

Свой выбар

## ПСИХАЛОГІЯ ДАВЕРУ

Як маладым спецыялістам яе сакрэты спасцігаюцца на практыцы

Дваццацідвухгадовая Яніна КАЦЯРЫНІЧ працуе педагогам-псіхолагам у сацыяльна-педагагічным цэнтры ў вёсцы Гаць Акцябрскага раёна. Скончыла Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны і па мэтавым накіраванні два гады таму прыехала на малую радзіму.

— Прыкладна ў васьмым класе школы вырашыла, што ў будучыні стану псіхолагам. Гэтае жаданне ўзнікла з нагоды таго, што сябры часта казалі: я ўмею слухаць, даваць карысныя парады. Бацькі таксама падтрымалі мой выбар прафесіі. Ды і я была цалкам упэўненая ў сваіх сілах. Адзінае, перад паступленнем думала: больш прыйдзецца па душы кірунак, дзе трэба праводзіць заняткі са сваімі аднагодкамі ці дарослымі, але лёс вырашыў інакш і цяпер працую з дзецьмі.

Гады вучобы ва ўніверсітэце Яніна ўспрымае вельмі сур'ёзна. Кожны дзень тады для дзяўчыны быў адкрыццём: калі даведвалася нешта новае для сябе, ёй хутчэй хацелася замацаваць атрыманыя веды на практыцы.

**«Бывае, што яны не адразу падпускаюць да сябе, можа спатрэбіцца і шэсць, восем разоў, каб наладзіць кантакт».**

— Гэта быў час, калі я спазнавала сябе, даведвалася аб сваіх магчымасцях. Вучэбныя практыкі праходзіла як у сваёй навучальнай установе, так і ў іншых, напрыклад, выклала псіхалогію студэнтам педагагічнага каледжа імя Л. С. Выгоцкага. Але самая запамінальная з усіх прайшла ў Гомельскай абласной клінічнай псіхіятрычнай бальніцы. Памятаю, гэта было самае прэстыжнае месца для студэнтаў, туды накіроўвалі па паспяховасці ў навучанні, я і трапіла.



Зразумела, некаторыя чаканні ад свайго першага рабочага месца ў маладога спецыяліста з цягам часу знікаюць, калі сутыкаешся з цяжкасцямі. І гэта нармальна, лічыць геранія.

— У большасці вучоба ва ўніверсітэце па маёй спецыяльнасці была арыентавана на работу ў школах, таму калі прыехала на малую

радзіму і размеркавалася ў сацыяльна-педагагічны цэнтр, усё было ў навінку. Спачатку адчувала пэўныя складанасці, аднак з кожным днём «набівала руку», расла прафесійна. Тым больш мне дапамагаюць дасведчаныя калегі.

Яніна займаецца з дзецьмі ад трох да васьмнаціці гадоў, з іх бацькамі,

прыёмнымі сем'ямі, якіх у суразмоўніцы на сёння дванаццаць. Таксама за ёй замацаваны некаторыя вясковыя школы раёна. Часам дзяўчына наведвае і суды, абараняе правы непаўналетніх.

— Са «сваімі» дзецьмі (так педагог называе наведвальнікаў заняткаў) я праводжу розныя групавыя і індывідуальныя кансультацыі, гульні. Бывае, што яны не адразу падпускаюць да сябе, можа спатрэбіцца і шэсць, восем разоў, каб наладзіць кантакт. Аднак калі дзеці пачынаюць даваць — гэта самае прыемнае ў рабоце. Я па жыцці даволі спакойны чалавек і лічу, што гэта, безумоўна, дапамагае ў маёй прафесіі. Таму калі вы вельмі актыўны, імпульсіўны ці няўсёдлівы і хочаце стаць псіхолагам, дзе-нідзе даведзецца стрымліваць гэтыя рысы свайго характару. А вось што мне часам перашкаджае падчас работы — залішня эмпатыя да іншых.

