



**У НАС ЁСЦЬ
ЧОТКІ МЭСЭДЖ**

2022

ВЫКАЗВАННІ

МАЛАДЫХ

БЕЛАРУСАК І БЕЛАРУСАЎ

Содержание

Приветствие.

Свобода выражения мнений как жизненный навык 4

Как самоопределиться в современном мире: кто я сегодня?



Софья Симонович. Сексизм в кино: как не стать Золушкой?	6
Матвей Якубович. Как выбрать дело жизни: деньги или удовольствие?	8
Елизавета Островская. Почему важно саморазвитие?	9
Вікторія Барысава. Фемінітывы: чаму яны не «каверкаюць» мову, а дапамагаюць развівацца?	10
Илья Барковский. Волонтеры: лузеры или победители?	12
Анна Бритова. Самоопределение — в мечтах или наяву?	13
Соф'я Лагуткова. «Эфэкт Матильды»: што гэта?	14
Дмитрий Домжа. Почему активизм — это круто?	16
Дарья Нестерова. Скажи мне, кто твой друг: как окружение влияет на жизнь?	17
Анастасия Хотько. Что бы я поменяла в школе?	18
Валерия Парай. Что дает образовательный активизм?	20

Как адаптироваться на новом месте: есть ли жизнь вне дома?



Валерия Декснис. Как преодолеть апатию от вынужденного переезда в другую страну	22
Анна Артымчук. Плюсы и минусы обучения в Словакии	23
Ульяна Працкевич. Как выжить без родителей в чужой стране	24
Антон Гин. Социальные сети и/или социальные связи	25
Максим Корицкий. Легко ли учиться в немецком университете?	26
Полина Панасюк. Отдельно от родителей с 15 лет: стоит ли это того?	27
Анастасия Жданова. Мой опыт релокации в Польшу	28
Нюта Мотыль. Как организовать удаленную работу команды	29
Никита Антонович. Год без родителей: первые выводы и советы	30

Здоровый человек: тело, разум и дух – все еще едины?



Дарья Есьман. Как не выгореть от активизма?	33
Дарья Леонович. Эмоциональный интеллект: что это и зачем он нужен?	35
Виктория Сосновская. Психологическая самопомощь: польза или вред?	36
Анжелика Брель. Депрессия: путь вверх из бездны	38
Мария Шакуро. Синдром отличницы: чем это опасно и что делать?	40
Веста Сапожникова. Путь к ментальному здоровью через медитации	42
Полина Таранова. Информационное поле и способы его фильтрации	44
Кристина Ильёва. Как эмоции влияют на здоровье?	46
Вероника Толстуха. Любовь vs самовлюбленность	48
Паліна Дакімовіч. Чаму мова - гэта таксама пра здароўе?	50

Приложения

1 Шаблон сценария хорошего выступления.	52
2 Начинка идеального выступления	53
3 Виды постов в соцсетях	54
4 Шаблон контент-плана своего медиа	55
5 Как преодолеть страх публичного выступления	56
6 Как помочь другим начать высказывать свое мнение	57

Приветствие

Свобода выражения мнений как жизненный навык

Привет! Это сборник выступлений белорусов и беларусок от 14 до 26 лет из разных городов Беларуси и других стран, где они сегодня живут. Эти выступления состоялись на молодежных онлайн-конференциях молодых спикеров и спикерок «Четкий месседж» в мае 2022 года. Парни и девушки рассказали, что их волнует, поделились своим опытом, предложили решения озвученных проблем. А после многие из них продолжили продвигать свои идеи и создавать собственные медиа и материалы. Поэтому вы сможете не только прочитать их тексты, но и увидеть видео, и послушать подкасты.

Зачем это надо? Свобода мысли и убеждений, свобода их выражения – это наши базовые права, закрепленные во Всеобщей декларации прав человека, Конституции Беларуси.

Своя точка зрения на мир, личное высказывание – необходимый навык в современном мире.

Мы спросили самих молодых людей, почему важна свобода выражения мнений, и вот их ответы.

Почему важна свобода выражения мнений:

1. Чтобы отличить правду от пропаганды.
2. Чтобы быть твердыми в решениях и не поддаваться манипулированию.
3. Чтобы быть лидером/лидеркой, а не простым исполнителем.
4. Чтобы улучшать мир разнообразием: моноидея, мономнение ни к чему хорошему не приводят.
5. Чтобы иметь критическое и креативное мышление и соответствовать современному миру.

6. Чтобы быть свободным и здоровым. Психологи говорят, что самая главная опора для человека — его глубинные убеждения/принципы. Свое мнение – это выражение своих принципов. Следование своим убеждениям укрепляет ментальное здоровье.

7. Для движения вперед.

8. Чтобы искать единомышленников и продвигать идею.

9. Для самореализации и большей уверенности в своих силах.

10. Чтобы делиться опытом и знаниями.

Чтобы молодые люди могли формулировать, выражать, продвигать свои мысли, был создан онлайн-курс «Как стать лидером мнений: умение говорить о важном». Он в открытом доступе, его может пройти каждый, кто хочет развивать в себе этот навык. Молодежные конференции стали публичной площадкой для высказываний и поиска команды или единомышленников и соратниц. А этот сборник – элемент продвижения озвученных идей. Читайте, анализируйте, думайте и создавайте свой контент! Здесь вы найдете приложения, как начать.

С уважением, команда тренеров:
Виталий Никонович,
Анна Крючкова,
Денис Дубровский

Всемирная декларация прав человека

[Статья 19](#)

Каждый человек имеет право на свободу
убеждений и на свободное их выражение;
это право включает свободу беспрепятственно
придерживаться своих убеждений и свободу
искать, получать и распространять информацию
и идеи любыми средствами и независимо
от государственных границ.



Как самоопределиться
в современном мире:
кто я сегодня?

Сексизм в кино: как не стать Золушкой?



Софья Симонович

Я изучаю международное право, интересуюсь правами женщин и очень люблю смотреть кино. Поэтому хочу поговорить о женщинах в кино.

? Какие героини первыми приходят вам в голову, когда вы слышите о женских персонажах?

Мои первые женские образы – злая завистливая ведьма, принцесса, которую спас принц, или сёстры, которые дерутся, чтобы первыми надеть туфельку. И это не те люди, с которыми я хочу себя ассоциировать. Но ведь именно их нам в кино и показывают...

Поэтому я хочу рассказать, почему важно понимать, какие взгляды нам транслируют и как это (не)помогает женщинам.

? Знаете ли вы, что такое сексизм и замечаете ли его?

Если кратко, то **сексизм** – это предвзятое отношение к людям или дискриминация людей по признаку пола или гендера. Например: разные игрушки для мальчиков и девочек, характеристики типа: она – аккуратная, обидчивая, любит убирать и готовить, он – активный, неаккуратный, способный к точным наукам. Это порождает чувство собственной никчемности, самоцензуру, негативные изменения в поведении и здоровье.

В теории кино существует **тест Бекдел**, по которому можно определить, есть ли в фильме гендерная предвзятость. В 1985 году американская карикатуристка Элисон Бекдел нарисовала комикс «Dykes to Watch Out For», в котором сформулирована идея этого теста.

Этот тест быстро подхватили кинокритики, и вскоре он стал стандартом оценки телевидения, кино и книг. Это не самый точный тест, но он во многом помогает критично смотреть на фильмы.

? Вспомните свои любимые фильмы и проверьте, пройдут ли они этот тест?

Новый взгляд на женщин в кино появился благодаря феминисткам второй волны в 1970-е годы в США. Они рассматривали поп-культуру как сексистскую и в качестве противодействия создавали собственную. Главным объектом их анализа были классические голливудские фильмы, которые они критиковали за доминирование в них мужской точки зрения, объективацию женщин и сексистские образы на экране.

Чтобы кино было гендерно непредвзятым, оно должно удовлетворять трём требованиям:

1. в фильме есть хотя бы две женщины;
2. которые говорят друг с другом;
3. о чём-либо, кроме мужчин.



Знаете ли вы, что такое объективация?

Объективация — это процесс опредмечивания, сведения к картинке, абстрактному образу, искусственно наделенному рядом характеристик, отвечающих интересам субъекта.

Сейчас я очень много слышу про пропаганду, про влияние СМИ на мнение людей, про критическое мышление.

Четкий месседж:

Если в кино мы будем видеть
меньше гендерных стереотипов,
наше отношение друг к другу
в реальной жизни
тоже будет улучшаться.

Мне говорят, что нужно анализировать информацию, подвергать все сомнению и проверять. Я это делаю, но, если честно, не всегда. Когда я смотрю кино, сериалы, мультики, я хочу отвлечься, поэтому воспринимаю происходящее на экране, в первую очередь, на уровне эмоций, а не разума.

Поэтому образ, например, Смurfетты не казался мне вредным, хотя в этом мультике сюжет строится вокруг мужских персонажей, а женский существует лишь дополнительно к ним.

Раньше я ловила себя на мысли: «Может, я просто цепляюсь? Все же в порядке, ну да, принц спасает принцессу из темницы, да, старая некрасивая ведьма хочет из зависти отравить молодую Белоснежку». Но ведь мне приятнее общаться с умными девушками, которые помогают друг другу, а не соперничают. Взять, к примеру, Мулан, которая шла к своей мечте, или Анну, которая помогала Эльзе сама, без прекрасного принца. И именно это я хочу видеть в кино.

Как заметить сексизм в кино?

✦ две женщины
✦ говорят друг с другом
✦ о чём-либо, кроме мужчин



Элисон Бекдел

МЕДИА



[Сексизм в кино:
как не стать
Золушкой](#)

В видео мы рассуждаем, какие образы транслирует нам кино и как это влияет на нашу реальную жизнь, затрагиваем тему расизма, рассуждаем про историческое кино и сериал-приквел «Игры престолов» — «Дом дракона».

Как выбрать дело жизни: деньги или удовольствие?

Матвей Якубович



Мне 16 лет. Это время определяться, что ты хочешь делать.

Начну с цитаты. **Нельсон Мандела**, правозащитник, борец за свободу, президент ЮАР, который отсидел больше 20 лет в тюрьме за свои убеждения, говорил:

“ Каждый может преодолеть свои обстоятельства и добиться успеха, если он предан своему делу и увлечен им ”



А теперь исследование. Оно проводилось 20 лет и было опубликовано на сайте hh.ru. Исследователи проследили карьеру 1500 людей, чего они добились, а также задавали им вопрос, были ли деньги главным фактором при выборе профессии.

Согласно результатам исследования, для 83% (1245 человек) опрошенных деньги были главными. И только 17% (255) отметили, что не ставили деньги на первое место.

Но наиболее интересны другие результаты этого исследования. Из тех, кто назвал деньги главным фактором, заработал миллион один человек! Это 0,08%. А среди тех, кто считал деньги второстепенным фактором, миллион заработали 100 человек из 255, это почти 40%!

Для себя я понял, что в выборе профессии и занятия я буду руководствоваться в первую очередь тем, что мне нравится. Деньги – один из важных факторов, но не самый главный. На пьедестале ценностей я поставлю их на третье место, точно не на первое.

Четкий месседж:

Лучше делать в жизни то,
что нравится,
и не ставить деньги
на первое место.

МЕДИА



[Как выбрать дело жизни: деньги или удовольствие?](#)



[Опрос: что самое важное при выборе профессии](#)



Елизавета Островская

Почему важно саморазвитие?

Мне 18 лет, и только в этом году я поняла, что мне действительно нравится, и куда я хочу двигаться. Поэтому хочу поделиться моей историей саморазвития.

В школьные годы я закончила музыкальную школу; занималась разными видами танцев; ходила в различные рукодельные мастерские; играла в гандбол и волейбол. Из всего этого я закончила только музыкальную школу, а из других кружков уходила через год-два, потому что мне было это не интересно. А важно искать то, что тебе интересно. Это и есть саморазвитие.

Поделюсь своим опытом, какие существуют варианты для саморазвития.

Четкий месседж:

Для саморазвития
необходимо заниматься
самопознанием,
научиться ставить цели
и общаться с людьми.

МЕДИА



[Почему важно саморазвитие](#)

В видео мы обсуждаем, как найти цель жизни; чем отличаются люди-сканеры от людей-дайверов, и стоит ли взрослым спрашивать детей, кем они хотят быть.



[5 шагов для саморазвития](#)

У меня 4 совета.

1. Научитесь учиться.
2. Научитесь ставить цели.
3. Займитесь самопознанием.
4. Развивайте коммуникативные навыки.

А вот советы от других людей, которые мне кажутся очень верными:

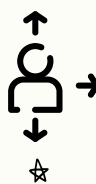
- Не бойтесь неудач.
- Часто спрашивайте себя: что я хочу.

ПОЧЕМУ
САМОРАЗВИТИЕ - ЭТО
ВАЖНО?



Повышение самооценки
на новый уровень

Становление лучшей
версией себя



Появление новых
возможностей

Фемінітывы: чаму яны не «каверкаюць» мову, а дапамагаюць развівацца?



