



Ежегодный форум «PROрегион» объединил больше 300 молодых людей из Новосибирской области и других регионов страны. Участники форума, в этом году в онлайн-формате, изучали и обсуждали критическое мышление и медиаграмотность. Как прошёл форум и чем он запомнился больше всего, рассказывает участник «PROрегиона» и автор «Роста» Ирина Меркель.

⇒ 4-5

УРОКИ АМЕРИКИ:



жизнь в США
по программе Fulbright

⇒ 7

⇒ 12-13

СДЕЛАЙ ИЛИ УМРИ:

как живут люди с ОКР

ПУШКИН И Ко:

студенты о вымышленных тусовках с историческими личностями

⇒ 15



МОЛОДЁЖЬ РЕГИОНА ПОЧТИЛА ПАМЯТЬ ЖЕРТВ БЕСЛАНА

Захват заложников в Беслане в 2004 году обернулся большой трагедией для всей страны. В День знаний террористы захватили школу и несколько дней удерживали пленных. День памяти жертв Беслана проводится ежегодно 3 сентября, чтобы вспомнить погибших, пострадавших и ещё раз напомнить об опасности радикальных идеологов.

Молодёжь Новосибирской области приняла участие в создании видеоролика «Помним. Беслан». В кадрах видео звучат строки из стихотворения «Памяти трагедии Беслана» Ирины Яненсон. Героями ролика стали представители молодёжного сообщества региона: Яна Филюкова, учитель русского языка и литературы СОШ № 109, Анастасия Сударева, «Первая студентка России — 2019», Алексей Куликов, редактор телеканала ОТС, Мария Ибдуллаева, ученица 10-го класса СОШ № 75, Диана Ларионова, ученица 4-го класса лицея № 113, Наталья Чеганова, победительница

регионального фестиваля Новосибирской области «Российская студенческая весна» в направлении «Художественное слово» и Александра Буреева, студентка 3-го курса Новосибирского государственного медицинского университета.

Авторы видеоролика отмечают, что героев для съёмки не пришлось долго искать. Приглашённые для участия восприняли идею с искренним пониманием.

«Каждый, кто согласился прочитать стихотворение, пропустил строки через себя. Все мы, организаторы и съёмочная группа, с особыми чувствами подошли к процессу создания видео — тема ведь не из лёгких. Помог участникам в работе над текстом художественный руководитель театра Playback Сергей Черных. Наш ролик — наша память», — прокомментировала идею видеоролика пресс-секретарь Агентства поддержки молодёжных инициатив Юлия Акиншина.

НОВОСИБИРСКИЕ СТУДЕНТЫ СТАЛИ ЛАУРЕАТАМИ РОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ВЕСНЫ



Финал XXVIII Всероссийского фестиваля «Российская студенческая весна — весна Победы» прошёл с 5 по 9 сентября в Ростове-на-Дону.

Участие в фестивале приняли более 2000 человек из 70 регионов России. Делегация Новосибирской области представляли студенты-победители регионального фестиваля Новосибирской области «Российская студенческая весна» из четырёх вузов — Новосибирского государственного технического

университета, Новосибирского государственного педагогического университета, Сибирского государственного университета водного транспорта и Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

Победителей «Студенческой весны» выбирали по восьми направлениям. По итогам фестиваля новосибирские участники стали лауреатами в трёх направлениях.

В номинации «Народные инструменты» (непрофильные малые

составы) лауреатами II степени стали Алексей Усачёв и Павел Балаганский, студенты Новосибирского государственного технического университета.

Лауреатом I степени в номинации «Эстрадное пение» (соло) в «Непрофильной» категории стал Станислав Баранов, представитель Новосибирского государственного педагогического университета.

Студент Новосибирского государственного технического университета Максим Колкер стал лауреатом I степени в номинации «Классические инструменты» (непрофильные соло).

«Представлять свою область на таком масштабном мероприятии, как «Российская студенческая весна» — это планка, с которой я смог справиться. Теперь эту планку надо только поддерживать. В нашем регионе достаточно талантливая молодёжь, которая могла бы представить Новосибирск, но жребий выпал мне. Потому что победа для меня — это не просто гордость за область и вуз. Эта победа — стимул к совершенствованию своих навыков, которые оценили члены жюри. Впереди будет много работы, потому что я не хочу ограничиваться одним фестивалем», — прокомментировал свою победу Максим Колкер.

В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОШЛО ПОСВЯЩЕНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ В СТУДЕНТЫ



В этом году самое грандиозное событие для первокурсников — Парад российского студенчества — как и многие другие мероприятия, прошло в онлайн-режиме. Но несмотря на дистанционный формат, праздник по-прежнему остаётся знакомым для новосибирских студентов.

За мероприятиями Парада можно было следить в официальной встрече «ВКонтакте» — <https://vk.com/paradstudentovno>. Организаторы подготовили видеоролик, герои которого прогулялись по традиционному маршруту Парада — от площади у ГПНТБ до сердца города — площади Ленина. Директор Агентства поддержки молодёжных инициатив Павел Бачанов рассказал об истории Парада, о том, как мероприятие проходило в предыдущие годы.

В съёмке ролика принял участие министр образования Новосибирской области Сергей Федорчук, который отметил: «Сила сибирского студенчества заключается

в сибирском характере. Это очень целеустремлённые, жёсткие люди, которые стремятся к знаниям, добиваются успеха и потом делают замечательную карьеру».

