

Марыя БУЧЭНЬ:



Блогер з аўдыторыяй больш чым сорак пяць тысяч чалавек у Instagram, стваральніца ўпрыгожванняў, натхняльніца сотняў дзяўчат і проста сапраўдная прыгажуня — усё гэта пра нашу сённяшнюю герайню Марыю Бучэнь. Дзяўчына заўсёды жыла ў творчым асяродку, што і паўплывала на яе прафесійны выбар. А вось пра тое, якім быў шлях да мары, што дае натхненне і сілы для росту і развіцця, герайня распавяла нам пры сустрэчы.

— Марыя, кім вы марылі стаць у дзяцінстве?

— Самым яркім, што ўспамінаю, было жаданне стаць мадэллю на шоу Victoria's Secret. Я засынала і мроіла, як аднойчы стану такой жа прыгожай і змагу насіць крылы. (Смяецца.) Але гэта была не адзіная карцінка ў маёй галаве. Мне заўсёды хацелася, каб мяне слухала і бачыла вялікая колькасць людзей. Я адчувала, што магу выклікаць у іх прыемныя эмоцыі і, знаходзячыся ў цэнтры ўвагі, прынесці ім шмат карысці. У класе сёмым-восьмым думала

аб тым, каб стаць дызайнерам, а ў старэйшых класах з прапановы бацькоў захацелася стаць перакладчыкам. Паступіла на бюджэт у Мінскі дзяржаўны лінгвістычны ўніверсітэт. Але, нягледзячы на тое што ў мяне ўжо ёсць адукацыя, я ўвесь час развіваюся.

— Дарэчы, пра адукацыю. Я ведаю, што вы наведвалі курсы для тэлеведучых...

— На тэлеведучую я пайшла навучацца на чацвёртым курсе ўніверсітэта, бо заўсёды адчувала сарамлівасць перад камерай і была ўпэўненая, што на фота і відэа выглядаю недарэчна. Я падумала, што гэтае навучанне дапаможа мне не саромецца сваіх голасу, знешнасці і атрымаць на выкі прыцягнення людзей да сябе. У цэлым навучанне было цікавым, але не ўсе метады мяне задавальнялі, я чакала атрымаць больш ведаў і інструментаў для працы. Пасля выпуску спрабавала трапіць на тэлебачанне, але неяк не склалася. Магчыма, і да лепшага, бо я не люблю раннія пад'ёмы.

— І вы вырашылі стаць блогерам?

— Пасля ўніверсітэта я трапіла па размеркаванні на самую лепшую кафедру РІВША — кафедру маладзёжнай палітыкі. Мне вельмі падабаўся калектыў, асабліва загадчыца кафедры Алена Стэфанаўна. Яна паверыла ў мяне і ўзяла пад сваё крыло. Я выклала фанетыку англійскай мовы (гучанне), гутарковую англійскую, вяла групы павышэння кваліфікацыі. Групы ў мяне складаліся з выкладчыкаў ВНУ і мяняліся кожныя тры-чатыры месяцы. Мне было цяжка кожны раз адаптавацца і заваёўваць павагу ў прафесіяналаў.

Заняткі заўсёды былі крэатыўныя, абавязкова з адпрацоўкай вуснага маўлення. Аднойчы паляцела на канферэнцыю ў Брусель, выступала ў якасці адзінага прадстаўніка ад Беларусі. Было вар'яцкі займацца, і ў той момант я зразумела, што абавязкова буду шмат падарожнічаць. Калі ў 2019 годзе кафедра перайшла працаваць у анлайн, мне стала цяжка, бо даводзілася ўвесь час сядзець на адным месцы каля камп'ютара, весці пары без асабістага кантакту з людзьмі было ўжо не так цікава. Праз паўтара года я выгарала ад такой працы і папрасіла мяне звольніць.

— Дык вось што стала стартам блогінгу...

— Старонку ў Instagram я стварыла яшчэ на адной з пар на першым курсе. Назіраючы, як мая аднагрупніца залівае туды свае фатаграфіі і атрымлівае «сэрцайкі», я таксама ўстанавіла дадатак, каб заліваць фоткі. Спачатку мой Instagram быў проста звычайнай старонкай пра жыццё, потым я залівала фатаграфіі з прымерачных у крамах і падарожжаў. А вось перыяд, калі трапіла працаваць блогерам у Slivki.by, быў не з лёгкіх. Я прыйшла ў праект, увогуле не разумеючы, што трэба рабіць. Каля года вучылася і была «ценом» усёй каманды. Калі ты самы неспрактыкаваны, табе альбо дапамагаюць, альбо цябе «штурхаюць». Са мной здарылася пяцьдзясят на пяцьдзясят. Праз год упартай працы ў мяне з'явілася свая разыначка, я рабіла менш памылак, зразумела, як прыцягваць людзей да прагляду ролікаў са мной. Кожны раз, калі прапрацоўвала свае памылкі, становілася

больш вопытнай, і мне давалі самых цяжкіх партнёраў у працу.