Вікторыя Барысава

Я феміністка, фем- і квір-актывістка, арганізатарка мерапрыемств. Я лічу, што фемінітывы – гэта тое, што дапаможа нам дасягнуць гendarнай роўнасці.

Ведаеце загадку? Тата і сын патрапілі ў аварыю. Тата памірае, сын у рэанімацыі. У палату ўваходзіць лекар і кажа: «Гэта мой сын». Як гэта мажліва?

Загадка старая, але праблема ўсё тая ж. Гэтай загадкі ўвогуле не існавала б, калі ў слова «лекар» быў фемінітыў. І ён існуе!

Пачнем па парадку.

Фемінітывы азначаюць прафесіі, сацыяльную прыналежнасць, месца жыхарства, ролю, статус і іншае, звязанае з чалавекам.



Каму і навошта патрэбны фемінітывы?



Чаму феміністкі лічуць, што ўжываць іх важна?



Чым гэта дапамагае жанчынам і мове?

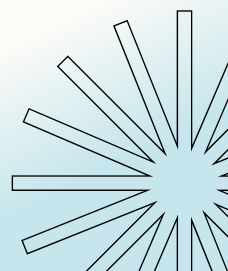
1. **Фемінітывы важны для жанчын**, бо праз іх бачна жанчын у прафесіях.

Раней насамрэч на шмат якіх прафесіях жанчын не было, таму што ім было забаронена там працаваць, але зараз гэта не так.

2. **Фемінітывы важны для мовы** – яны яе развіваюць.

Фемінітывы/фемінатывы – гэта назоўнікі жаночага рода, якія азначаюць жанчын і звычайна з'яўляюцца парнымі для назоўнікаў мужчынскага роду.

Напр.: псіхалагіня, прэзідэнтка, аўтарка і інш.



Чоткі мэсэдж:

Фемінітывы – гэта тое,
што дапаможа нам дасягнуць
гендарнай роўнасці.
Выкарыстоўвайце іх
ужо сёння!

Адказы на контраргументы

Паспрабую адказаць на тры контраргументы, якія часта чую пра фемінітывы.



Фемінітывы псуюць мову.

Мова — рэч эластычная, яна змянялася і развівалася на працягу ўсёй гісторыі. Культура фармуе мову, а мова фармуе культуру. Мова — гэта прамое адлюстраванне працэсаў, якія адбываюцца ў культуры/грамадстве.

Тым больш, фемінітывы заўсёды былі ў мове, проста спачатку іх было вельмі мала.



Фемінітывы толькі аддаляюць нас ад гендарнай роўнасці і прыцягваюць увагу да гендара. Калі вы насамрэч хаціце дасягнуць роўнасці, тады не акцэнтуйце на гэтым столькі ўвагі.

Гэта магло б спрацаваць у іншых мовах, але не ў рускай і беларускай, бо яны не гендарна нейтральныя.

Да таго ж, у асноўным, фемінітывы і словы, якія маюць толькі жаночы род, гэта абслугоўчыя прафесіі і статусы: прачка, няня, медсястра... Нават па рэакцыі мужчын на тое, калі да іх звяртаюцца ў жаночым родзе, можна зразумець, што гэты аргумент не мае права на існаванне.



Фемінітывы дрэнна і непрыгожа гучаць.

Мажліва, для кагосьці гэта так. Але гэта толькі пытанне часу і звычкі. Амаль усё новае спачатку незвычайна ўспрымаецца. «Крынж», «рофл» і астатнія словы не сустракаюць такой агрэсіўнай рэакцыі.

Да таго ж, у першую чаргу фемінітывы не ўспрымаюцца не таму, што гэта нейкія «не такія» словы, а праз пазіцыю, якая стаіць за іх ужываннем.

МЕДЫА



[Фемінітывы: чаму яны дапамагаюць развівацца?](#)



[Фемінітывы: для чаго і як ужываць](#)

Тут мы абмяркоўваем, ці ўскладняюць фемінітывы мову і што трэба мяняць, каб не было гендарнай няроўнасці.

Волонтеры: лузеры или победители?



Илья Барковский

Неоплачиваемый труд, бесполезная трата времени, секта... Такие высказывания я встречал в адрес моего занятия волонтерством. Попробую объяснить, так ли это.

Начну с денег, которые волонтеры, действительно, не получают. Но взамен волонтеры получают обширный набор навыков, умений, знаний в бесконечности сфер.

Например, ты решил заняться волонтерством и пошел собирать деньги в благотворительный фонд. За это время ты можешь научиться общаться с людьми, перебороть страх знакомства, узнать, как работают финансы.

Завтра ты захотел помогать в школе в организации мероприятия. За это время ты узнаешь, как управлять командой, как писать сценарии, наладишь хорошие отношения с преподавателями и другими работниками школы, которые тебе ой как пригодятся.

А послезавтра ты, допустим, поехал на волонтерский форум на море и там общаешься с ребятами со всего мира, подтягиваешь свой английский, участвуешь в тренингах. Это классный опыт.

Думаю, многие слышали, что на работу чаще принимают тех, у кого есть какой-то опыт. Но откуда взяться опыту, если после университета тебя не хотят брать на работу без опыта? Это противоречие как раз решает волонтерство.

В свое резюме я вписываю все свои места работы волонтером. Это показывает работодателям мои обширные навыки и насколько я могу быть полезен в данной компании.

Четкий месседж:

Волонтерство – выгодно. Оно приносит разнообразные навыки, полезные контакты, плюсы при поступлении в вузы и дает опыт, который поможет при трудоустройстве.

Благодаря волонтерскому портфолио я получил полный грант на обучение в зарубежном вузе (Европейский гуманитарный университет). Так что нужно видеть в волонтерстве не только то, что ты можешь дать другим, но и то, что ты сам можешь получить.

МЕДИА



[Волонтеры: лузеры или победители?](#)



[Мама, я надел/а шапку](#)

Канал про самостоятельную жизнь без родителей и адаптацию за границей, где я выступаю как эксперт.



Анна Бритова

Самоопределение — в мечтах или наяву?

Самоопределение — это процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни.

Вроде все просто. Но в самоопределении нам мешает очень много: страх, детские травмы, семейные установки, некорректные запреты, негативный опыт, окружение... С этим нужно что-то делать, иначе постоянно будет мучить ощущение, что ты живешь не своей жизнью.

Я прошла свой путь самоопределения и хочу поделиться выводами и советами, которые сработали в моем случае.

? Как начать путь к самоопределению?

1. Нужно себя услышать. Для этого нужно устранить от окружающего хаоса, найти место, где можно побыть наедине с собой.
2. Начать внутренний диалог с собой, честный, но без бичевания.
3. Задать себе вопросы: что я хочу/что меня радует/в чем я хороша/что мне нравилось делать в детстве.
4. Сделать первый шаг к тому, что ты открыла в себе.

Четкий месседж:

У каждого свой путь.

Не сравнивай себя с другими.

Лучше идти к своему,

чем плыть по течению.

? Что важно знать на пути самоопределения?

- Длина пути к себе у каждого разная. У тебя своя продолжительность.
- Лучше идти к своему, чем плыть по течению и не делать н-и-ч-е-г-о.
- Не сравнивай себя с другими.
- Делай исходя из внутренних ощущений. Только ты чувствуешь, как тебе надо.
- Принимай себя вместе со ВСЕМ своим опытом.
- Не бывает безвыходных ситуаций.
- Пробуй, что нужно тебе, а не другим.
- Ищи людей, образы, мероприятия, места, предметы, что толкают тебя к нужному, делают увереннее в задуманном.

МЕДИА



[Самоопределение: как преодолеть страхи, травмы и давление окружения?](#)



[Что важно знать на пути к самоопределению](#)

«Эфэкт Матыльды»: што гэта?



Соф'я Лагуткова

Калі я была ў 7-м клясе, мы з настаўніцай абмяркоўвалі, хто кім хоча быць у будучыні. Я сказала, што хацела б стаць вучонай, а яна ў адказ пасьмяялася і сказала, што дзяўчынкам месца на кухні, а навука – мужчынская справа.

Гэта было непрыемна і менавіта тады я ўпершыню задумалася:



Чаму я ведаю шмат мужчын-навукоўцаў і толькі адну жанчыну?

Тады я яшчэ ня ведала адказ на гэтае пытаньне, таму забылася пра гэта і ўжо праз месяц вырашыла стаць доктаркай.

І толькі год таму я даведалася пра «эфэкт Матыльды» і як ён паўплываў і працягвае ўплываць менавіта на маё жыццё.

Эфэкт Матыльды – гэта сыстэматычнае адмаўленьне ўкладу жанчын у навуку. Ён быў так названы ў гонар суфражысткі Матыльды Гейдж, якая ўпершыню апісала яго ў 1870 г.

І вось некаторыя прыклады гэтага эфэctu.

- Жанчыны займаліся навукай яшчэ ў Сярэднявеччы. Прыклад гэтага – італьянская доктарка Тратула Салернская. Яна пісала работы пра жаночыя хваробы, дэर्मаталёгію і касьметалёгію. Але ў 16 стагоддзі адзін перакладчык сыцёр яе імя, зьмяніў граматыку і прыпісаў працу мужчыне.

- Магчыма, Марыя Складоўская-Кюры – адна з нямногіх жанчын-вучоных, якую ўсе ведаюць. Здавалася, што тут усё добра, бо мы ж пра яе чулі. Што ж тут не так? Сапраўды, Марыя стала першай жанчынай – лаўрэаткай Нобэлеўскай прэміі, першай жанчынай, якая выкладала ў Сарбоне. Але і на яе паўплываў эфэкт Матыльды. У 1903 годзе яе не хацелі ўключаць у сьпіс нобэлеўскіх лаўрэатаў, гэта здарылася толькі таму, што яе муж, з якім яна працавала, запатрабаваў гэтага. І нягледзячы на ўсе яе дасягненьні ў навуковай сфэры, Марыя так і не была дапушчана ў Французскую акадэмію праз жаночы пол.



Марыя Складоўская-Кюры



Тратула Салернская



Як жа «эфэкт Матыльды» уплывае на наша штодзённае жыццё?

- У 2013 годзе навукоўцы з універсітэта Агаё правялі даследаваньне, каб пацвердзіць эфэкт Матыльды ў сучаснай навуковай камунікацыі. Для працы яны адабралі 1000 артыкулаў. Навукоўцы пацвердзілі гіпотэзу аб тым, што аўтары мужчынскага полу часцей цытавалі публікацыі вучоных-мужчын, а не жанчын.
- Жывым пацвярджэньнем эфэку Матыльды зьяўляецца нейрабіёлаг Бэн Барэс, які стаў мужчынам толькі ва ўзросьце 42 гадоў. Барэс – трансгэндар, і да гэтага быў жанчынай па імені Барбара. Дык вось, сам вучоны аднойчы заявіў, што пасля зьмены полу яму стала нашмат прасцей круціцца ў навуковым атачэньні. Многія калегі раптам пачалі падкрэсьліваць, што працы Бэна нашмат лепшыя за працы яго «сястры» Барбары, нават не здагадваючыся аб тым, што гэта адзін і той жа чалавек.



Бэн Барэс

Чоткі мэсэдж:

Сутнасьць эфэку Матыльды не ў тым,

што мужчыны жадаюць адабраць

дасягненьні жанчын, а ў тым,

што сама культура соцыума

сфарміравана няправільна.

Жанчыны не так даўно атрымалі

права на роўную адукацыю,

а значыць, і магчымасьць

станавіцца вучонымі.

Сёньня ў сьвеце існуе

велізарная колькасьць

выдатных дзеўчын,

якія гатовыя даказаць,

што сфэра цікавасьці

«слабага» полу не абмежавана

жэстай гаспадаркай.

МЕДЫА

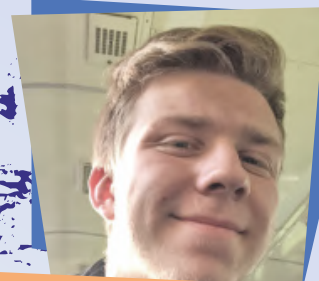


[«Эфэкт Матыльды»:
чаму пра гэта трэба
ведаць?](#)



[Фемслоўнік:
аб'юз](#)

Почему активизм – это круто?



Дмитрий Домжа

Однажды к нам в колледж пришли активисты и рассказали про социальное проектирование, молодежные проекты и культурные обмены, чему можно научиться и что получить.

Меня это очень заинтересовало, я тоже стал активистом, и моя жизнь изменилась. Хочу рассказать, какие плюсы это приносит.

1. Образование

Благодаря таким проектам ты получаешь знания, которые не получишь ни в колледже, ни в университете, ни в магистратуре. Это организаторские компетенции, ответственность за свою жизнь и лидерские навыки.