Председатель Совета ректоров вузов Сибирского федерального округа Николай Пустовой в своём обращении к первокурсникам пожелал молодым людям максимально плодотворно использовать годы учёбы, быть активными, ответственными и неравнодушными: «Главное — ставить высокие цели и стремиться к ним. Будучи студентами высших учебных заведений Сибирского федерального округа, вы сможете учиться у лучших профессоров и преподавателей, заниматься наукой. Сегодня, стоя в одном строю, вы примете клятву российского студента и станете частью огромного студенческого братства страны».

Финальным аккордом этого дня стало принятие торжественной клятвы российского студента, представленной в видеоролике.

ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА КОНКУРСА НА ЛУЧШЕГО РАБОТНИКА СФЕРЫ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

В Новосибирской области состоялся региональный этап Всероссийского конкурса на лучшего работника сферы государственной молодёжной политики. Как и многие мероприятия, конкурс проходил в онлайн-формате.

В рамках регионального этапа участники презентовали авторские проекты, проходили тестирование на знание государственной молодёжной политики и искали пути решения проблемных вопросов на кейс-чемпионате.

Тестирование включало 10 блоков — по истории становления молодёжной политики в России и за рубежом, проектному менеджменту, организации мероприятий, современным трендам, проблемам и потребностям молодёжи.

Самым интересным, по отзывам участников, оказалась работа в группах во время кейс-чемпионата — им понравилось высказываться, делиться опытом по решению обозначенных проблем и чувствовать, что они приносят пользу для достижения общей цели.

«Это мой первый опыт участия в данном конкурсе. Прежде чем решиться, я три года наблюдала за участием коллег. Хочется сказать отдельное спасибо за отличную организацию. Несмотря на условия, в которых мы все сейчас находимся, я считаю, удалось сделать всё, и даже больше, для комфортного прохождения испытаний. Поздравляю своих коллег из других районов, желаю оставаться всегда такими вдохновлёнными и энергичными!», — поделилась



Юлия Сеницына, ведущий эксперт МКУ «Управление образования и молодёжной политики» города Искитима.

По итогам конкурсных испытаний в номинации «Руководитель органа по делам молодёжи» 3-е место заняла Татьяна Симанович из Чулымского района, 1-е и 2-е места не присуждались. В номинации «Специалист органа по делам молодёжи» 2-е место досталось Юлии Сеницыной из Искитима, 3 место — Ксении Ханкович из Куйбышевского района, 1-е место присуждено не было. В номинации «Руководитель учреждения по работе с молодёжью» обладателем 3-го места стала Мария Богданова, представитель

МБУ МЦ им. А.П. Чехова, 1-е и 2-е места не присуждались. В номинации «Специалист учреждения по работе с молодёжью» победителем стал Дмитрий Устинов из областного «Дома молодёжи», 2-е место занял Евгений Панов, представитель культурного пространства «Крыша», 3-е место — Глеб Акифьев из молодёжного центра «Содружество».

Победители конкурса по каждой номинации выдвигаются от Новосибирской области на заочный тур финального этапа всероссийского конкурса, который пройдёт в сентябре-октябре 2020 года.

МИК: ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

Десять лет назад для повышения правовой культуры молодых и будущих избирателей в Новосибирской области был запущен проект «Молодёжные избирательные комиссии». В задачи проекта входило знакомство подрастающего поколения с выборной структурой, разъяснение правовых аспектов действующей избирательной системы. «Рост» поговорил с участниками проекта о том, чем избирательные комиссии привлекают молодых людей и почему их наличие необходимо в обществе.

ТЕКСТ: АНГЕЛИНА ЗАРУБИНА
ФОТО: ИЗ АРХИВА ПРОЕКТА

Молодёжные избирательные комиссии (МИК НСО) появились в Новосибирской области в июле 2010 года. За десять лет на уровне города и муниципальных образований региона было создано 46 избирательных комиссий.

«Мы делаем всё, чтобы молодые избиратели знали свои права. Знали, как действовать, придя на избирательный участок», — комментирует деятельность проекта заместитель председателя городской избирательной комиссии Алексей Березин.

Алексей узнал о проекте «Молодёжные избирательные комиссии» случайно: «Я возглавлял ученическое самоуправление в школе, и как-то мне позвонила завуч и спросила: «Лёш, нам пришло письмо от МИКа Калининского района. Формируется новый созыв. Не хотел бы ты делегироваться от нашей школы?» Я немного подумал и отказался. Через некоторое время начал штудировать интернет в поисках информации о молодёжных избирательных комиссиях. И ко мне пришло осознание того, что это достаточно серьёзное общественное объединение. Почему бы не попробовать свои силы в этом проекте?»

Спустя время место заместителя председателя городской комиссии оказалось вакантным. На заседании действующий председатель Евгений Полуэктов предложил кандидатуру Алексея. Прошло тайное голосование, по итогу которого молодого человека избрали заместителем председателя комиссии. «Почему МИК — это интересно? Во-первых, если ты активный член проекта, ты узнаёшь абсолютно все тонкости избирательного права, — замечает Алексей Березин. — И, во-вторых, ты не просто знакомишься с избирательным процессом, а становишься организатором выборов, что даёт бесценный опыт каждому человеку».

Доступно и интересно рассказывать про выборы молодым людям достаточно сложно, поэтому организаторы МИКа создали серию игровых проектов, в рамках которых участники погружаются в ситуацию реальных выборов.