— Што спатрэбілася, каб дасягнуць вяршыняў у гэтай справе?

— Прышлося вывучаць шмат сфер: мабіль, б'юці, моду, я нават чытала і глядзела ўрокі рэжысёраў, каб быць лепшай у працы. Праз два з паловай года мне прапанавалі стаць кіраўніком аддзела блогераў. Супраціўлялася дастаткова доўга, але ў выніку пагадзілася. Рашэнне было правільным, бо быць кіраўніком гатовы і здольны не кожны, чалавеку павінны быць уласцівыя пэўныя якасці, якія дазваляць разважаць непрадузята, не забыцца ў любой сітуацыі выконваць этыку і быць заўсёды «за» сваю каманду, навучыць працаваць разам, асабіста з кожным прапрацоўваць яго эфектыўнасць. На пасадзе была паўтара года, гэта быў перыяд загартоўкі характару.

— Цяпер вы вядомая не толькі як блогер, але і як стваральніца свайго брэнда ўпрыгажэнняў...

— Увосень запусціла першую калекцыю ўпрыгажэнняў. Брэнд назвала прозвішчам бацькі — BUCHEN, каб яно жыло доўга-доўга. Ідэя ўзнікла тады, калі я ламала галаву, з чаго ж пачаць. Калі апісаць упрыгажэнні адным словам, то няхай гэта будзе слова «талісман». Я з вялікай любоўю стаўлюся да жанчын і іх прыгажосці, але якой бы ні была прыгожай жанчына, прысутнічае няўпэўненасць у сабе, якая не дае вырасці, праяўляцца ўсёй яе энергіі, сіле, патэнцыялу. Таму я хачу, каб кожнае ўпрыгажэнне, зробленае мной, становілася талісманам упэўненасці для жанчын,

каб аздабленні нагадвалі кожнай пра здольнасць распаліць святло ў сэрцах людзей.

— З якімі цяжкасцямі прыйшлося сутыкнуцца ў гэтай справе?

— У першую чаргу — са страхам няўдачы. Пасля з'явілася новая праблема — якасныя матэрыялы, іх наяўнасць і кошт. У Беларусі цяжка купіць шмат якасных пацерак ці камянёў за раз. Крам з такім таварам мала, а попыт вялікі, таму вельмі цяжка паспець ухапіць па нармальным кошце добры тавар... З-за гэтага сабекошт вырабу часта непрадказальны, цяпер спрабую вырашыць гэту праблему і шукаю надзейнага пастаўшчыка. Стараюся выкарыстоўваць натуральныя матэрыялы, камяні, якаснае шкло... У будучыні адкрыю краму, дзе будуць не толькі ўпрыгажэнні, але і адзенне з сэнсам.

— Дарэчы, пра адзенне. Вы ж яшчэ займаецеся і касцюмацыяй...

— Так, захапілася ёй пасля заканчэння ўніверсітэта. Я не зарабляла тады шмат грошай, каб купіць сабе сапраўды цікавыя рэчы, таму брала рэчы ў добрым стане, якія аддала мне стрыечная сястра, і перарабляла іх. Наогул гэта вельмі займальна і дапамагае расслабіцца. Плюс другаснае спажыванне, і ў выніку атрымліваеш рэч, якой няма больш ні ў каго.

— А чым вы любіце займацца ў вольны час?

— У мяне яго амаль няма. Звычайна вельмі занятая і працую. А калі такія рэдкія гадзіны здароўя, то гуляю ці займаюся творчасцю і рэалізацыяй новай ідэі.

Ангеліна НОВІКАВА.

Карысна ведаць

Бывайце, стрэс і пракрастынацыя

Комплекс для павышэння працаздольнасці і самазаспакаення стварылі вучоныя навукова-метадычнай установы БДУ «Рэспубліканскі цэнтр праблем чалавека». Мы пратэсціравалі ўнікальную распрацоўку, і вось што з гэтага выйшла.

У сучасным свеце існуе мноства прычын для стрэсу. У наша жыццё яны ўрываюцца з зайздросным пастаянствам. Так, паводле апытання, праведзенага сёлета Усерасійскім цэнтрам вывучэння грамадскай думкі, каля трэці расіян сутыкаюцца са стрэсам рэдка ці часам (34 % і 37 %). А 18 % рэспандэнтаў знаходзяцца ў гэтым стане часта ці ўвесь час. У нашай краіне сітуацыя не лепшая: па статыстыцы аналітычнага цэнтра «Бітрыкс24», у 2021 годзе стрэс адчувалі 92 % супрацоўнікаў кампаній Беларусі. А паводле леташняга апытання партала Praca.by, у якім прынялі ўдзел 1350 чалавек, 45,3 % яго ўдзельнікаў увесь час адчуваюць стрэс на рабоце, і больш за 36 % ніяк з ім не змагаюцца.