2. Люди

В ходе таких проектов ты знакомишься со многими людьми. Сегодня, когда мне всего лишь 17 лет, у меня есть друзья со многих стран мира и почти со всей Беларуси. Это очень важно, когда у тебя широкий круг общения, который учит тебя быть толерантным. Благодаря другим ты узнаешь себя! Узнаешь плюсы и минусы разных профессий. Узнаешь, что важно, а что нет.

3. Путешествия

Благодаря активизму ты можешь побывать в разных странах, объездить всю Беларусь.

Четкий месседж:

Активизм – это

- актуальные навыки
- крутые люди
- незабываемые путешествия

Если вы задумываетесь, быть вам активистом или нет, — будьте!

Для тех, кто хочет быть активистом, у меня есть три совета.

1. Определите сферу, в которой хотите активничать.
2. Ищите проекты и платформы, где можете себя реализовать.
3. Попробуйте организовать свое мероприятие, проект. Когда ты что-то делаешь, то учишься в три раза больше.

Я верю в свое будущее благодаря активизму.

МЕДИА



[Почему активизм – это круто](#)



[QWERTY](#)

Молодёжное медиа о цифровой безопасности и медиаграмотности, где я автор и администратор.



Скажи мне, кто твой друг: как окружение влияет на жизнь?

Дарья Нестерова

Когда я поступила в экономический университет, я чётко понимала, что это время посвящу поиску себя и искусству.

Изначально я хотела связать свою жизнь с творческой специальностью, но была убеждена, что смогу совмещать оба варианта.

В итоге из-за учебной нагрузки первые два года я практически не вылазила из книг/комнаты. Но так вышло, что на 3-м курсе мне пришлось стать председателем студенческого совета, что предполагало мою вовлеченность во всю организационную работу на факультете. Так я начала работать с людьми, которые отвечали за культмассовые мероприятия. Сейчас мы продвигаем талантливых ребят и просто создаем крутые проекты.

То есть окружение очень влияет на жизнь. Поэтому меня взволновали вопросы:

- ? Могла ли я понять проблему и сделать шаг к смене своего окружения самостоятельно или это рандомный процесс?**
- ? Нужно ли менять свое окружение или человек самодостаточен и сможет даже среди токсичных людей добиться успеха и цели?**

МЕДИА



[Влияет ли окружение на нашу жизнь?](#)

Четкий месседж:

Не бойся одиночества.

Это период формирования критериев: кого ты хочешь видеть рядом на самом деле.

Попробую ответить. Отчасти смена окружения — не всегда осознанный процесс.

Вы поступили в вуз — произошла смена социальных групп. Но все же мы можем управлять формированием своего круга общения. Как? У меня есть пару советов.

1. Задайте себе вопрос:

Я чувствую воодушевление после общения с этими людьми?

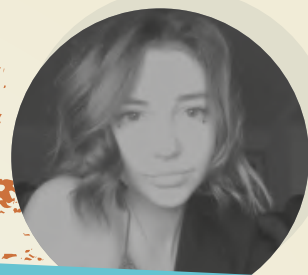
Почерпнул/ла ли я что-то от этого человека?

Если от людей исходит энергетика, которая помогает тебе в становлении своего собственного я, значит, это ваши люди.

2. Не бойтесь остаться в одиночестве.

У Вселенной есть свойство, которое очень помогает нам в развитии: она не терпит вакуума. Поэтому для появления чего-то нового, нужно освободить для него место, избавившись от старого. Не бойтесь остаться в одиночестве. Во-первых, на освободившееся место обязательно ПРИДУТ НОВЫЕ ЛЮДИ, события и возможности. Во-вторых, не обязательно резко обрывать сразу все связи. Можно постепенно завершать старые связи и выстраивать новые, которые вас вдохновляют и радуют.

Что бы я поменяла в школе?



Анастасия Хотько

В этом году я закончила 11 классов. С 1 по 9 класс я училась в одной школе. Но мне пришлось из нее уйти, потому что там не было гуманитарного направления.

Это было достаточно тяжело, так как я привыкла к этой школе, учителям, обстановке, у меня там были друзья. После этого случая я задумалась, а почему так? Какой должна быть школа, чтобы в ней всегда был выбор? Если бы я была директоркой, как было бы в моей школе? Вот мои 4 идеи.

1. Дети сами выбирают предметы

В моей школе дети могли бы выбирать предметы, начиная с 10 класса. Нагрузки в старших классах очень серьезные. Нельзя все предметы одинаково глубоко изучить. Дети же работают не меньше взрослых: полдня в школе, потом – к репетиторам, чтобы в институт поступить, а вечером нужно делать уроки. Постоянные недосыпы, проблемы с эмоциональным состоянием. Получается, мы забываем о самом главном — здоровье.



2. Учеба — не ради оценок

В моей школе учеба была бы не ради оценок, а ради перспективы развития, будущего, интересных моментов, для СЕБЯ. Именно так бы я расставляла приоритеты и ценности. Что вместо оценок?

В моей школе педагоги оценивали бы детей развлекательными, поучительными поездками, бонусом не выполнять домашнее задание, к примеру.

3. Среда для свободы выражения мнения

В моей школе всецело поддерживалась бы свобода выражения своего мнения учениками и ученицами. Особое внимание уделялось бы креативу. Для этого мы бы придумывали новые методы учёбы, изучали актуальные образовательные тренды, организовывали мастермайнд-группы близких по духу людей. Обязательно учитывалось бы мнение учеников во всех сферах обучения.

4. Разнообразие в методах обучения

В моей школе развивалось бы **дизайн-мышление**. Это метод решения инженерных, деловых и других задач, основанный на творческом, а не аналитическом подходе.

Проводились бы уроки **методом Уолта Диснея**. Это ролевая игра, в которой участники рассматривают поставленную задачу с трёх точек зрения: творческой, реалистичной и критической.

Использовался бы **метод «примерки» чужой роли**. Это способ выхода за рамки стереотипов. Например, можно задавать себе вопрос: как бы эту задачу решил космонавт/ваша бабушка/президент?

Четкий месседж:

Школа должна быть
местом свободы,
выбора и разнообразия.

Примеры интересных школ

Чтобы раздвинуть рамки нашего представления о школе, приведу пару реальных примеров.

В Норвегии существует настоящая школа на корабле! Шесть десятков молодых людей 16-19 лет учатся 200 дней. Они постоянно живут на корабле, заходят в порты по всему земному шару и обучаются. Кроме этого, они развиваются физически, учатся общаться и быстро принимать решения.

В США действует школа-квест. Здесь нет учебников: школьную программу дети осваивают с помощью программирования, гейм-дизайна и игр — компьютерных и настольных. Школьники становятся «дизайнерами собственного образования».



А какое одно главное изменение вы бы внесли в школьное образование ради своих детей?



МЕДИА



[Моя школа мечты](#)

Что дает образовательный активизм?



Валерия Парай

Я хочу рассказать, как можно развиваться через образовательный активизм.

Я такой человек, что мне важно постоянно чем-то заниматься. Я соглашаюсь на каждый проект, что мне предлагают, потому что уверена, что это саморазвитие.

Я начала с проекта Школа равных тренеров. Это был курс на пару дней. Но за эти два дня я узнала, как проводить тренинги, ставить себя перед аудиторией, психологические приемы. Сначала я была равным тренером в вопросах здоровья и гендерного равенства. Сейчас я переключилась на тему цифровой безопасности. В Гродно мы создали студию равных тренеров и проводим тренинги по цифровой безопасности. Как равный тренер я провожу тренинги своим же сверстникам и ровесницам. И от них я слышу, что намного лучше, когда обучение проводит их сверстница, чем взрослый. Это выглядит как диалог с друзьями, а не урок или лекция.

Кто-то может подумать, что такой активизм высасывает энергию, потому что ты отдаешься людям. Но в ответ люди тоже отдают тебе свои положительные эмоции и говорят приятные слова.

Четкий месседж:

Образовательный активизм дает человеку:

- Актуальные знания во многих сферах
- Благодарность от людей
- Уверенность
- Радость от путешествий и общения



Какие плюсы дает образовательный активизм?

1. Экспертность.
2. Отклик от людей.
3. Насыщенная жизнь.
4. Крутые ораторские навыки.

Тем, кто хочет попробовать себя в образовательном активизме, могу дать три совета.

1. Не лениться.
2. Уделять много времени активизму.
3. Искать проекты самим.

МЕДИА



[Что дает образовательный активизм](#)



[QWERTY](#)

Молодёжное медиа о цифровой безопасности и медиаграмотности, где я авторка и администраторка.



[Как нами манипулируют СМИ](#)

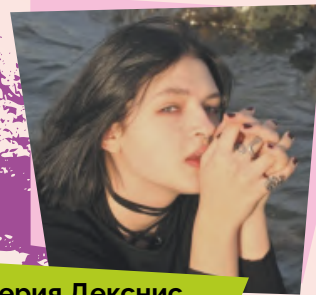
>>

Как адаптироваться

на новом месте:

есть ли жизнь вне дома?

Как преодолеть апатию от вынужденного переезда в другую страну



Валерия Декснис

Я учусь в 10-м классе. В 2021 году мы не собирались никуда переезжать. Но в Беларуси стала ухудшаться ситуация, и мы с мамой приняли решение уехать. Так мы оказались в Грузии.



Это непросто – оставить друзей и подруг, родной город и оказаться в чужом месте, пусть и прекрасном, с морем и солнцем.

Для адаптации человеку нужно от 3 месяцев до 2 лет, чтобы завести новые знакомства, узнать город, не жить прошлым. Для подростков характерны идеальные представления, они рисуют себе красивую картину жизни в новой стране, и когда эта картина рушится, наступает апатия.

У меня апатия была 6 месяцев! Я не могла ничем заниматься. Пройдя через это, я могу рассказать на личном опыте, что же может помочь. В моем случае сработало 4 способа.

1. Если не хочется, не надо себя заставлять. Делай все только ради удовольствия и чистого интереса.
2. Психологическая помощь. Не отказывайся от этого.

Я лично записалась на курс такой помощи для переехавших подростков, который проводили белорусские психологи. Это мне реально помогло.

3. Прогулки. Желательно гулять по 2 часа каждый день, проходить по 10 тысяч шагов. Это стабилизирует деятельность нервной системы и мозга.
4. Новое-старое хобби. Хобби поможет найти новые знакомства и вылить отрицательные эмоции через творчество. Хорошо помогает рисование. Например, когда устали, рисуйте цветы, когда злитесь – линии. Если что-то болит – лепите. Это, правда, помогает.

МЕДИА



[Как подросткам адаптироваться в Грузии](#)

В этом видео я рассказываю про плюсы и минусы жизни в Грузии, а также делюсь рабочей табличкой, как снимать напряжение, боль, страх, апатию.



Анна Артымчук

Плюсы и минусы обучения в Словакии

Я уже два года учусь на психолога в университете Словакии. Выскажу свое мнение про учебу и расскажу, что делать, чтобы поступить.

+ Плюсы

- Бесплатное обучение на бакалавриате и магистратуре до 26 лет
- Поступление на одинаковых условиях с местными абитуриентами
- Подача документов в несколько университетов
- Прием без экзаменов, по баллу аттестата
- Бесплатный проезд на поездах по всей стране
- Скидки на всё и везде по [студенческой карте ISIC](#)
- Возможность подработки до 20 часов в неделю
- Практика трех языков: словацкий, чешский и английский

- Минусы

- Бесплатно учиться можно только на словацком
- Раньше уровень знания словацкого языка не проверяли, сегодня его необходимо подтвердить
- Подача документов в университет зимой-весной
- Бюрократическая волокита
- Нет белорусской диаспоры

Советы, как поступить

- Выберите способ поступления: своими силами или через агентства (помогаторы)
- Дайте себе год на подготовку: сбор информации, изучение словацкого языка
- Зарегистрируйтесь [на Фейсбуке](#) и [найдите чаты в Телеграм](#)

МЕДИА



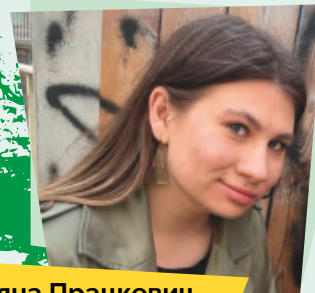
[Словакия: хороший старт для учебы и карьеры](#)



[Мама, я надел/а шапку](#)

Молодежный канал про самостоятельную жизнь без родителей и адаптацию за границей, где я часто выступаю как эксперт.

Три важных совета, как выжить без родителей в чужой стране



Ульяна Працкевич

В 15 лет я переехала из Минска в Питер на учебу. Когда сдала экзамены, поступила и купила билеты на поезд, думала, что все самое сложное позади.

Но на самом деле, самое тяжелое было впереди. Ведь всю мою жизнь рядом со мной были люди, которые мне помогали. А тут я оказалась одна. Пройдя этот путь, хочу поделиться тремя базовыми советами, как наладить самостоятельную жизнь.

1. Продумайте свое питание заранее.