Молодые люди делятся на команды и назначают от каждой группы по одному кандидату, который частично проходит стадии регистрации и открывает свой избирательный фонд и счёт. Всё как на реальных выборах. На станциях за выполнение заданий участник получает игровую валюту и агитационные материалы, после чего начинается «избирательная гонка». В игровой избирком кандидат подает документы, а затем выступает на дебатах. Позже проходят



выборы: ставятся столы, избирательные урны и кабины, молодые люди записывают свои данные в список избирателей, выдаётся бюллетень, и люди голосуют. После голосования урны вскрывают, как на реальных выборах, подсчитывают голоса и объявляют президента игры.

Анастасия Смолякова узнала о проекте от знакомых, которые раньше были членами молодёжной избирательной комиссии, также она часто встречала информацию о проекте в социальных сетях. Сейчас Анастасия исполняет обязанности председателя МИК и считает, что комиссии помогают ей самореализовываться: «Проект интересен тем, что позволяет принять участие в общественно значимых мероприятиях, лично выстроить взаимодействие с молодёжью области. Благодаря комиссиям у меня появилось много новых знакомых, я научилась создавать крупные проекты, такие как форум молодёжных избирательных комиссий. В целом МИК НСО ведёт активную деятельность, поэтому мне очень нравится быть частью проекта».

С 2014 года организаторы стали проводить региональный форум молодёжных избирательных комиссий, где молодые люди делятся опытом, принимают участие

в интеллектуальных играх и в обучающих тренингах, проходят тестирование по вопросам избирательного права. На форуме собираются не только члены МИК, но и представители студенческих объединений, которые заинтересованы в создании комиссий на территории своих образовательных учреждений.

Чтобы повысить интерес молодёжи к обсуждению важных тем, организаторы создают круглые столы, посвящённые избирательной активности молодёжи, организуют встречи с ресурсными людьми, проводят игры и познавательные уроки со школьниками, конкурсы и викторины на знание избирательного права.

Алина Гуца — куратор проекта «Молодёжные избирательные комиссии» — переехала несколько лет назад в Новосибирск и поступила в Сибирский институт управления — филиал РАНХиГС. Уже тогда девушка понимала, что кроме обучения хочет заниматься чем-то ещё — получать дополнительные знания и заводить новые знакомства, поэтому начала рассматривать возможные направления внеучебной деятельности в институте. В вузе была сформирована ЦИК СИУ РАНХиГС (Центральная избирательная комиссия Сибирского института управления — филиала

РАНХиГС). Алина подала заявку и через какое-то время стала частью команды. «ЦИК продолжает существовать и по сей день, а я пошла дальше и через год была выбрана секретарём Молодёжной избирательной комиссии города Новосибирска. Прошло время, и я стала куратором проекта в Новосибирской области, — рассказывает Алина. — Сейчас в мои обязанности входит всестороннее курирование проекта: организация заседаний, ведение социальных сетей, набор новых членов МИК в резерв, контакт с молодёжными избирательными комиссиями всей области, ведение годового рейтинга за выполнение плана работы».

Пять лет назад молодёжные избирательные комиссии пришли, пожалуй, к самому масштабному проекту своей деятельности — стали организовывать выборы в Молодёжный парламент региона. Молодёжный парламент представляет интересы молодых граждан в Законодательном Собрании и разрабатывает предложения по улучшению молодёжной политики в Новосибирской области. Активисты проекта также принимают участие в выборах в качестве участников УИК, наблюдателей и волонтеров.

В феврале прошлого года прошли выборы в Молодёжный парламент

Новосибирской области III созыва. На избирательные участки поддержать кандидатов пришли более 19,5 тысячи юношей и девушек. Показательно, что потом, когда молодым людям исполнится 18 лет, они уже будут знать, как работает система голосования, и будут понимать, почему ходить на выборы — важно.

В 2021 году пройдут выборы в Молодёжный парламент Новосибирской области IV созыва. «Уже сейчас мы начинаем готовиться к ним, это касается и информационного сопровождения, и разработки брендбука, — делится Алина Гуца. — До конца года у нас планируется итоговое мероприятие, на котором будет объявлен ежегодный рейтинг среди МИК всей области и подведены итоги конкурса ИК НСО на лучшую организацию информационно-разъяснительной деятельности» среди МИК НСО.

Молодёжная политика — отличное начало для накопления бэкграунда в различных областях деятельности, который, несомненно, пригодится молодым людям в дальнейшей жизни. Здесь можно найти единомышленников, заинтересованных не только в своём будущем, но и в будущем всей нашей страны.

«ПРОРЕГИОН»: «ДА» КРИТИЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ

Ежегодный форум «PROрегион» объединил больше 300 молодых людей из Новосибирской области и других регионов страны. Участники форума, в этом году в онлайн-формате, изучали и обсуждали критическое мышление и медиаграмотность. Как прошёл форум и чем он запомнился больше всего, рассказывает участник «PROрегиона» и автор «Роста» Ирина Меркель.



ТЕКСТ: ИРИНА МЕРКЕЛЬ
ФОТО: АНДРЕЙ БОРТКО

ФИШКА ПЕРВАЯ: ОНЛАЙН-ФОРМАТ

С момента перехода на дистанционное обучение многие успели убедиться в том, что у онлайн-формата много недостатков (мы даже писали об этом в тексте «Дистанционка: все за и против»). В этом году из-за пандемии форум пришлось перенести в виртуальное пространство.