Суразмоўніца кажа, што па-за работай яна не выкарыстоўвае свае веды дзеля асабістых мэт, — этычны кодэкс псіхолага не дазваляе. Хоць сябры і родныя часта звяртаюцца па ўсялякія парады.

— Каб самаўдасканалвацца ў прафесіі, стараюся чытаць шмат карыснай літаратуры, даведваюся пра новыя імёны ў сферы псіхалогіі, заўсёды нешта вывучаю. Зараз мне падабаецца працаваць з дзецьмі, але ў будучыні хацела б паспрабаваць сябе ў рабоце і з дарослымі. Разуваю, што ў вялікіх гарадах мая прафесія вельмі запатрабаваная, але хачу развівацца ў родным Акцябрскім раёне, быць карыснай тут.

...Увогуле лічу сябе творчай асобай, люблю вязаць, шыць, плесці, а таксама вырошчваць расліны. Можна правесці паралель паміж гэтым хобі і маёй работай: тыя, з кім працую, з часам расцвітаюць як кветачкі!

**Дар'я ШЛАПАКОВА.**  
Фота з архіва гераніі.

## МАДЭЛЬ ЖЫЦЦЯ...

забяспечваць свае патрэбы. Так Крысціна трапіла на пасаду харэографа ў школу, дзе на працягу трох наступных гадоў вучыла дзетак танцаваць хіп-хоп.

Але ў пачатку чацвёртага настаўніца зразумела, што ёй не хапае часу на сваё асабістае развіццё. Стала адчуваць, што знаходзіцца ў нейкім творчым застоі, заўважыла эмацыянальнае выгаранне. Звярнулася да кіраўніцтва з просьбай даць ёй паўзу. І дзяўчыне пайшлі насустрач.

**Таксама адзначае, што немалаважную ролю ў фарміраванні навыку як «паставіць ножку» сыгралі менавіта танцы.**

З гэтага моманту і стартавала мадэльная гісторыя Крысціны, хоць сама прыгажуня да апошняга моманту не ўсведамляла, што пачынае займацца сапраўдным мадэлінгам. Аб тым, як быў зроблены «крок наперад» у мадэльны свет, успамінае сама дзяўчына:

— Я не фатаграфавалася прафесійна прыкладна да 22 гадоў. Увесь папярэдні час была настолькі з галавой паглыблена ў танцавальны свет, што не бачыла нічога навокал і не ўяўляла сябе нікім іншым, акрамя трэнера. Да таго ж вельмі камплексавала з-за няроўных зубоў. І вось, калі паставіла брэкеты, у мяне адбылася першая прафесійная фотасесія. Гэта было амаль выпадкова, бо мы з фатографам знайшліся ў групе «УКантакце», пасля чаго дамовіліся аб сустрэчы. Памятаю, як яна тады мяне расхваліла! Запэўнівала, што маю вельмі цікавую і незвычайную знешнасць, што абавязкова трэба пачаць здымацца...

Увогуле, фатограф тады сапраўды заматывала. Аднак я не пачала хадзіць па мадэльных школах і агенцтвах, не шукала самастойна брэнды для супрацоўніцтва. Напэўна, па волі лёсу ўсё само ішло ў мае рукі: пасля першай здымкі пачалі пісаць у Instagram і запрашаць на работу зноў і зноў.

Крысціна прызнаецца, што актуальныя ідэі для пазіравання яна падглядае там жа, у Instagram. І гэта можа быць як фота вядомай ва ўсім свеце мадэлі, так і здымак выпадковай дзяўчыны. Таксама адзначае, што немалаважную ролю ў фарміраванні навыку як «паставіць ножку» сыгралі менавіта танцы:

— У нас ёсць пластыка, незаціснутасць. Мы можам выкарыстоўваць шматлікія нетыповыя позы, запазычаныя з харэаграфіі. Акрамя таго, сёння кожнаму брэндру патрэбны відэаконтэнт. Таму гэта вялікі плюс, калі мадэлі на здымках дынамічна рухаюцца, усміхаюцца, паводзяць сябе расслаблена.