По моим наблюдениям, в первый год жизни без родителей почти каждый набирает лишние килограммы из-за неправильного питания. Из-за этого же может испортиться эмоциональный фон. Поэтому позаботьтесь о правильном рационе. Под правильным рационом я имею в виду овощи, фрукты, мясо, хоть его иногда слишком долго готовить. Если у вас особый рацион, обязательно составьте список блюд и списки для закупок. Если не умеете готовить, возьмите на себя готовку летом дома, чтобы попрактиковаться перед переездом. Наше состояние здоровья, настроение и стресс часто зависят от питания. А стресса в первый семестр будет много.

2. Сделайте четкое расписание.

Пользуйтесь возможностями интернета. Сделайте Гугл-календарь с общей почтой группы и внесите туда все занятия, даты сдачи домашних и тестов. Еще вам нужно узнать расписание общежития: дежурство, стирка постельного белья... все, что может понадобиться. Допустим: каждый вечер 21:00–21:15 я подметаю, потом полчаса на мытье посуды, потом иду умываться; каждые 3 дня я мою пол, каждый вторник у меня смена постельного белья, каждую среду я стираю. Если вы наладите быт, то вам будет легче жить и останется больше времени на прогулки.

3. Заведите финансовый дневник

Поверьте, денег далеко не так много и не так мало, как вам кажется. Напишите свой доход. Затем вычтите из этой суммы затраты на оплату телефона, проездной и подписки (музыка, кино и пр.). Запланируйте, сколько нужно на еду. Лично я не люблю делать закупки продуктов заранее. Сегодня у меня закончилась гречка — покупаю, завтра иду в магазин за филе. Для меня закупка продуктов на неделю вперед не была актуальна, поэтому я делила все сумму на количество дней и знала, сколько я могу потратить на еду каждый день. Еще вам будет хотеться сходить в кино, в кафе, за кофе. Поэтому делайте запас на развлечения и непредвиденные расходы.

МЕДИА



[Как выжить без родителей в другой стране](#)



[Мама, я надел/а шапку](#)

Молодежный канал про самостоятельную жизнь без родителей и адаптацию за границей, где я авторка и администраторка.



Антон Гин

Социальные сети и/или социальные связи

Я учитель начальных классов из Беларуси, два года работал в сельской школе, потом пошёл покорять Москву. Сейчас работаю в самой технологически инновационной школе Москвы.

В этом мне помогли коммуникабельность, соцсети и соцсвязи. Поэтому хочу на личных примерах рассказать, как это работает.

Работа

Как я попал из деревни в Москву? Я ездил на образовательную конференцию. Шел после нее мимо родителей, которые обсуждали открытие семейной школы, подошел, сказал, что учитель и хочу поработать у вас. И они согласились! Как говорить, наглость города берет.

Чтобы заявлять о себе, нужно участвовать в мероприятиях, которые созвучны вашей деятельности. Чем больше вы участвуете, тем больше у вас шансов на новые знакомства, которые могут сработать на перспективу.

Как профессионал я использую фейсбук. В первую очередь это мое учительское портфолио и разные методические рекомендации педагогам, что работает как сарафанное радио, люди начинают репостить и друг другу рассказывать. Также благодаря ведению соцсети мне удалось найти клиентов на онлайн-репетиторство несмотря на большую конкуренцию и пережить пандемию без потерь.

Друзья

Рабочий способ знакомиться в чужой стране – искать людей с похожим хобби. Мое хобби – ролики. Поэтому перед тем, как поехать в Израиль на стажировку, я добавил в соцсетях в группы израильских роллеров и написал, где только можно: ребята, я катаюсь

на роликах и еду к вам! Из 100 человек ответит 10, из этих 10 с одним точно завяжется общение. За спрос бьют в нос, но не всегда!)

Так я познакомился с кучей людей, которые мне помогли во многом. В Израиле был случай, когда после езды на роликах у меня возникли проблемы с позвоночником и нужно было записаться к врачу. Это оказалось непросто, мне сказали: приходите через два месяца, да еще в другом городе. Тогда я обратился к своим роллерам и буквально через 5 минут мне перезвонили и сказали, что через два часа меня готовы принять в такой-то клинике. Такова сила социальных связей! Это было 4 года назад, но я до сих пор поддерживаю связь с израильскими роллерами.



А как чаще всего знакомитесь вы?



Какое хобби поможет вам найти друзей в другой стране?



МЕДИА



[Адаптация к миру
через соцсети](#)

Здесь мы помимо интересных историй самопродвижения обсуждаем такие темы, как: сложно ли программистам найти свое комьюнити на новом месте, почему ранее открытые люди становятся интровертами, которым тяжело заводить знакомства.

Легко ли учиться в немецком университете?



Максим Корицкий

Я переехал из Беларуси в Германию 8 лет назад. Сегодня я учусь на 4-м курсе по специальности «Информатика» в университете в городе Ахен.

Оказалось, что учиться в немецком университете довольно просто, хотя в белорусской школе я учился хуже всех. Ну почти хуже всех, был еще один человек. Я в ТОП-2 был. Почему же учиться легко? Выскажу свою версию.



Ахен

Высшее образование в Германии очень ценится и поощряется. Но не потому, что оно очень сложное, а потому, что оно очень нужное. В Германии невыгодно производить товары низкого качества, потому что страна банально не может конкурировать на этом рынке с товарами из Китая. Поэтому Германия вынуждена ориентироваться на товары высокого качества: хорошие машины, сложное медицинское оборудование и прочие технологичные штуки, которые не могут производить в других странах. Это отлично понимают немецкие политики и поэтому привлекают молодежь из других стран, поощряют высшее образование, особенно в сферах IT, машиностроения, обработки металлов.

Плюшки для иностранных студенток и студентов в Германии:

- много программ по интеграции
- беспроцентные кредиты на время обучения, примерно на 1000-1200 евро в месяц, причем возвращать нужно только 50%
- хорошие стипендии, причем не только за отличные оценки, но и просто потому, что вы иностранец.

В общем, в Германии учиться выгодно и не особо сложно. Поэтому однозначно советую этот вариант.

МЕДИА



[Легко ли учиться в Германии](#)

Здесь я рассказываю, можно ли жить в Германии на минимальную зарплату и много ли пьют немецкие студенты.



[Какие навыки нужны для самостоятельной жизни?](#)

Тут я с другими девушками и парнями, которые уже давно живут самостоятельно, учатся за границей, обсудили, какие навыки и знания понадобятся, чтобы выжить без родителей и вдали от дома.



Полина Панасюк

Отдельно от родителей с 15 лет: стоит ли это того?

После 9-го класса я почувствовала резкую необходимость уехать от родителей. Но к переезду в другую страну я не была готова.

Я стала искать возможности, чтобы переезд не сильно ударил по моим финансам, и в случае чего я могла бы вернуться назад. Я нашла идеальный способ для себя: после 9-го класса я поступила в лицей в соседний город и стала жить там в общежитии.

Самостоятельная жизнь дает огромный заряд энергии! Ты начинаешь взрослеть, самостоятельно реагировать на различные события, коммуницировать с людьми.

Самостоятельная жизнь дала мне энергию пойти работать, развиваться в том, что мне интересно, найти близких по духу людей.

Но все не так сладко, потому что ожидания и реальность расходятся. Первое время ты испытываешь эйфорию, что наконец настала свободная жизнь! Но потом ты встречаешься с такими проблемами, как организация своего времени, финансов, питания. Например,

в первое время у меня было дикое желание питаться сладким, потому что я все-таки испытывала стресс от переезда. Кроме того, поначалу ты не понимаешь, как коммуницировать с людьми, если интроверт.

Но в моем случае плюсы превысили минусы, потому что я нашла людей, с которыми мне было невероятно комфортно учиться, после учебы я переехала в Минск развиваться дальше. Поэтому я уверена, что это того стоило. Самостоятельная жизнь — это классная возможность повзрослеть в тот момент, когда тебе это надо!



МЕДИА



[Отдельно от родителей
с 15 лет: стоит ли это
того?](#)

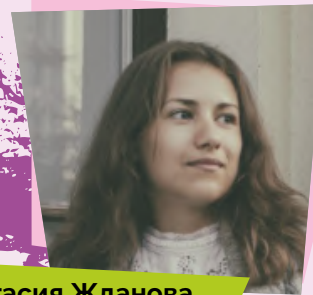
В нем мы обсуждаем, легко ли интровертам жить самостоятельно; не лишает ли ранняя самостоятельность радостей юности; сохраняются ли отношения с родителями и как понять, готов ли ты к переезду и независимости.



[Какие навыки нужны
для самостоятельной
жизни?](#)

Тут я с другими девушками и парнями, которые уже давно живут самостоятельно, учатся за границей, обсудили, какие навыки и знания понадобятся, чтобы выжить без родителей и вдали от дома.

Мой опыт релокации в Польшу



Анастасия Жданова

Я недавно релоцировалась в Польшу как айтишница, поэтому хочу поделиться своим опытом легализации в этой стране.



Если вы хотите легально находиться в Польше долгое время, то вам нужно думать о ВНЖ.

Сейчас в телеграм полно чатов белорусов, которые уже переехали в Польшу, где можно задать вопросы про проживание и легализацию. Такие чаты есть и по отдельным городам. Рекомендую пользоваться ими, там много полезной информации, и знающие люди дадут хорошие советы.

Первое, с чего мне нужно было начать жизнь в Польше, это найти жилье. В связи с последними событиями спрос и цены на жилье увеличились и найти что-то хорошее без знания языка не так просто. Есть сайты по поиску жилья, где люди размещают объявления. Но поскольку я не знала польского и не могла найти общего языка с владельцами, мне пришлось в конце концов обратиться к агенту за помощью в поиске жилья. После подписания договора аренды можно мельдоваться (прописка) и получать **PESEL** — это твой ID, только на бумажном носителе. Для его получения нужно обратиться в местную администрацию – ужонд.

Pesel необходим, поскольку многие службы просят его наличие – от интернет-провайдера до тренажерного зала. Студентам pesel оформляет университет.

Дальше можно сделать перерыв и наслаждаться жизнью до тех пор, пока не истекла виза или другое разрешение на нахождение в Польше.

Чтобы продлить себе жизнь в Европе, можно пробовать подавать документы на временный вид на жительство (ВНЖ). Это уже более долгий и бюрократичный процесс.



МЕДИА



[Как легализоваться в Польше](#)



Нюта Мотыль

Как организовать удаленную работу команды

Удаленная работа команды – это уже неотъемлемая часть нашей жизни. Я хочу поделиться своим опытом, как поддерживать работоспособность на расстоянии и какие онлайн-инструменты использовать для коллективной дистанционной работы.

Я с командой развиваю свой культурный проект. Проект полностью был онлайн, мы не виделись друг с другом. И чтобы все работало в таком формате, нужно учитывать несколько факторов.

1. Доступность.

Нужно оговорить с командой время, когда нужно быть на связи. Это могут быть определенные часы в сутки, когда вам всем будет удобно.

2. Точки опоры.

Вам может казаться, что вы выпадаете из процесса, не видя друг друга. Например, у кого-то есть задача и вы не знаете, начал он ее делать или нет. Поэтому важно создать точки опоры, например, созвоны раз в неделю. Это будет создавать ощущение постоянства работы. На этих созвонах можно обсуждать текущие дела, идеи, просто общаться.



3. Инструменты для коммуникации и совместной работы.

Навыки работы с этими облачными инструментами сегодня востребованы у работодателей, в проектном менеджменте, в любой командной работе.



Сервис для совместного редактирования документов **Google Docs**



Программа для управления проектами **Trello**

miro

Онлайн-доска для совместной работы **Miro**



Инструмент для управления, учета и контроля поставленных задач **Notion**



Корпоративный мессенджер **Slack**

МЕДИА



[Как организовать удаленную работу команды](#)

Тут мы затронули еще один интересный вопрос: зависит ли работоспособность от национальности.

Год без родителей: первые выводы и советы



Никита Антонович

В 15 лет я стал жить самостоятельно, т.к. поступил в колледж в другом городе. Я расскажу о том, какие уроки я вынес из самостоятельной жизни, и дам советы, которые, возможно, помогут вам адаптироваться к новым условиям.

Когда я стал жить в общежитии, то понял, что многие вопросы придется решать самостоятельно. Это касалось одежды, стирки, готовки, покупки канцтоваров, еды. Также пришлось самому грамотно распределять свободное время, которого крайне мало. Особенно тяжело это делать в самом начале, когда нет выработанной системы, и все действия хаотичны.

Совет 1

Составляйте примерный план действий на каждый день/неделю. Это поможет экономить силы и время.

Стоит помнить, что всё ребенок сам решить не может.

Совет 2

Вопросы, касающиеся объемных покупок, нехватки средств, больших конфликтов нужно решать с родителями.



Чему я научился

За год самостоятельной жизни я научился отсеивать ненужных людей, обозначать свои **личные границы** и отстаивать свою точку зрения. Это очень важные качества, и гораздо проще адаптироваться, если они уже присутствуют, но мне пришлось их вырабатывать с нуля.