Я сильно сомневалась из-за такого формата, подала заявку в последний момент. Казалось немного рискованным участвовать в онлайн-форуме — вдруг потрачу время впустую? Предвзвешенно было много, я слабо представляла, как можно нормально провести что-то масштабное через Zoom. На удивление, онлайн сыграл в плюс. Основные мероприятия, тренинги, воркшопы, chill-комнаты, хакатоны проходили на платформе Zoom; параллельно некоторые лекции транслировались через социальную сеть «ВКонтакте», поэтому стать слушателем форума мог любой желающий.

«PROрегион» поставил перед собой задачу — рассказать участникам о критическом мышлении, в идеале — выработать у них специальные навыки. Для этого организаторы форума использовали все имеющиеся

возможности Zoom и создали действительно продуктивное пространство для участников. По итогу привычная программа форума практически не отличалась от прошлых лет: тренинг-курсы, воркшопы от тренеров на выбор, chill-комнаты — обычная конференция, куда участники могли просто прийти и поговорить, осталась даже культурная программа.

Технических неполадок практически не было, тренерская команда работала оперативно, сами участники активно комментировали происходящее, задавали вопросы и даже приходили на утреннюю зарядку в девять часов утра.

Конечно, не хватало живых лекций, общения, концертов и игр в «Мафию» до самого утра — многие едут на форум именно за этим.

«На «PROрегионе» я уже второй раз, поэтому смогла оценить подачу как в офлайне, так и в онлайн, — делится одна из участниц Екатерина Моноенко. — Главный плюс онлайн-формата — ты можешь в свободное время на форуме заниматься работой и учёбой. Я на всех конференциях была на работе в школе и параллельно сидела на форуме, но при этом принимала там активное участие.

Ещё один плюс — не надо ребятам из разных городов тратить время на дорогу и приезжать в

лагерь на форум. Мы всё равно были все вместе и общались как на образовательной программе, так и в свободное время.

Конечно, онлайн-формат никогда не заменит живое общение, но в связи со сложившейся ситуацией, я считаю, что форум прошёл на все сто!

Приятно было видеть через экран компьютера знакомые лица ребят с прошлого года и пообщаться с ребятами, которые принимали участие впервые! Надеюсь, что в следующем году мы встретимся уже вживую и сможем обнять тех, с кем в этом году пришлось познакомиться онлайн».

ФИШКА ВТОРАЯ: РАЗГОВОР НА РАВНЫХ

Благодаря онлайн-формату на «PROрегионе» в этом году смогло участвовать больше тренеров, чем в прошлые годы. Форум собрал экспертов из многих городов России и даже из-за её пределов — Арег Тадевосян вешал из офиса в Ереване, Екатерина Лапаева из Челябинска, Елена Плеханова из Томска, Анастасия Маскаева из Санкт-Петербурга. Мне очень понравилась тренер Юлия Карих из Москвы. На воркшопах в рамках темы критического мышления она подняла тему экологии. Рассказала, какие сегодня существуют экологические мифы, какие есть проекты и инициативы, занимающиеся эко-просвещением. Вместе с нами, участниками форума, Юлия обсудила полезные (и правдивые!) экопривычки — использовать многоразовые вещи, покупать продукты без упаковки (у бананов уже есть упаковка, которую им дала природа), сдавать одежду на переработку или ходить в кафе со своей кружкой.

ФИШКА ТРЕТЬЯ: РЕАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Форум каждый год удивляет, потому что всегда уходит за границы привычного. Тема этого года — «Критическое мышление и медиаграмотность». Казалось бы, в эпоху постправды все уже знают, что такое критическое мышление и как его развивать. При этом остаётся ещё огромный пласт того, что мы не затрагиваем, размышляя на эту тему.





Тема критического мышления крепко связана с профессией журналиста. Я сама учусь журналистике в университете. В этой профессии всегда нужно критически подходить к любой информации, находить первоисточники, показывать в материале разные точки зрения, анализировать и много чего держать в голове. А ещё меня всегда интересовали темы феминизма, толерантности и проблемы меньшинств — к слову, я однажды прошла тест на то, могла бы я писать материалы в «Такие дела», и... провалила его при всей моей аккуратности в высказываниях.

Когда в программе форума я увидела ресурсную встречу на тему «Мастерская кризисной журналистики: вызовы и выводы», поняла — точно надо на неё попасть. Спикер Хана Корчемная — социальный психолог, координатор программы стажировок в «Кризисном центре для женщин» и директор Мастерской кризисной журналистики.

Хана рассказала о проблематике кризисной журналистики и о том, как начала обучать людей разных возрастов «нейтральному» языку. Например, неправильно использовать слова «насилник» и «жертва насилия» — вместо первого лучше использовать «автор насилия», а второе вообще означает человека, который погиб от насилия. При этом всем журналистам Хана Корчемная посоветовала обсуждать с героями текста, как их лучше называть, — это относится к людям любой социальной группы. Лучше не искать самому нейтральное слово для характеристики героя, ведь оно может иметь негативные ассоциации, особенно когда речь идёт, например, о меньшинствах.