Але як гэта трэба рабіць? І ці варта? Аказваецца, невялікае хваляванне не прыносіць шкоды арганізму, нават, наадварот, неабходнае для павышэння актыўнасці мозгу і ўвагі. Чаго не скажаш пра моцны і доўгі стрэс, які цягне за сабой складаныя наступствы для здароўя. Сярод іх, напрыклад, захворванні сардэчна-сасудзістай і нервовай сістэм. У барацьбе са стрэсам медыкі раяць умерана займацца спортам і правільна харчавацца. Сон таксама спрыяе хуткаму аднаўленню арганізма і большай устойлівасці да стрэсавых сітуацый. Падобнае можна сказаць і аб занятках любімай справай, зносінах з роднымі і блізкімі. Поўныя рэкамендацыі апублікаваны на сайце Міністэрства аховы здароўя Беларусі.

Спосаб барацьбы са стрэсам на рабоце прапанавалі і вучоныя навукова-метадычнай установы БДУ «Рэспубліканскі цэнтр праблем чалавека». Распрацаваны імі комплекс павінен навучыць чалавека кіраваць рэакцыяй свайго арганізма. Трэнеры створаны на аснове дыхальных практыкаванняў, закліканых дапамагчы дасягнуць аптымальнага псіхічнага і фізічнага стану. Важную ролю іграе і прынцып біялагічнай зваротнай сувязі. Гэта метадыка тэрапіі, з дапамогай якой пацыенты вучацца кантраляваць некаторыя ўнутраныя рэакцыі, такія як дыханне і частата сардэчных скарачэнняў. Такі комплекс можна ўкараняць у розныя прадпрыемствы, каб пры неабходнасці прайсці трэнеры мог любіць супрацоўнік арганізацыі. Дарэчы, паддыдзе ён і для прафілактыкі і лячэння псіхалагічных захворванняў, напрыклад СДУГ і АҚР.

А што ўяўляе сабой комплекс для самазаспакаення? На першы погляд, нічога незвычайнага: камп'ютар, некалькі датчыкаў і акулярны віртуальны рэальнасці. Адзін з распрацоўшчыкаў навінкі, **малодшы навуковы супрацоўнік Рэспубліканскага цэнтру праблем чалавека БДУ Антон ДЗЕМ'ЯНОВІЧ**, тлумачыць: навукоўцы стварылі ўласныя праграмы забеспячэнне і прыладу. Менавіта да яе і падключаюцца акулярны і розныя датчыкі: дыхання, пульсу, тэмпературы, а таксама датчык электрычнай актыўнасці скуры. Апарат, падобны на невялікую скрыначку, займаецца апрацоўкай інфармацыі з датчыкаў.

Пакуль прыладу ўключаюць і наладжваюць, даведваюся пра сёе-тое. Аказваецца, не варта чакаць стабільнага выніку пасля першага сеанса:

— Першы трэнер азнайменны. На наступных сеансах чалавек паступова трэнеруецца кіраваць сваімі фізіялагічнымі працэсамі. Усяго патрэбна 10-12 наведванняў пад кантролем спецыяліста. Пры апошнім прапаноўваецца прадэманстраваць адпрацаваныя навыкі ўжо без пры-

цыпу зваротнай сувязі, — распавядае Антон Дзем'яновіч, надзеючы мне на галаву VR-акуляры.

Перад вачыма з'явіўся экран, а на ім — заданне, якое неабходна выканаць. Спачатку трэба было глыбока ўдыхнуць і выдыхнуць. Дарэчы, у стрэсавых сітуацыях нам уласціва дыхаць грудзмі. А вось дыханне жыватом, гэта значыць дыяфрагмай, дапамагае людзям кантраляваць свой фізічны стан і тым самым змяняць узровень стрэсу, што садзейнічае павышэнню працаздольнасці.

Павольна змяняюцца адна за адной фатаграфіі прыроды: хваёвыя лясы, звілістыя рэчкі, а потым — райскія астравы ў бізмежным акіяне. А на фоне — ціхая спакойная мелодыя. Наогул выкарыстанне тэхналогіі віртуальнай рэальнасці — галоўная перавага распрацаванага вучонымі БДУ комплексу. Калі чалавек сыходзіць у створаную спецыяльна для яго прастору, рэзка памяншаецца колькасць фактараў, якія адцягваюць яго ўвагу. А эфектыўнасць трэнеру павялічваецца ў разы.

Удых, а потым зноў выдых. Паступова ў галаве, дзе зусім няма нібы пчола ў вулі, раіліся думкі, становіцца пуста. З'яўляецца прыемнае, мяккае пачуццё расслаблення. Дасягнуць яго аказалася зусім не складана. Няма і асаблівых абмежаванняў па здароўі. Праўда, людзям з праблемамі з сэрцам ці дыхальнай сістэмай лепш карыстацца комплексам асцярожна.

Раптам надпіс «Расслабцеся і ні пра што не думайце» знікае з экрана. Вось так, зусім непрыкметна прайшлі 12 хвілін сеанса.

Распрацоўшчыкі запэўніваюць: у планах — зрабіць комплекс даступным шырокаму колу людзей. Спадзяемся, што гэта будзе магчыма ўжо ў хуткім часе.

Аміна НАЗАРОВА.