Например, как я обозначаю личные границы: я не позволяю людям врываться ко мне в комнату, делаю замечания, если заходят без стука или шумят; не позволяю себя оскорблять и говорю то, что думаю, конечно, соблюдая субординацию.



Как научиться отстаивать свою точку зрения?

Важно не поддаваться давлению общества. Если ты действительно прав, то не стоит молчать. Когда человек четко говорит о том, в чем уверен, то и другие поймут это и поверят.

Также я стал строже: стал чаще говорить "нет". В первую очередь нужно думать о своем комфорте. Не стоит молчать или терпеть действия других людей. Если они приносят вам дискомфорт, то стоит отгородить их от себя. Возможно, сразу будет чувство вины, но позже вы поймёте, что гораздо легче без "раздражителей" вокруг.

Ещё меня очень спасало чувство юмора.

Совет 3

Не будьте ко всему критичны, смотрите на вещи проще и старайтесь перевести конфликт в шутку, если это возможно. Так вы сэкономите время, силы и уйдёте с улыбкой.

Для меня самыми сложными были первые три месяца жизни без родителей, т.к. в этот период проходила адаптация, знакомство с людьми, все методом проб и ошибок.

Совет 4

Если вы что-то не знаете и есть возможность спросить у знающих людей – спросите! Это облегчит жизнь и вы наладите контакт с новыми людьми.

Выводы

Перед тем, как уехать от родителей, хорошо подумайте! Каждый человек по-разному проходит адаптацию, кому-то это даётся просто, а кто-то не выдерживает и возвращается домой разбитым. Но на самом деле, самостоятельная жизнь — это хороший вариант развития в себе ответственности, строгости и решительности. Самостоятельная жизнь готовит нас к взрослой жизни, в которой абсолютно все вопросы мы будем решать сами, а позже решать вопросы своих детей.

МЕДИА



[Что нужно делать в первый год самостоятельной жизни без родителей](#)



[Как выходить из конфликтов](#)

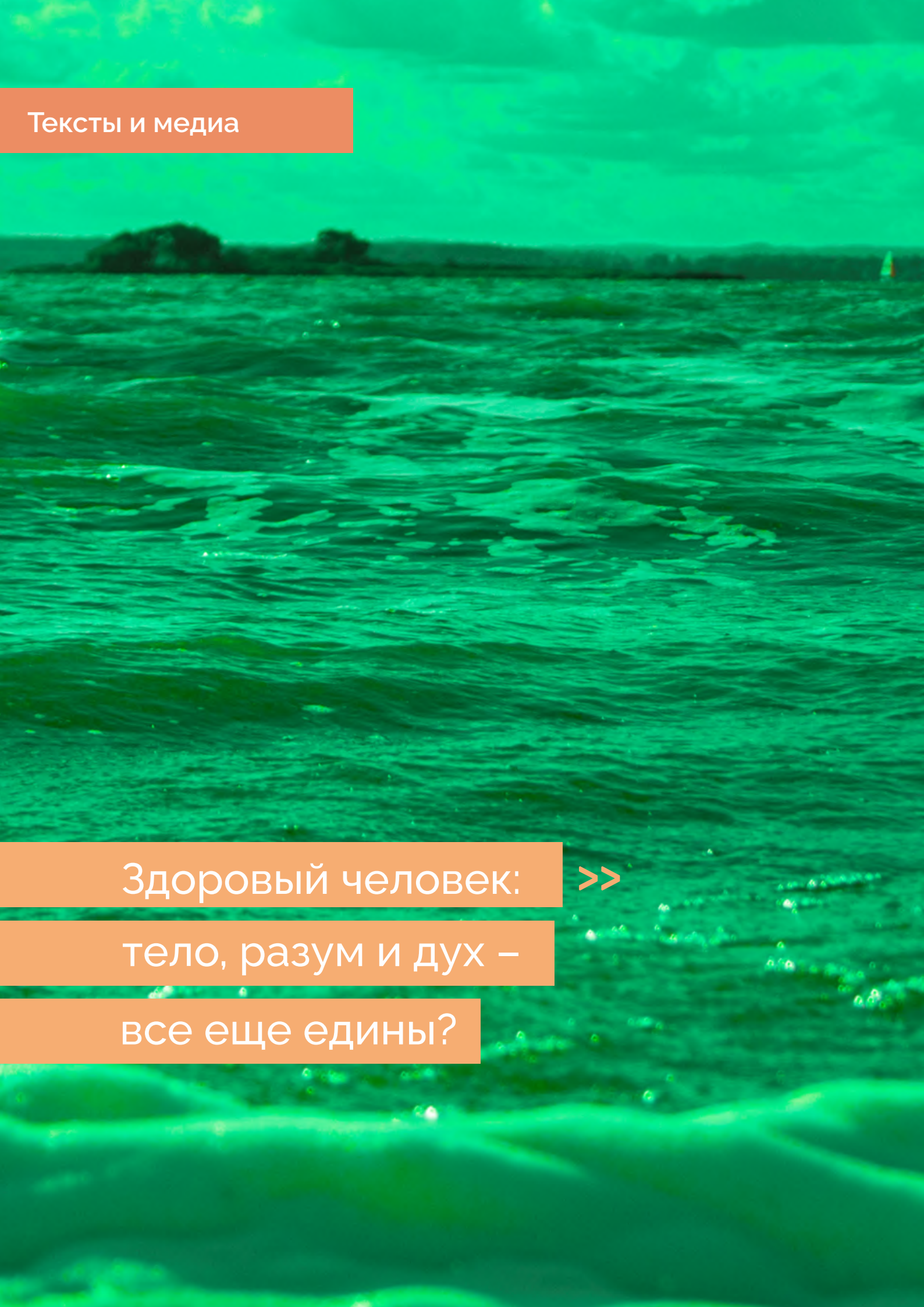
Наши подкасты про цифровую безопасность



[Кибербуллинг: аудитинг, диссинг](#)



[Кибербуллинг: бойкот, троллинг](#)



Тексты и медиа

Здоровый человек:

>>

тело, разум и дух –

все еще едины?



Дарья Есьман

Как не выгореть от активизма

Я зампредела клуба ЮНЕСКО «Валентинки» и тренер равного обучения. Я очень активный и коммуникабельный человек, часто участвую в конкурсах, проектах.

И в какой-то момент я поняла, что очень сильно устала, и единственное мое желание было – изолироваться. Я лежала на кровати пластом и втыкалась в стену. Именно тогда я и задумалась, как не выгорать от активизма.

Выгорание – это состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение.

Чаще всего с выгоранием сталкиваются те, кто общается с большим количеством людей, чья деятельность связана с большой ответственностью.

Признаки выгорания:

- Потеряли аппетит
- Стали хуже работать
- Появляются пагубные привычки
- Стали раздражительнее
- Постоянное чувство усталости
- Перестали заботиться о себе
- Ухудшается здоровье
- Менее сконцентрированы
- Проблемы с памятью; забывчивость.

Чтобы избежать выгорания, нужно:

1. Найти причину личностного кризиса
2. Сменить сферу деятельности, если негативные факторы перевешивают позитивные
3. Выстроить границы между рабочим и личным временем и пространством
4. Выстроить границы между выполнимыми и невыполнимыми задачами
5. Выстроить границы между собственными и навязанными целями
6. Обратиться за поддержкой к тем, кому доверяете
7. Научиться говорить «нет»
8. Слушать и слышать себя, свои желания
9. Добавить физические нагрузки и хобби в удовольствие
10. Вести **таблицу Эйзенхауэра**. Эта таблица помогает расставлять приоритеты и не расплываться на несколько дел сразу.

Для меня лично хороший способ – медитации, пробежка с подругой, чтение романов, фантастики, сон.

МЕДИА



[Как не выгореть
от активизма](#)

Четкий месседж:

Чтобы помогать другим,
важно уметь заботиться о себе.

Эмоциональный интеллект: что это и зачем он нужен



Дарья Леонович

Я учусь на журфаке, фотографирую и часто взаимодействую с людьми. И в этих взаимодействиях люди реагируют по-разному, каждый человек при этом выражает эмоции.

Эмоции есть у каждого. Но уметь их различать и контролировать могут не все. Поэтому хочу поговорить об эмоциональном интеллекте.

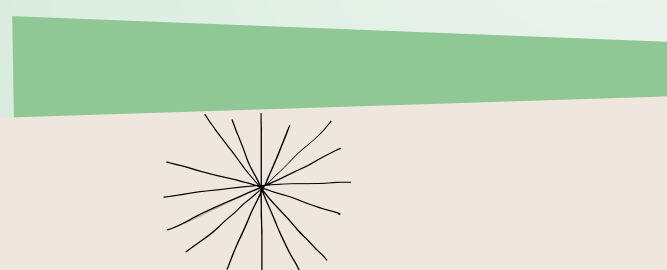
Эмоциональный интеллект — это способность распознавать собственные эмоции и умение их контролировать.

Я считаю, что каждый человек должен владеть этим навыком на высоком уровне.

Проблема заключается в том, что люди часто даже не знают, что своими эмоциями можно управлять. Потому что с самого детства нас учат их подавлять. У детей обычно не спрашивают «что ты чувствуешь?», «почему ты злишься?», чаще всего можно услышать слова вроде «прекрати немедленно», «не позорь меня». Всё это приводит к низкому уровню эмоционального интеллекта и последующим проблемам. Поэтому нужно развивать его самостоятельно.

Я узнала про ЭИ только летом прошлого года. Не так давно на эту тему говорили в университете. У нас была игра на распознавание эмоций. Нужно было вспомнить историю из жизни, где мы испытывали ту или иную эмоцию. И многим ребятам было тяжело вспомнить просто потому, что они не понимали, что такое, например, досада. И тогда я подумала, что об этом должно знать как можно больше людей.

Я подписана в инстаграм на женщину, которая как раз учит дочку различать и анализировать свои и чужие эмоции. Однажды она написала, как они с дочкой рассуждали, почему воспитательница в садике кричала на детей, рассматривали ситуацию со стороны воспитательницы и со стороны девочки. Это очень грамотный подход.



Эмоциональный интеллект: что это и зачем он нужен?



Это — наш
пропуск в мир!

В моем университете есть преподавательница, которая говорит нам, к примеру: «я на вас злюсь, потому что вы не сделали задание» или «я вас так люблю!». И большинство студентов её тоже любят и ходят на её пары.

Также есть преподавательница, которая из-за любой нашей оплошности начинает кричать и говорить, что мы самая ужасная группа, всех нас нужно отчислить и, вообще, не допустит нас к экзамену. На её занятия тоже ходят, но потому что боятся.

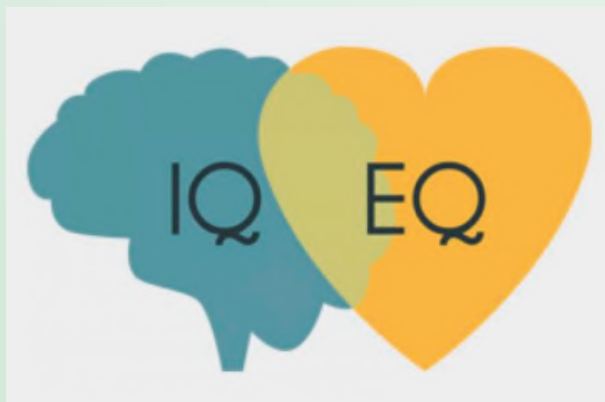
Четкий месседж:

Эмоциональный интеллект – важная часть развития нашей личности. С помощью этого навыка мы можем построить здоровые отношения в личной жизни и деловой сфере.

Чтобы быть как первая преподавательница, а не как вторая, каждый человек должен владеть эмоциональным интеллект.

Эмоциональный интеллект нужен, чтобы:

- быть успешным;
- чётко осознавать, что мы чувствуем в моменте и почему;
- лучше понимать других людей.



Вот несколько советов, чтобы начать развивать эмоциональный интеллект уже сейчас:

1. Чаще спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?».
2. Ведите дневник и анализируйте, что вы чувствовали в течение дня, продолжая предложения по типу «я злилась на...», «меня порадовало то, что...» и пр.
3. Открыто говорите о своих чувствах. Например: «Мне не комфортно, когда ты начинаешь говорить громко, постарайся разговаривать спокойно».
4. Меняйте свои поведенческие реакции.

Если какие-то эмоции заставляют вас чувствовать себя некомфортно, подумайте, как вы можете изменить ситуацию. Например, в споре можно вести себя спокойно вместо яркого выражения эмоций. Так вы скорее всего выйдете победителем.

МЕДИА



[Зачем нужен эмоциональный интеллект и как его развивать](#)



[Что делать, чтобы развивать эмоциональный интеллект](#)



[Шесть вопросов психологу об эмоциональном интеллекте](#)

Психологическая самопомощь: польза или вред?