«Когда мы сталкиваемся с такими остросоциальными проблемами, важно уметь определять, имеем ли мы дело с ситуацией высокого риска различного рода травм и ущерба, или же с чем-то, не представляющим заведомой опасности, — объясняет Хана. — Это не настолько очевидно: в

чём разница между насилием и конфликтом, домогательством и флиртом, преследованием и страстью? В СМИ мы сплошь и рядом видим отношение к этим понятиям как к парам синонимов, и это только множит путаницу: например, в материалах про домашнее насилие нередко пишут что-то вроде «семейный конфликт закончился больницей» или «зачинщики бытовых ссор будут отвечать по закону». Но конфликты и ссоры — то есть разногласия и выяснение отношений — как раз абсолютно нормальные вещи в любых отношениях. А вот насилие — это злоупотребление силой и властью, эксплуатация, унижение, шантаж, принуждение от одного партнёра по отношению к другому, который явно в более лёгкой «весовой категории», не имеет равноценных рычагов ответного воздействия и не может «просто взять и пресечь» такое отношение к себе. Увы, он находится в зависимом от обидчика положении. По сути, это всё о том, как научиться выделять характерные признаки, допустим, унижения, чтобы отличать его от критики, юмора, воспитания, и почему оправданно, чтобы эти феномены не смешивались в нашей речи».

В университете я учусь писать новости, но студентам не всегда хватает знаний о том, как их понимать. Поэтому меня очень зацепили воркшопы, ресурсные встречи, лекции о том, как читать новости, как принимать верные решения и как развеивать экологические мифы. Также удалось узнать о новых ресурсах, которые помогут мне развивать критическое мышление и даже «прорабатывать» его на практике. Например, мы знали, что есть Фонд развития критического мышления? А ещё на форуме я узнала о существовании других интересных ресурсов — интернет-журнала «Сколки», подкаста КритМышь. Ну и самое главное — я теперь хочу подать заявку в Летнюю школу «Мастерство кризисной журналистики» и научиться «нейтральному» языку.

это делать? Как отслеживать время и получать ответы? Как следить за командами, чтобы они не пользовались интернетом?» Но организаторы всё продумали до мелочей, было ничем не хуже, чем если бы мы сидели в зале в офлайне. В целом форум меня удивил, я не ожидала такой технической подготовленности к такому масштабному событию. Но, зная Михаила Бортникова, я не сомневалась, что это будет захватывающе».

ФИШКА ПЯТАЯ: ПРОЕКТЫ ПРО ТЕБЯ

Каждый год участники «PRO-региона» на хакатоне создают различные идеи для своих проектов — многие из них в дальнейшем получается воплотить в жизнь. В этом году участникам предложили после форума доработать проекты, чтобы защитить их на конкурсе по поддержке социально значимых молодёжных инициатив. Победители могут получить до 250 тысяч рублей на реализацию своих проектов на территории Новосибирской области.

По итогу на хакатоне было представлено 26 различных инициатив. Участники придумывали целые марафоны, блоги, телеграм-каналы, которые бы освещали аспекты критического мышления, а также игры, курсы, театральные постановки и многое другое. Когда команды представляли свои проекты, меня очень сильно зацепил проект Дарьи Обидиной «Критическое мышление в фотографии». Даже через экран монитора мне удалось прочувствовать, что для неё этот проект очень личный и важный. Даша сама представительница меньшинств, она чаще других видит, как многие люди дезинформированы в отношении разных социальных групп. Поэтому ей важно, чтобы те люди, с которыми она контактирует, умели критически мыслить и делать правильные выводы.

«Суть моего проекта, как бы банально ни звучало, в развитии критического мышления, — делится Даша. — Через фотографию я хочу учить людей видеть разные стороны одной истории. По

сути, у проекта две главные задачи: обучить искусству фотографии и поспособствовать развитию критического мышления. И да, проект реализован будет. Сейчас я на стадии прописывания проекта, чтобы в будущем при необходимости можно было его подать на грант.

Форум «PROрегион» отличается тем, что после его завершения участники не бросают. Организаторы и тренерский состав готовы поддерживать тебя и проект. Это очень важно, потому что самое сложное начать. Здорово, когда есть поддержка, когда ты не сам по себе. Я была индивидуальным участником на хакатоне, и поддержки команды очень не хватало. Но была поддержка со стороны тренеров. Это бесценно».



Несмотря на онлайн-формат, благодаря усилиям организаторов и участников, «PROрегион» не потерял своей силы и сумел остаться познавательным, увлекательным и уютным. Каждый день волонтеры форума просили ребят из команд давать обратную связь. «Безумно классно получать информацию от таких бомбовых спикеров!», «Спикеры и тренеры «вау», даже в онлайн чувствуется их энергетика», «Отдельное вам спасибо за крутые сайты/приложения, которые я точно начну использовать в своей деятельности», — писали участники форума.

«Общее впечатление у меня к форуму «PROрегион» — это всегда нежная любовь и заинтересованность, — заключает тренер Юлия Карих. — Причина простая — здесь всегда поднимаются важные темы, которые далеко не все регионы готовы брать в качестве такой ключевой повестки».

Лично для меня «PROрегион» — это невероятное мероприятие, которое помогает понять: на самом деле людей, которые хотят сделать лучше этот мир, много. Главное — найти друг друга. А где это сделать, как не на форуме? До встречи на «PROрегионе — 2021!»

