глыбокага, гарманічнага («брушнога») дыхання, якое аказвае заспакаляльнае ўздзеянне на цела і свядомасць, што вельмі важна для адчування ўпэўненасці ў сабе.

Ляжце, расслабцеся. Пачынайце дыханне павольнай «хвалай» – ад дыяфрагмы да грудзей. Выдыхайце вольна, павольна. Паўтарыце цыкл 10-15 разоў.

Для ўсведамлення сваіх жыццёвых мэт і арыенціраў падыдуць практыкаванні на «заямленне».

Заямленне азначае энергетычны кантакт з глебай, адчуванне апоры, якая забяспечвае добрую ўстойлівасць і магчымасць рухацца. Рэкамендуем адно з базавых практыкаванняў амерыканскага псіхолога Аляксандра Лоўэна.

Пастаўце ступні на шырыні каля 30 см, наскі троху павярніце ўнутр, ногі злёгка сагніце ў каленях. Дакраніцеся да падлогі перад сабой кончыкамі пальцаў (далонямі ці кулакамі). Так вы зафіксуеце правільнае становішча цела. Вагу перанясіце на пярэнюю частку ступняў. Пяткі не адрываюць ад падлогі. Галава вольна звісае. У такім становішчы зрабіце 25 цыклаў дыхання (удых-выдых) у вольным тэмпе. Калі ногі ці цела пачынаюць дрыжаць, гэта кажа пра эфектыўнасць практыкавання. Па заканчэнні павольна распратайцеся.

Прыемнай практыкі!

Асобасна-арыентаваны падыход



Кацярына ПЯТРОВА,
педагог-псіхолаг
2 катэгорыі,
спецыяліст у галіне
асобасна-арыентаванай псіхалогіі

Няўпэўненасць у сабе, нізкая самаацэнка... За гэтымі словамі можа стаяць адна і тая ж з'ява: адсутнасць веры ў сябе, свае сілы і магчымасці.

Як гэта выправіць?

Перастаньце наракаць і дакараць сябе. Кажучы пра нейкія аспекты свайго жыцця, пазбягайце самапрыніжальных каментароў. Часцей кажыце сабе перад люстэркам: «Я прыгожы (разумны, добры і да т. п.)». Любіце сябе!

Навучыцеся прымаць без збынтэжанаў кампліменты і хвалу ад навакольных. Калі вы адказваеце на камплімент чымсьці накшталт «ну што вы, гэта не так» ці «нічога асаблівага», то пасылаеце сабе сігнал пра тое, што вы не годныя хвалы, тым самым прыніжаючы самаацэнку.

Камунікуйце з упэўненымі ў сабе людзьмі. Яны будуць станоўча на вас уплываць. Як той казаў, «за

пчолкаю – у мёд, за жукам – у гной». А вы, у сваю чаргу, будзеце імкнуцца да іх пазітыўнасці і ўпэўненасці, тым самым падмацоўваючы глебу для росту вашай самаацэнкі.

Як не апынуцца ў ліку тых, хто не ведае, чаго хоча?

Перш за ўсё вучыцеся слухаць і чуць сябе: «Хто Я?», «Які Я?», «Што мне больш за ўсё падабаецца?»...

Стварайце сваё жыццё з уласных жаданняў, нават калі іншым яны не здаюцца важнымі. Жаданні падахвочваюць нас рухацца наперад, расці і пераадоўваць сябе.

Уявіце сферы вашага жыцця: кар'ера (вучоба), сям'я, здароўе, асабістае жыццё. Прааналізуйце кожную з іх. Вызначце, чаго вам бракуе і ў якой менавіта сферы. Такі аналіз будзе пачаткам шляху разумення вашых мэт, жаданняў, планаў.

Знайдзіце стык паміж жаданнямі і здольнасцямі: «хачу» і «магу». Усведамленае развіццё здольнасцяў дазволіць вам ажыццявіць самыя адважныя жаданні.

Памятайце, што вы – унікальная асоба з велізарным патэнцыялам, трэба толькі дапамагчы яму раскрыцца! Верце ў поспех!

Змена сябе ці адносін, прафесійны і асобасны рост, поспех і ўпэўненасць у сабе –

гэтыя і шматлікія іншыя тэмы ў нейкі момант становяцца актуальнымі для кожнага з нас. У сучаснай інфармацыйнай прасторы можна знайсці мноства рэкамендацый. І, адшукаўшы, кіравацца (ці не кіравацца?) імі.

Але бывае, што ўніверсальныя рэкамендацыі не падыходзяць пэўнаму чалавеку. Патрабуецца індывідуальная праграма змен або адаптацыя пад пэўную жыццёвую сітуацыю.

Абмеркаваць са спецыялістам хвалючыя пытанні вы можаце, звярнуўшыся па кансультацыю да прафесійных псіхолагаў нашай службы. Індывідуальныя гутаркі і разнастайныя групавыя мерапрыемствы дапамогуць лепш даведацца сябе і, калі трэба, змяніць сваё жыццё.