Виктория Сосновская

К пониманию необходимости самотерапии я пришла в поисках спасения.

Сейчас я учусь на втором курсе в экономическом университете. Когда я только сюда переехала, то почувствовала изменения не только вовне, но и внутри себя.

Я чувствовала, что потеряла какую-либо опору, у меня не получалось контролировать чувства, часто была тревога и апатия.

В один день я чувствовала себя самым счастливым человеком на свете, наслаждалась настоящим и строила планы на будущее, в другой день у меня не было мотивации даже чтобы проснуться утром.

Я не делилась своими переживаниями ни с кем, кроме близкой подруги, так как чувствовала, что на мне лежит **бремя социальных ролей**: для родителей я должна быть непроблемной дочкой, для университета — прилежной ученицей, ответственной старостой, для друзей — опорой, а не обузой с непонятными проблемами. Конечно, думая таким образом, я допускала ошибки мышления, понять которые мне как раз и помогла самотерапия.

Вызов

Однажды лучшая подруга сказала мне, что я должна обратиться к психологу, так как не выведу все это сама. Я восприняла этот совет как некий вызов: неужели я загнала себя в такую яму, что не смогу даже попробовать выбраться сама? Ну уж нет, это мой долг — попытаться помочь себе и вновь чувствовать опору и счастье. Я попробовала, у меня получилось, и я хочу теперь поделиться инструментами, которые стали настоящим спасением.

Когнитивные искажения

Исправление этих искажений — ключевой фактор в создании своего счастья. Можно подумать, что всё, что мы чувствуем, все негативные эмоции, которые мы испытываем, — просто реакция на события внешнего мира. Но дело в том, что в этом процессе участвует еще один критически важный элемент, который все и решает. И это — наши мысли.

Не реальные события, а именно наше восприятие приводит к изменениям настроения. Мысли — фильтр, который интерпретирует различные события в мире в наши чувства. Мой мозг допускал некоторые логические ошибки, когда интерпретировал события внешнего мира. Например, когда я допускала какую-либо ошибку, мой мозг мыслил в категориях: все или ничего, раз я не идеальна, я не способна ни на что. Таких мыслей у вас может быть тьма, и проблема в том, что они настолько быстро мелькают, что вы успеваете заметить только измененное самочувствие. Поэтому первым инструментом для самопомощи может стать дневник.

Четкий месседж:

**Самотерапия —
жизненно необходима
на пути к психологическому
здоровью, вне зависимости
от того, проходите вы этот
путь одни или с психологом.**

Дневник

Во-первых, дневник необходим для оспаривания негативных убеждений о себе.

Во-вторых, сталкиваясь с жизненными потрясениями, которые вызывают в нас бурю мыслей и эмоций и наполняют нас как сосуд снизу доверху, в нашем скоростном мире очень высок шанс просто вытеснить эти эмоции куда подальше. Но психика таких ошибок не прощает, и то, что вы проглотили сегодня, завтра вам аукнется в стократном размере. Можно попытаться перелить часть этих эмоций в сосуд своего друга или родителя, что порой может помочь. Но мы не всегда можем быть уверены, что у них есть свободное место для наших переживаний, да и есть риск столкнуться с непониманием.

Именно поэтому вести дневник необходимо, причем каждый день.

1. Для начала позаботьтесь о том, что вы будете единственным человеком, который может прочесть этот дневник. Найдите для него укромное местечко, если вы предпочитаете бумажную версию, или поставьте пароль, если электронную. Кстати, можно создать приватный канал в телеграме, отправлять туда текстовые заметки, аудио, видео, еще там есть крутые стикеры, которые помогут вам выразить свои чувства, когда не хватает букв.
2. Напишите в начале вашего дневника правило, которое поклянитесь ни при каких условиях не нарушить: НЕ ВРАТЬ СЕБЕ! Что бы ни случилось, какие бы негативные эмоции вас не переполняли, пишите только правду.
3. Начинайте новую запись с оценки вашего состояния по шкале от — 4 до +4 (можно придумать свою). Это поможет избежать затупа, так как после этой цифры вы можете просто попытаться объяснить причину такой оценки, например, расписать ситуацию, которая вас сегодня обидела или вывела из себя.

И как раз-таки здесь нужно углядеть когнитивные искажения.

В дневнике порой вы будете играть 2 роли: одна представляет собой вашу часть мозга

с искажениями (жертва, обвиняемая), а вторая — рациональную (адвокат).

4. Ведите дневник регулярно, как в плохие дни, так и в счастливые. Выделите время перед сном, установите таймер на 20 минут и все это время пишите, что вздумается, не забывая рефлексировать.

Медитации

Многие находят избавление от своих проблем и мыслей в алкоголе, сигаретах, еде, сне, работе. Но если вы и найдете выход из своих проблем, то только на время, а вместе с этим прихватите с собой и другие проблемы с сердцем, легкими, лишними килограммами, выгоранием. Меня не устраивали такие методы забытья, поэтому я попробовала медитацию. И каково было мое удивление, когда мне удалось забыться на некоторое время и после не испытывать никаких побочных эффектов. Только спокойствие и чистый рассудок.

Чтобы практиковать медитации, не нужно уезжать в Тибет. Можно просто выделить время на себя, например, перед сном, включить спокойную музыку, установить таймер на 10 минут и просто сконцентрироваться на своем дыхании. Если какая-то мысль настигнет вас, просто возвращайтесь к фокусировке на дыхании. Представьте, что ваши мысли — это облака, которые просто проплывают на небе, в том время как вы следите за своим дыханием.

МЕДИА



[2 инструмента психологической самопомощи, которые мне помогли](#)



[Как вести дневник для самотерапии](#)

Депрессия: путь наверх из бездны



Анжелика Брель

Я расскажу о своем опыте депрессии и что мне помогло начать выбираться из этого темного колодца.

Вокруг депрессии много стереотипов и страхов, и надеюсь, мой четкий месседж будет кому-то полезен. Мне пару лет назад он точно был бы нужен.

Согласно одному из официальных определений депрессию можно описать как «состояние пониженного настроения, которое длится более 2-х недель».

Итак, как это было на моем личном опыте.

Я чувствовала, как будто в голове выключили свет. Хорошо эти ощущения описала Джоан Роулинг в образе дементоров, словно «из тебя высосали всю радость» и осталось только серое бесчувственное нечто. Я была на последнем курсе универа. Несколько месяцев у меня были негативные пессимистические мысли, что в жизни нет смысла, ничего хорошего никогда не будет. Себя в будущем я представить не могла: казалось, что следующая значимая остановка – смерть, и между ней и текущим моментом — пустота.

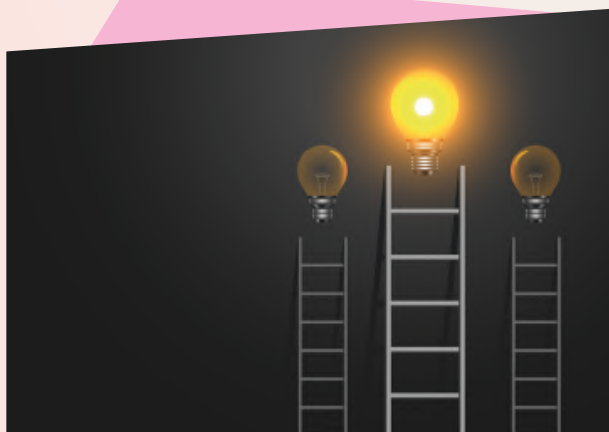
Заметно упала концентрация: мне было трудно сосредоточиться на заданиях по учебе, мысли не двигались, словно увязнув в болоте.

Также не было энергии, любые дела, даже просто приготовить поесть, казались просто невыполнимыми, а написать диплом или найти работу — абсолютно невозможным. Я много плакала, когда оставалась одна.

До того, как я узнала про депрессию, я считала, что это я такая глупая, несобранная, безвольная.

Что помогло перестать падать в бездну и начать карабкаться вверх?

- Во-первых, **обращение за помощью**. Я долго гуглила варианты и в итоге решила обратиться к психотерапевту в студенческую поликлинику. Было очень страшно, но я рада, что пошла.
- Позже я также нашла **группу поддержки** в Клубном доме «Открытая душа». Там я познакомилась с людьми, которые сталкивались с похожими трудностями, и мне стало легче, что я в этом не одна, что нормально об этом говорить.
- **Саморефлексия** в письменном виде помогала мне «выгружать» мысли из головы, смотреть на них более объективно и анализировать.
- Также я начала изучать **эмоциональный интеллект** и благодаря этому больше понимать себя: кто я такая, что мне нравится, что не нравится, куда хочу двигаться.
- Находя **внешние источники информации** о депрессии (книги, курсы), я знакомилась с сутью заболевания и способах помощи.
- **Медитации** помогали мне вернуться в настоящий момент и приглушить бесконечный поток осуждающих и угнетающих мыслей.





Полезные источники

Могу рекомендовать:

- Depression: The way out of prison by Dorothy Rowe, книга про стереотипы, страхи и шаги по выходу наверх
- «Терапия настроения», Дэвид Бернс, книга, основанная на когнитивно-поведенческой терапии, о том, как можно изменить свое состояние, изменив мысли
- «Сказать жизни «Да!», Виктор Франкл, «Выбор», Эдита Эгер, истории людей, переживших концлагеря Второй мировой войны.

Мне эти книги помогли зарядиться силой духа и получить подтверждение, что даже в самых тяжелых условиях человек может делать выбор.

- Еще советую курс по медитации «Headspace: руководство по медитации».

Важно быть честной с собой и если чувствуете, что что-то в вашей жизни не так, то скорее всего так и есть. Важно это принимать, разбираться в этом и при необходимости обращаться за помощью.

Четкий месседж:

При депрессии могут помочь:

- Обращение к психотерапевту
- Посещение групп взаимопомощи
- Саморефлексия (дневник)
- Изучение эмоций (эмоциональный интеллект)
- Тематические книги
- Медитация

Headspace Guide to Meditation



МЕДИА



[Депрессия: путь наверх из бездны](#)

Тут мы обсуждаем вопрос: депрессия – это на всю жизнь?



[RADiO_Depressiya: про стереотипы, стигматизацию, поддержку близких и работу мозга](#)



[Депрессия: 6 шагов наверх](#)

Синдром отличницы



Мария Шакуро

Я иду на золотую медаль, волонтерю, выступаю на сцене, пишу стихи. В общем, идеальный ребенок... для родителей. Но не все так просто.

Со стороны родителей я постоянно слышала, что должна хорошо учиться, получать отличные отметки, чтобы потом не быть дворником или продавщицей. Из-за этого у меня сложилась психологическая установка, что нужно очень стараться и получать только «отлично», чтобы жизнь сложилась.

Но из-за того, что я стремилась к совершенству не всегда правильным путем, часто в ущерб ментальному и физическому здоровью, мне становилось хуже. В период экзаменов я спала по 3-4 часа, чувствовала себя отвратительно.

Еще появляются проблемы с кожей, питанием (или передаешь, или ничего не ешь), от стресса выпадают волосы, начинают крошиться ногти. Это приводит к выгоранию, пропадает желание учиться вообще.

Что перевернуло мой мир?

Год назад я познакомилась с человеком. Я попросила его помочь мне в математике. Мы сидели в кафе, он объяснял мне новую тему. Но очень своеобразным образом. Первоначально он дал мне пример по новой

теме, которую я не знала, и сказал: объясни мне, как решать? Его методика заключалась в том, что, когда я предлагала какие-то варианты, он через эти варианты пытался мне объяснить новый материал. При этом он не говорил ответы.

В конце концов я поняла, что делать, и спросила его, почему он сразу не сказал, как делать. Он ответил: ты должна сама думать, потому что это важно в жизни.

Потом он сказал еще: назови мне какое-нибудь определение. Я сказала, как по книжке. Он снова: это не то, скажи своими словами, чтобы это понял и трехлетний ребенок. У меня это получилось только с 4-го раза!

Тогда-то у меня возник первый вопрос:

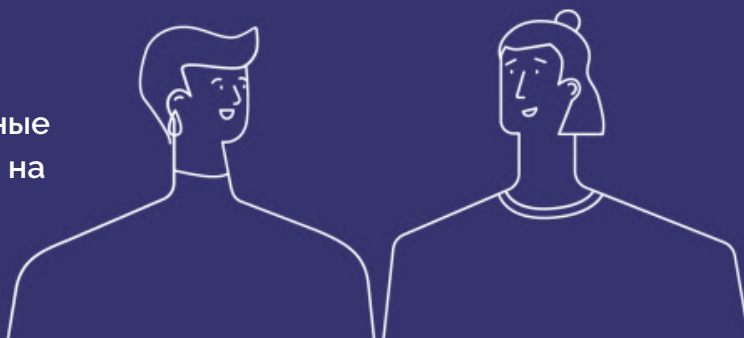


Как учить, чтобы понимать, а не зазубривать?