ФИШКА ЧЕТВЁРТАЯ: КУЛЬТУРНЫЙ «ПОЛЕЗНЯК»

Даже в онлайн-формате организаторам «PROрегиона» удалось сделать классную культурную программу. Нереальное выступление устроили актёры из театра историй Playback_NSK. Труппа в прямом эфире задавала участникам форума вопросы на тему критического мышления, а затем разыгрывала сцены, основанные на ответах. Одна из участниц рассказала, какие полезные ресурсы она читает, как разбирается в информации и как иногда ленится и «залипает» на «Инстаграм» Ольги Бузовой. Через минуту актёр на сцене разыграл настоящую трагедию, в которой герой мечется между «полезняком» и Олечкой.

«Из культурной программы я была только на квизе, и мне он очень понравился! — говорит участница форума Евгения Шмидт. — Задания, структура, вопросы и техническое исполнение — всё было на высоте. Перед началом квиза я думала: «Как они будут



ВЫБРАТЬСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЭКРАНА

Жизнь современного человека неразрывно связана с техникой — смартфоном, компьютером, планшетом и прочими гаджетами. Но сами по себе эти устройства не были бы так важны, если бы не имели основной функции — выход в интернет. Интернет — это то, без чего сегодня не обходится ни один день человека, это удобно, понятно, быстро, но также и опасно, потому что затягивает. У человека может развиться номофобия — зависимость от телефона (вместо «телефона» можно подразумевать интернет). «Рост» узнал, почему появляется номофобия, чем чревата такая зависимость и как её «вылечить».

ТЕКСТ: АННА ШЕЛОМОВА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Что такое номофобия?

Если вы постоянно проверяете уведомления на своём телефоне (даже при отсутствии оповещений) и делаете это во время общения с близкими людьми или друзьями, скорее всего, у вас телефонная зависимость. В научных кругах это называется номофобией — от английской фразы «no mobile phone phobia», что подразумевает зависимость от интернета и телефона. Люди, которые подвержены такому расстройству, испытывают стресс, если рядом нет телефона. И не просто стресс — человека может охватить панический страх или развиться депрессия. Это запущенные случаи номофобии, которые в реальной жизни происходят достаточно редко. Зачастую такая зависимость протекает в более лёгкой, но не менее опасной для психологического здоровья форме.

Гаджет находится с вами всё время, и вы не можете прожить без него ни минуты. Вы берёте его с собой везде, даже в ванную. Он находится в ваших руках постоянно, а если лежит в кармане или сумке — вы бесконечно его проверяете.

Тяга к новой информации. Вы всё время проверяете новые уведомления, стараетесь быстро ответить на сообщение и не пропустить ничего из плотного информационного потока.

Вы прячетесь от внешнего мира, уткнувшись в телефон. Во время некомфортной для вас ситуации вы начинаете кому-то писать, звонить или просто проверяете социальные сети — как тот страус, который во время стресса прячет голову в песок.

Зависимость от внешнего вида аппарата. Вы обновляете гаджет каждый год, чтобы оставаться в тренде, и украшаете его дополнительными аксессуарами, чтобы выделиться из толпы и подчеркнуть свой социальный статус.

Галлюцинации. Это самый серьёзный признак зависимости от телефона. Вам постоянно кажется, что вы слышите звук мобильного, хотя в действительности он не звонит. Если дать «галлюцинациям» возможность овладеть вашим сознанием, может развиться «манья звонка», а там и до панического страха недалеко.

Почему появляется зависимость?

Номофобия, как и все расстройства, не появляется просто так, для этого нужны причины. Зависимость не связана с удовольствием, иначе многие из нас были бы зависимы от шоколада. Она возникает, когда мы



пытаемся снять стресс, справиться с какой-то проблемой — чувством одиночества или невозможностью изменить жизнь к лучшему.

Психологи выделяют несколько причин мобильной зависимости.

Неумение общаться. Люди, которые не умеют или боятся общаться вживую, чаще всего подвержены телефонной зависимости. Во время онлайн-общения не нужно смотреть собеседнику в глаза, подбирать слова для разговора и следить за своими жестами, достаточно держать телефон под рукой.

Проблемы. Телефонная зависимость возникает, когда у человека есть проблемы, которые он боится или не хочет решать. Интернет и социальные сети становятся мнимым выходом из сложной ситуации и возможностью спрятаться от проблем.

Комплексы. Неуверенные в себе люди, стесняющиеся своих «недостатков», любят общаться онлайн, ведь их никто не видит и никто не знает, как они выглядят на самом деле.

Скучная жизнь. Мобильная зависимость присуща людям, в жизни которых нет ярких событий. Поэтому они предпочитают интернет, где могут стать кем угодно и делать что угодно, добавляя в свою жизнь риска.

Чувство нужности. Звонки, сообщения и уведомления заставляют человека чувствовать

себя нужным и важным. Если в обычной жизни он одинок, то видимость бурного общения в интернете даёт ему чувство социальной востребованности.

Как избавиться от телефонной зависимости?

Если вы осознаёте, что мобильный телефон — важная часть вашей жизни, и вы не можете провести без него и минуты, пора задуматься. Возможно, у вас формируется зависимость. А значит, надо начинать решать появившуюся проблему. Побороть мобильную зависимость намного легче, чем наркотическую или алкогольную. Но это не означает, что нужно прилагать меньше усилий. Главное — не отчаиваться, тогда у вас точно получится стать по-настоящему свободным и счастливым человеком.

Найдите причины. Дайте себе время и проанализируйте свою жизнь, подумайте над тем, что вас беспокоит. Если вы испытываете трудности в общении с людьми офлайн или для вас телефон — это спасение от проблем и уход от реальности, обратитесь за помощью к психологу. Профессионал сможет помочь вам стать более открытым, коммуникативным и ответственным.