**Дзяўчына падзялілася, што мае яшчэ шмат ідэй наконт уласнага развіцця ў розных сферах дзейнасці.**

Сёлета Крысціна запусціла сваю вытворчасць купальнікаў, для фарміравання каталога таксама наймала мадэляў. Таму ведае гэтую «кухню» з абодвух бакоў: выканаўцы і наймальніка. Сама дзяўчына супрацоўнічае з такімі вядомымі беларускімі брэндамі, як «Kazaki», «MurMur», «Sorochinskaya» і іншымі. Часцей за ўсё яны дамаўляюцца на ўмовах бартару.

— Звычайна мы робім здымкі за якую-небудзь рэч, напрыклад

за джынсы або сукенку. Для мяне гэта вельмі зручна, бо люблю стыльна апранацца. Калі адкрывала свой брэнд купальнікаў, таксама дарыла іх мадэлям за ўдзел у фотасесіі.

На пытанне аб тым, як дзяўчына падтрымлівае сябе ў форме, адказвае шчыра:

— Мне дасталіся вельмі добрыя гены ад бацькоў — тыя на працягу ўсяго жыцця стройныя і прыгожыя. Хоць я і не абмяжоўваю сябе ў ежы, але ніколі не таўсцю. (Усміхаецца.)

**«Напэўна, па волі лёсу ўсё само ішло ў мае рукі: пасля першай здымкі пачалі пісаць у Instagram і запрашаць на работу зноў і зноў».**

Пакуль што Крысціна супрацоўнічае толькі з беларускімі брэндамі. Агенцтва шмат разоў запрашала мадэль на работу ў Кітай, аднак з-за пандэміі гэтыя планы давялося адкласці.

— Увогуле, мадэльная сфера для мяне — гэта класнае хобі. Зрабіць яго сваёй прафесіяй я не магу, бо рост у 169 сантыметраў падыходзіць толькі для работы ў Паднябеснай. Асабіста мяне тое не засмучае, бо я кайфую, калі здымаюся!

Дзяўчына падзялілася, што мае яшчэ шмат ідэй наконт уласнага развіцця ў розных сферах дзейнасці. І пакуль не паспрабуе ўвасобіць у рэальнасць кожную, спыняцца не будзе. Таму Крысціна зараз і не будзе планаў, бо не ведае, якое вялікае мора магчымасцяў чакае яе за паваротам, на новым этапе жыцця!

**Паліна ПРАКАПЕНЯ,**  
студэнтка III курса факультэта журналістыкі БДУ.  
Фота дадзена суразмоўніцай.



**(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «43».)**

Аднак, калі надышоў пераходны ўзрост, а школа ў родным горадзе змянілася сталічным каледжам, густы дзяўчыны нечакана перавярнуліся, як той казаў, з ног на галаву. Пад уплывам модных фільмаў на штат «Крок наперад», «Дабіся поспеху» і іншых Крысціна прыйшла да бацькоў з навіной, што кідае бальныя танцы і пачынае займацца хіп-хопам. Мама было складана пагадзіцца з такім рашэннем. Але ўсе цяжкасці

хутка зніклі, калі жанчына ўбачыла, якой матываванай і натхнёнай вяртаецца дадому з трэніровак яе дачка. Танцорцы вельмі пашанцавала з трэнерам, Дашай Рысенковай — сапраўднай хіп-хоп-дзяўчынай з вольнай натурай і цікавымі думкамі. Пад яе кіраўніцтвам атрымліваліся ўсе рухі, і на выступленнях Крысціна заўсёды стаяла ў першых радах і была ў сапраўдным захваленні ад стылю танца, які абрала.

На апошнім курсе каледжа юнай танцорцы захацелася знайсці работу, каб часткова самастойна