Проблема синдрома отличника в том, что ты стремишься к идеалу в отметках и не всегда все понимаешь, из-за чего многие предметы не нравятся, становятся рутинной, которую сложно вынести.

ПРИЧИНЫ:

Родители ставят завышенные требования и делают упор на достижестве



Причины «синдрома отличницы»

На мой взгляд, такой синдром возникает дома, когда родители ставят перед детьми завышенные цели и делают упор на достижительстве. Взрослые и общество говорят: ты должна думать про будущее. И когда ты постоянно думаешь про будущее – как поступить в университет, найти хорошую работу, — ты не живешь настоящим, не наслаждаешься жизнью, а ждешь чего-то, чего представить даже не можешь.



Как избавиться от синдрома отличницы?



Как ориентироваться на свои цели и желания, а не ожидания близких?

Мои советы такие:

1. Перестать сравнивать себя с другими. Каждый индивидуален и нужно подстраиваться под себя, выстраивать свои цели и мечты.
2. Перестать приписывать свои мысли другим людям.
3. Отмечать, когда что-то делаете для одобрения других людей, чтобы понять масштаб зависимости.

Синдром отличника не проходит после школы, он прогрессирует дальше во взрослой жизни. Появляются такие симптомы, как:

- боязнь критики
- ты перестаешь защищать свою точку зрения
- плохо воспринимаешь людей, у которых есть опыт, считаешь их конкурентами.

В конце я хотела бы посоветовать — больше уделять времени своему здоровью, разграничить понятия «учеба» и «личная жизнь».

Четкий месседж:

Не упускайте настоящее в погоне за «блестящим будущим».



МЕДИА



[Синдром отличницы: что с этим делать?](#)

Мы обсуждаем, как жить собственной жизнью, а не подгонять ее под представления других.



[Комментарий психолога о синдроме отличницы](#)



[Подготовка к экзаменам и ЦТ: как снизить стресс](#)

Путь к ментальному здоровью через медитации



Веста Сапожникова

Сегодня существует ясное понимание, что психическое здоровье — это неотъемлемая часть здоровья в целом. Именно в состоянии психологического благополучия мы способны избавляться от стресса, продуктивно работать и в целом получать удовольствие от жизни. Это важно еще и потому, что здоровье каждого из нас влияет на благополучие общества в целом.

Я давно использую такие практики для улучшения психического здоровья, как медитации. Они фокусируют наше сознание на «здесь и сейчас» и учат наслаждаться настоящим моментом, не беспокоясь о прошлом или будущем. Все мы сейчас живем таким образом, что у нас в голове очень много навязчивых мыслей негативного или повседневно-дурацкого содержания, от которых хочется избавиться. И медитации в этом хорошо помогают.

Изначально я отнеслась к медитациям скептически, но в последствии, на своём личном опыте я заметила, что благодаря регулярным медитациям:

1. У меня улучшается память.

По данным исследований, благодаря медитациям, увеличивается объем серого вещества, которое играет ключевую роль в обработке информации и пространственном мышлении, а значит, влияет на память, внимание и речь.

2. Повышается уровень счастья.

У меня получается «ловить момент», чувствовать его и погружаться в него.

3. Я становлюсь более сосредоточенной, спокойной, в голову приходят свежие мысли и идеи!

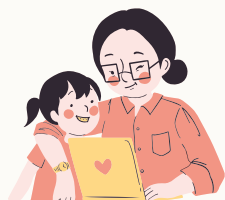
Интересное наблюдение: если делать медитации в путешествии, в моменте, то это запомнится ярче. К примеру, в своих путешествиях я уделяю определённое время медитациям, и после них воспринимаю происходящее вокруг себя ярче и счастливее.

РЕСУРСЫ:



Книги:

- Джо Диспенза. «Сила подсознания»
- Луиза Хей. Серия книг
- Ольга Примаченко. «К себе нежно»



YouTube каналы:

- toki well-being
- Музыка для души



Четкий месседж:

Медитация:

- Улучшает память, внимание, речь
- Повышает уровень счастья
- Открывает мозг для новых идей

Советы для новичков

1. Самое важное — игнорировать рамки в своей голове. Не стесняйтесь начать медитировать.
2. Найдите расслабляющую музыку, готовую медитацию в интернете.
3. Если вы новичок, то следует попробовать медитацию после любого стресса. Так вы сразу заметите и почувствуете результат.

Самое важное — наше здоровье. Мы сами выстраиваем наше «идеальное-Я» и должны его постоянно совершенствовать. Влиться в поток медитаций НЕСЛОЖНО. Главное — начать!

МЕДИА



[Путь к ментальному здоровью через медитации](#)

Тут я даю ссылки на хорошие ресурсы и наводки, что еще изучить, чтобы достичь в своей жизни душевного равновесия и здоровья.



[Мама, я надел/а шапку](#)

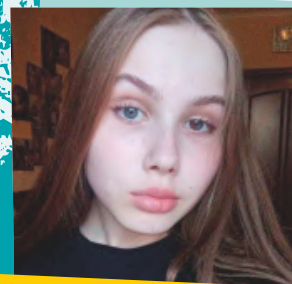
Молодежный канал про самостоятельную жизнь без родителей и адаптацию за границей, где я авторка и администраторка.



[Сепарация от родителей. Ответы психолога!](#)



Информационное поле и способы его фильтрации



Полина Таранова

В наше время мы наблюдаем избыточность информации. Чтобы разобраться, чему стоит доверять, а чему нет, нужно постоянно проверять информацию на достоверность. Для этого существует такой инструмент, как фактчекинг.

Фактчекинг — это проверка информации на подлинность.

Главное оружие фактчекера — это сомнение. Чтобы не попасть в ловушку недобросовестных распространителей и манипуляторов, можно придерживаться нескольких правил.

1. Ищите первоисточник.

Важно найти "корни" информации, откуда она была написана изначально. Так как все остальные пересылки и копирования могут выставлять новость уже под «желаемым» углом, в зависимости от направления и рода деятельности информатора.

2. Посмотрите на противоположное мнение.

Да, иногда это может вызывать большой дискомфорт. Вероятно, вы с громким «бам» закроете экран своего ноутбука и больше

никогда не полезете читать статьи, критикующие вашего кумира. А разговор на кухне с родственниками может обернуться ссорами и недопониманием. Однако посмотреть на ситуацию под другим углом — это важное качество настоящего фактчекера. Нужно уметь отбросить все предубеждения и со свежей головой погрузиться в анализ.

3. Изучайте информацию о создателе поста/видео/сайта.

Различные ютуберы, инстаблогеры и другие медийности публикуют видео, посты с обсуждениями новостей, давая личные комментарии. Важно посмотреть биографию и историю того, которого смотрите: имеет ли человек нужную академическую базу в данной теме, какие цели он преследует, был ли у него уже такой опыт. Это поможет сформировать целостную картину об информаторе, понять, следует ли прислушиваться к нему.

Что такое Фактчекинг?

В наше время мы наблюдаем избыточность информации, и чтобы разобраться, чему доверять, а чему нет, нужно постоянно проверять информацию на достоверность.



4. Не поддавайтесь эмоциям.

Важно сохранять разум свежим. Иногда журналисты специально используют «сенсации» для привлечения быстрого внимания. Мы начинаем впадать в панику и верить всему подряд. Поэтому важно остановиться и внимательно перепроверить прочитанное.

Четкий месседж:

Учитесь грамотно изучать
информацию
и всегда оставайтесь
верными себе.

5. Подвергайте всё анализу, задавайте вопросы.

Это является обобщением ко всему вышесказанному. Включайте своё **критическое мышление**. Рефлексируйте и старайтесь добираться до самой сути вопроса. Однако во всём нужно знать меру! Если вы понимаете, что какой-то контент вам сложно воспринимать на эмоциональном уровне, лучше остановиться и отвлечься.

Инфогигиена — важная вещь для каждого человека. Фильтруйте свои источники информации.

И помните, вы не одни! Если испытываете какие-то трудности, всегда можно обратиться на телефоны горячей линии, где вас выслушают и помогут.



МЕДИА



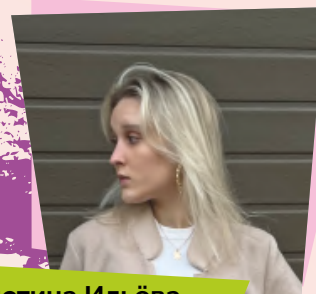
[Информационное
поле и способы его
фильтрации](#)



[Инфогигиена: 5 шагов
фактчекинга](#)

Тут мы также обсуждаем тему, насколько легко быть толерантным к противоположному мнению, и всегда ли нужно его выслушивать, чтобы добиться правды.

Как эмоции влияют на здоровье



Кристина Ильёва

Во время пандемии я попала в окружение, которое негативно сказалось на моем здоровье: появились проблемы с кожей, головные боли, усталость, ухудшилось настроение.

Буквально за полтора месяца из обычного ребенка я превратилась в апатичного подростка с кучей комплексов. Я не могла понять причину, мне казалось, что все нормально, ведь я среди близких людей, есть вода, еда.

Я стала искать в интернете, что происходит, в чем причина. Оказалось, что все это — последствия стресса. Стресс сказался на эмоциях. Как только я переехала обратно домой, прекратила общение с прежним окружением, мое состояние улучшилось.

После этого случая я стала интересоваться, что такое **психосоматика**, узнавать, как это работает, и испытывать на себе простые правила.



Какие проблемы возникают у людей из-за негативных эмоций?

- Лишний вес.
- Плохие взаимоотношения. Люди в негативе, как правило, не думают о других, закрываются в себе.
- Низкая самооценка, неспособность принять себя и отстоять свои права. Мне кажется, сейчас эта проблема очень распространена особенно среди подростков, потому что все себя с кем-то сравнивают.
- Зона комфорта, когда человек не хочет что-то глобально менять в себе, чтобы оставаться в своем коконе.
- Хронические заболевания (астма, мигрень, гастрит и другие). Человек впадает в «режим существования».

Комплексные проблемы:

- лишний вес
- плохие взаимоотношения
- не любовь к себе (низкая самооценка)
- зона комфорта



хронические заболевания

Мне помогло выйти из этого режима 3 шага:

1. Медитации. Благодаря им можно освободиться от негатива и обрести спокойствие внутри.
2. Избавление от негативных людей. Люди, которые вас не поддерживают, тянут вас на дно.
3. Анализ чувств и выражение своих эмоций. Если человек токсично шутит про вас, например, лучше сказать: мне не нравятся твои шутки, они мне неприятны. Если он скажет, что вы не понимаете юмора и тому подобное, то лучше не общаться с таким человеком (см. пункт 2).

Посоветую еще искать персональный путь к решению проблемы. Инструментов избавляться от негативных эмоций много, кому-то один может подойти, кому-то нет. Нужно искать свой.

Четкий месседж:

Эмоции очень влияют
на наше здоровье.
Поэтому:
анализируйте чувства
и не подавляйте эмоции.

Источники, которые мне помогли:

- Джо Диспенза «Сила Подсознания»
- Эмоции и здоровье: как они взаимосвязаны (4brain.ru)

Статьи:

- Ignoring Your Emotions Is Bad for Your Health. Here's What to Do About It (time.com)
- Why Having Lots of Feelings Is Good For Your Health (time.com)



МЕДИА



[Как эмоции влияют на здоровье](#)

Здесь я также рассказываю про стратегию преодоления сложных эмоций, признаки эмоционального абьюза, привожу больше полезных источников по работе с эмоциями.



[Стратегия преодоления шести сложных эмоций](#)

Любовь vs самовлюбленность



Вероника Толстуха

Я считаю, что очень многие проблемы
вытекают из-за нелюбви к себе.



Что же такое —
любовь к себе?

Я думаю, что любовь к себе – это:

- принятие
- уважение
- защита
- умение отстоять свою точку зрения
- умение выстроить личные границы.

Представьте ситуацию: вашему близкому человеку плохо. Что вы сделаете, чтобы помочь ему, чтобы ему стало лучше?

Представили? Вот точно так же вы должны относиться и к себе: если вам плохо, не нужно обесценивать свои чувства, типа, мне плохо, ну и норм. Мы должны себя поддержать, прислушаться к чувствам и принять их.

Как я пришла к этому пониманию? С детства я была стеснительной, никому ничего не говорила, принимала все близко к сердцу любые незначительные замечания. Еще я не могла выразить свою точку зрения, поэтому у меня было мало друзей. Год назад все усугубилось: я замкнулась на учебе, экзаменах, ни с кем не общалась. Смотрела только инстаграм блогеров, которые прекрасно выглядят, у них офигенные фигуры и успешная жизнь. Я смотрела и думала: почему я не такая? В общем, видела в себе только минусы.





Что помогает полюбить себя?

Я была подписана на инстаграм Насти Ян. Ее блок как раз связан с любовью к себе. Она как-то проводила марафон по чтению книги «Стать счастливее за 21 день». Я очень заинтересовалась этой темой и решила почитать эту книжку. Потом я стала читать другие книги на эту тему.