Найдите хобби. Если в процессе самоанализа вы поняли, что ваша жизнь недостаточно яркая

и интересная, то вам может помочь какое-нибудь новое дело. Запишитесь в какой-либо клуб, займитесь плаванием, рисованием, музыкой, танцами. Если есть возможность проводить больше времени на улице, посещайте выставки, ходите в музеи, кино или театр. Это будет намного лучше, чем жить иллюзией интересной жизни через интернет.

Много уведомлений — не признак значимости. Невоспринимайте большое количество уведомлений как знак того, что вы кому-то нужны. Поверьте, стоит вам на пару дней исчезнуть из Сети, как уведомлений станет намного меньше. Замена в виртуальном мире появляется быстро. И не все, кто числится у вас в друзьях, являются таковыми на самом деле.

Смените компанию. Если вы не чувствуете себя комфортно рядом с окружающими вас людьми, попробуйте поменять свой круг общения. Плохое окружение портит хорошие привычки. Если ваши друзья всё время смотрят в телефон даже при общении с вами, то в любом случае со временем вы станете делать то же самое.

Удалите приложения. Проведите ревизию приложений и безжалостно удалите ненужные, благодаря этому вы будете тратить меньше времени на телефон.

Распределяйте время. Выделите время на качественное общение с друзьями и родными. Цените реальную, а не виртуальную жизнь. Помните про здоровое питание и физическую

активность — на всё это требуется время, которое вы можете забрать у телефона.

Как побороть страх остаться без телефона?

Отказывайтесь от телефона постепенно, начните с малого: на время сна откладывайте телефон подальше от себя, чтобы утром девайс не был предметом, который вы увидите первым. После выработайте новую привычку — откажитесь от использования телефона в ванной. Это стоит сделать как минимум из практических соображений: вы же можете его утопить. Наконец, перестаньте носить телефон с собой по квартире — пусть гаджет спокойно лежит на одном месте.

На работе или учёбе не доставайте телефон из сумки или кармана. Постарайтесь не брать его в руки во время встреч с друзьями или в кино. Во-первых, вы покажете себя воспитанным человеком, а во-вторых, станете ближе к цели.

Есть и другой способ — попробуйте ненадолго выключать телефон в свободное время. Или, как вариант, — выключите звук уведомлений, используйте его только для звонков.

Старайтесь также получать информацию разными способами. Например, рецепт борща можно узнать у родственников или в семейных поваренных книгах. Кино или сериал в разы удобнее будет смотреть на большом экране телевизора, а для чтения новостей можно использовать компьютер. Главное — найти несколько альтернатив, потому что нет никакого смысла менять телефон, например, на планшет. Так вы только сместите фокус и получите новую зависимость — от другого гаджета.

Если все вышеперечисленные варианты вам не подходят, тогда найдите в своём смартфоне функцию подсчёта экранного времени и начните просто использовать телефон реже. Сократить время на 30 минут — это уже результат, который потом можно улучшать.



Постоянная потребность проверять свой телефон может стать первым тревожным звоночком, что надо что-то менять в своей жизни. Возможно, если вы начнёте уделять меньше времени своему гаджету, у вас появятся новые интересы, получится наконец-то встретиться с друзьями в реальности, прочитать новую книжку или снова начать заниматься спортом. Выбор за вами.

УРОКИ АМЕРИКИ

Юлия Рычкова учится в аспирантуре на факультете иностранных языков в The University of Mississippi и там же параллельно преподаёт русский язык американским студентам. Юлия попала в США по программе Fulbright Foreign Language Teaching Assistant (FLTA). Программа создана специально для преподавателей английского языка и направлена на повышение качества преподавания значимых для США иностранных языков (в том числе и русского) в американских колледжах и университетах. «Рост.медиа» поговорил с Юлией о специфике западного образования, жизни в США и особенностях программы FLTA.

ТЕКСТ: АНГЕЛИНА РЯПОЛОВА
ФОТО: ИЗ АРХИВА ГЕРОЯ

НАЧАЛО ЧЕГО-ТО НОВОГО

Я преподавала английский и французский в языковой школе, когда прошла отбор и получила престижный грант Fulbright на стажировку в США. Целый год я жила в небольшом университетском городе Оксфорде и преподавала русский язык американским студентам, параллельно изучая по два-три предмета в семестр. После программы я поступила на бюджет в магистратуру этого же университета и совсем недавно получила диплом. Осенью вернусь в мою американскую альма-матер уже аспирантом.

FULBRIGHT ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Известно, что самая мощная вещь — это идея. Если вложить её в чью-то голову, она рано или поздно даст свои плоды. На первом курсе факультета иностранных языков НГПУ моим основным преподавателем английского была Олеся Алексеевна Вальгер, выпускница программы Fulbright. На годы вперёд она стала моим вдохновителем, ещё в лохматом 2011 году вложив мне в голову идею: «Через пять лет обязательно надо подать заявку на участие в программе Fulbright». Так я и сделала.

У Fulbright много академических и культурных проектов как для студентов вузов, так и для уже работающих профессионалов. Участники получают уникальную возможность бесплатно жить и учиться в США на протяжении года, а взамен — преподавать свой родной язык американским студентам. Ежегодно примерно 400 преподавателей со всего мира принимают участие в этой программе, из них примерно 40 из России.