После прочтения я стала выстраивать свои личные границы и выражать свои эмоции. И мне стало это помогать! Приведу пример. Когда-то давно я сняла видео в тик-ток. Одноклассники нашли его, выложили в общую группу класса и стали стебаться над этим. Мне было очень обидно, и я после этого больше в тик-токе не снимала, удалила аккаунт. Но после того, как я изучила тему про любовь к себе, я снова стала снимать в тик-токе. Сняла видео, выложила его в группу класса и даже спросила одноклассников оценить его. И они перестали это обсуждать так токсично, как раньше. Все было хорошо.

У меня появились друзья, новое общение, я перестала стесняться многого, чего стеснялась раньше.

Кроме книг мне помогли **аффирмации** — позитивные утверждения, краткие фразы самовнушения, создающие правильный психологический настрой. Я подхожу к зеркалу и говорю: я молодец в этом, я хороша в этом! То есть ищу в себе хорошее, а не плохое. Еще мне помогают танцы. Когда я одна дома, то включаю музыку и танцую перед зеркалом. И это прекрасно!

Также мне помогли родительская поддержка и работа с психологом.

Четкий месседж:

Любите себя!



Чем любовь к себе отличается от самолюбия?

У самовлюбленных людей установка, что они самые лучшие и прекрасные, а остальные — ничтожества. А люди, которые любят себя, понимают и принимают тот факт, что каждый человек — центр своей жизни, принимают других людей такими, какие они есть, не осуждают их и не сравнивают себя ни с кем.



МЕДИА



[Любовь к себе
не равно
самовлюбленность](#)

Тут я даю источники и ресурсы, которые мне помогли принять себя, и мы обсуждаем, как перестать сравнивать себя с другими.



[Любовь vs
самовлюбленность](#)

Чаму мова — гэта таксама пра здароўе



Паліна Дакімовіч

Усе мы добра ведаем, як быць здаровымі. Трэба есці здаровую ежу, займацца спортам, адпачываць, мець добрыя стасункі з людзьмі. Але ёсць яшчэ нешта важнае.

Калі пасля 2020 года я пачала спрабаваць часцей размаўляць на роднай беларускай мове, то заўважыла, што ў мяне паляпшаецца настрой, з'яўляюцца ўсмешка на вуснах і цёплае адчуванне на сэрцы. Я не ведаю, як гэта растлумачыць. Але я пачала шукаць метады, якім чынам пачаць размаўляць па-беларуску. І магу падзяліцца дзвюма парадамі.

1. Слухаць і чытаць беларускую мову.
Я знайшла падкасты на роднай мове і іншыя рэсурсы, якія вам раю.
2. Спрабаваць размаўляць! Хай спачатку на трасянцы, але гаварыць, нават калі не хапае лексікі.

Чым болей людзей пачне размаўляць па-беларуску, тым хутчэй вернецца наш генетычны код і мы будзем нацыяй.



Якім чынам выкарыстанне роднай мовы ўплывае на здароўе і псіхалагічны стан?

Чоткі мэсэдж:

Спрабуйце
размаўляць
на роднай
мове!

падкасты на беларускай мове

1. Глыбінны народ
2. Vandra
3. Так склалася гістарычна
4. Пашпарт грамадзяніна

Instagram на беларускай мове

1. shukannie_
2. lohkaja_mova
3. dzed_jankiel_
4. hodnaby

МЕДЫА



[Чаму мова — гэта таксама пра здароўе](#)



[Пяшчотная мова.
Як пачаць размаўляць на мове](#)



Приложение 1

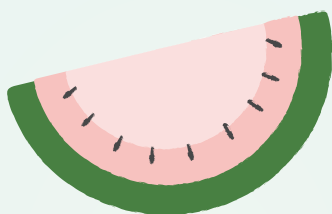
Шаблон сценария хорошего выступления

Название выступления (поможет обозначить суть, про что вы хотите сказать):		
Цель выступления (поможет понять, чего вы хотите добиться):		
Текст спикера/спикерки	Что мы видим / что делает аудитория	Время
Введение		
- короткое представление себя - обозначение темы и причин, почему про это говорите - основная мысль (тезис) выступления	Визуал: что из текста и как будете иллюстрировать (инфорграфика, фото, презентация). Интерактив: что будете использовать (инструменты для опросов, квизы и т.п.)	
Основная часть		
- информация по теме, постановка проблемы - личный опыт - примеры - аргументы - предложения/советы	Визуал Интерактив	
Завершение		
- основной вывод - что вы хотите, чтобы сделала аудитория после вашего выступления	Визуал Интерактив	

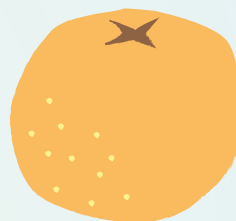
НАЧИНКА ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



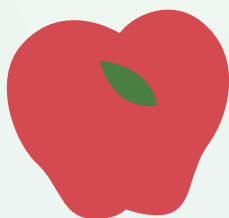
ПРИМЕРЫ ИЗ
ПРАКТИКИ



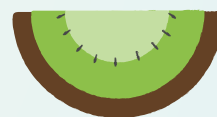
ЮМОР



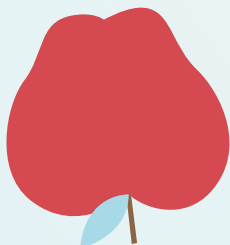
ЛОГИКА



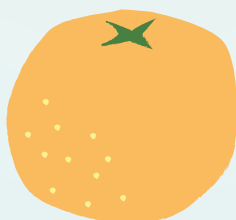
ДОСТОВЕРНЫЕ
ИСТОЧНИКИ



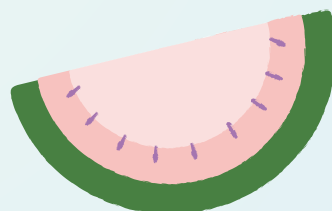
АРГУМЕНТЫ



АФОРИЗМЫ



ИНТЕРАКТИВ



ПРЕДЛОЖЕНИЯ/
РЕШЕНИЯ

Приложение 3

Виды постов в соцсетях

1. Репутационный пост.

Цель – завоевать доверие аудитории.

Содержанием таких постов могут быть:

- успехи, достижения, миссия и ценности
- уникальное предложение целевым группам
- анонсы ближайших событий.

2. Образовательный пост.

Цель – показать свой экспертный потенциал и усилить доверие аудитории.

Содержанием таких постов могут быть:

- полезные для аудитории обзорные информационные статьи
- информация, раскрывающая ваши навыки и знания, подтверждающие компетентность
- онлайн-консультации
- привлечение экспертов для ответов на вопросы подписчиков и подписчиц.

3. Коммуникационный (вовлекающий) пост.

Цель — усилить доверие, вовлечь аудиторию.

Содержанием таких постов могут быть:

- опросы, приглашающие подписчиков и подписчиц к диалогу
- квизы
- призывы оставить отзыв, предложить интересную тему для разговора в чате.

Но! Такой тип постов можно использовать, если у вас уже достаточно подписчиков. Иначе диалога не получится, и малочисленные пользователи будут разочарованы ответным молчанием.

4. UGC или пользовательский пост

(User Generated Content — контент, создаваемый пользователем).

Цель – вовлечь аудиторию.

Содержанием таких постов могут быть:

- истории подписчиков и подписчиц.

Например, если у вас канал про студенческую жизнь, попросите подписчиков написать «самую нелепую историю в общежитии» или про «мою первую подработку во время учебы», и затем публикуйте эти истории.

5. Развлекательный пост.

Цель – поддерживать постоянный интерес.

Содержанием таких постов могут быть:

- подборки красивых фото
- весёлые и интересные истории
- психологические тесты
- музыка, клипы
- кино, связанное с вашей тематикой
- челленджи.

Но! Такой контент должен быть непременно оригинальным. Если вы просто возьмете посты из других ресурсов, люди сразу же потеряют интерес.



Приложение 4

Шаблон контент-плана своего медиа

№	Дата публикации	Тема	Формат/вид контента	Автор/ка	Дедлайн сдачи	Обратная связь
1	5 мая	Три быстрых упражнения на развитие эмоционального интеллекта	Образовательный пост	Настя	4 мая	100 просмотров, 90 лайков, 12 комментов, 5 репостов
2	8 мая	Как вы реагируете на оскорбления	Опрос	Егор	7 мая	58 участников/ участниц
3	10 мая	5 способов правильно реагировать на оскорбления	Памятка (canva) с функцией скачать	Настя – текст, Лена — дизайн	8 мая	120 просмотров, 100 лайков, 80 комментов, 40 скачиваний
4						
5						
6						
7						
8						
9						

Приложение 5

Как преодолеть страх публичного выступления

Советы психолога Вероники Михалко

Справляться с эмоциями нам лучше всего помогает тело. Зная свои особенности, можно всегда придумать личные способы.

Кто ты? Аудиал, визуал, кинестет – воспринимаешь мир лучше на слух, глазами или на ощупь? На что обращаешь внимание, когда лучше запоминаешь информацию?

АУДИАЛ? Позаботься, чтобы тебя и тебе было хорошо слышно, в комнате не было посторонних, отвлекающих звуков. Запиши аудио своего выступления и прослушивай его, чтобы лучше запомнить.

ВИЗУАЛ? Тебе очень кстати будет конспект выступления перед глазами, наверняка уверенней себя будешь чувствовать с красивой прической/макияжем на красивом фоне. Не стесняйся все это себе устроить!

КИНЕСТЕТ? Пусть в комнате будет оптимальная температура, удобное сиденье. Возможно, пригодится что-то вроде четок в руках из приятного на ощупь материала. Текст запомнится лучше, если сопровождать его условными жестами.

Вспомни, как ты обычно реагируешь на сложные, стрессовые ситуации? Застываешь в нерешительности? Злишься, ругаешься, нападаешь? Убегаешь?

У психики есть три ответа на стресс: БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ. Какой твой?

Если БЕЙ (тебя переполняют энергия и эмоции, не можешь усидеть на месте), то хорошо перед выступлением активно подвигаться, отжаться, попинать грушу. Не до изнеможения, энергия пригодится.

Если БЕГИ (от страха хочется сбежать, спрятаться и ничего не делать), то можно, и правда, пробежаться, постучать пятками в пол, использовать телесные техники.

Если ЗАМРИ (застываешь, как будто исчезаешь, не чувствуешь своего тела, отнимается речь), то тоже нужно подвигаться и вернуться в свое тело и реальность.

В стрессе помогает ВОДА! Не забывай ПИТЬ, во время выступления поставь рядом стакан с водой! Вода может быть холодная или горячая, как тебе больше нравится.

Итог

- **ТЕЛО** – твой союзник в борьбе с волнением. Помни про дыхание, не забывай пить. Сделай пару упражнений, чтобы вернуть себе телесную устойчивость и чувствительность.
- **ПСИХИКА**. Волноваться нормально! Отнесись к себе с заботой и пониманием – присмотришься к себе и создашь условия, в которых будешь волноваться меньше.
- **СОЦИУМ**. Ошибаться можно и нужно! Всегда найдется кто-то, кому понравится твое выступление и кому не понравится. Это нормально.
- **УБЕЖДЕНИЯ** выбирай такие, которые поддерживают тебя.

Как помочь другим начать высказывать свое мнение

1. Можно посоветовать пройти [курс «Как стать лидером мнений»](#).
2. Можно дать ссылку на эту брошюру.
3. Провести онлайн-конференцию. Для этого нужно:
 - придумать тему конференции,
 - сделать анонс конференции,
 - сделать гугл-форму для регистрации и указать ее в анонсе
 - разослать анонс по своим контактам и другим ресурсам (партнерские организации, тематические группы в соцсетях/телеграм-каналах)
4. Предложить на конференции объединиться в группы и продвигать свой контент через создание своего медиа, например, или соцсети друг друга.
5. Создать свое медиа. Это может быть телеграм-канал, инстаграм-блог, тик-ток и пр.

Для записей

Полезные ресурсы



[Онлайн-курс
«Как стать лидером
мнений»](#)



[Молодежные
конференции](#)

Каналы, которые продвигают контент,
созданный молодыми беларусами и беларусками:



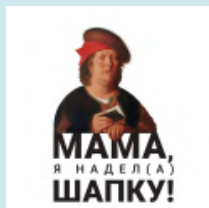
[Qwerty stop](#)



молодёжное
медиа о цифровой
безопасности и
медиаграмотности



[Мама,
я надел/а шапку](#)



молодежный канал про
самостоятельную жизнь без
родителей и адаптацию за
границей



[Тикток-аккаунт](#)

молодежный канал про
самостоятельную жизнь без родителей
и адаптацию за границей



[То, что надо](#)



молодёжный канал о здоровье
и благополучии



[То, что надо](#)

молодёжный канал о здоровье
и благополучии

Сайт проекта:
<https://youngsters.top/>