Программа FLTA имеет одно большое преимущество и один существенный недостаток. Преимущество — фонд Fulbright оплачивает абсолютно все расходы на этапах отбора в своей стране и пребывание в США. Недостаток — с момента подачи заявки до отъезда в Штаты проходит практически год, поэтому морально мой переезд начался за несколько месяцев до сбора чемоданов, когда я собирала документы, сдавала экзамен и проходила собеседование, и продолжался вплоть до посадки в самолёт.

Первое время происходило столько ярких событий, как организованных университетом и программой, так и мелких бытовых, что скучать или переживать было некогда. Я мысленно включила режим исследователя и с интересом узнавала всё о моём новом городе и деятельности.

РУССКИЙ СТУДЕНТ В АМЕРИКЕ

Три года назад, впервые готовясь к отъезду в США, я нашла в «Инстаграме» фотографии с выпускного в моём будущем университете. Такие все были красивые и праздничные на фото, смотрела и думала: «Они прямо как из фильмов!» Тогда я даже не думала, что однажды сама выпущусь из американского университета. И угораздило же меня за 172 года существования Оксфорда выпускаться именно в год, когда в связи с пандемией выпускной провели онлайн! Мы все получили по почте посылку с шапочкой выпускника, табличку #olemissgrad20, открытку и пару фирменных наклейек.

Главным сюрпризом лично для

ней работой. Более того, они могут даже расстроиться, если пару отменили. Списывать на экзаменах здесь не принято, а студенты чаще, чем в России, чётко понимают, кем они хотят стать и чем будут заниматься. Желание преуспеть в жизни и шестизначные ценники за обучение подталкивают студентов к усердной работе.

НОВОЕ МЕСТО — НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Жизнь в США отличается от региона к региону, от штата к штату и даже от города к городу: будни в огромном, социально и культурно разнообразном Нью-Йорке разительно отличаются от жизни в моём зелёном университетском Оксфорде. Свой образ Америки и

цы при всей своей приветливости и доброжелательности не так уж охотно развивают дружеские отношения.

Конечно, я часто смотрю вокруг через фильтр своей «русскости». Например, выезжая с продуктовой тележкой из своего ряда, чуть не врезаюсь в огромного бугая. Но вместо ожидаемого потока брани в свой адрес слышу: «Айм сорри».

Никаких обидных прозвищ или комментариев в адрес России и русских я никогда не слышала, а мой иностранный акцент вызывает только интерес и здоровое любопытство: девушка из Сибири в наших краях, надо же! О «противостоянии России и США», о котором трубят госпропаганда, обычные американцы никогда не слышали. Их больше заботят собственные

были в Москве, влюбились в нашу культуру и решили выучить русский.

В моём классе два афроамериканца, два азиата, есть парень с фамилией Вишневецкий, а другой — с фамилией Русович, так что им сам бог велел учить русский язык.

Почти все студенты-американцы учат испанский. Этот язык выбирают в основном из-за возрастающей доли испаноговорящего населения. Плюс практически все изучали испанский в школе. В общем, здесь испанский как у нас английский. Навязанно-вынужденная необходимость.

ПРЕКРАСНЫЙ И УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР

Я побывала в 19 из 50 штатов, преимущественно на Юге и на Восточном побережье. Многие города очень похожи между собой. В моём топе необычных городов — Чикаго, Бостон, Новый Орлеан и Санта-Фе. Первые два очень уютные, несмотря на свои внушительные размеры, также в них органично уживается старая и современная архитектура. Новый Орлеан — город с невероятным настроением джаза, ярких домов, аллигаторов и круглосуточных вечеринок, а Санта-Фе — небольшой город, столица штата Нью-Мексико, где горы, земля и здания практически одного розово-песочного цвета. Как ни странно, города «одноэтажной Америки», составляющие 90% площади страны, также рекомендую к посещению, ведь именно они — настоящая Америка, а не миллионники вроде Нью-Йорка и Лос-Анджелеса.

ПОВСЕДНЕВНАЯ РУТИНА

Америка — это почти всегда крайности. Либо белое, либо чёрное. Либо республиканец, либо демократ. Либо учиться до упаду, либо отдыхать несколько месяцев. Например, в моём университете на сессию отводится лишь одна неделя (на 3-5 экзаменов), зато летние каникулы длятся три с половиной месяца, а зимние — полтора. Так что после интенсивной учебно-рабочей недели каждые выходные — островок спокойствия и замедления.

Жизнь в Америке начинается с подъёма до 6 утра, прогулки в ближайшем лесу, проведения уроков в онлайн, подготовки к занятиям. Далее идёт послеобеденное «полежать», а также периодические встречи с друзьями и еженедельные вылазки в магазин за продуктами. Не скажу, что мои будни сильно отличаются от большинства россиян или американцев, но верю, что залог счастья — находить поводы для радости в простых вещах.



меня стала церемония перемещения кисточки на шапочке выпускника. Оказывается, в начале вручения дипломов у выпускников школы и бакалавриата кисточка свисает с передней правой стороны, а в конце все выпускники по команде переворачивают кисточку на левый край.

Особенности учёбы в колледжах и университетах США весьма точно показаны в популярных американских фильмах и сериалах. У каждого студента своё расписание, на кампусе активно действуют студенческие сестринства и братства типа Каппа Дельта Гамма, а самое любимое времяпрепровождение — вечеринки и матчи по американскому футболу.

Главное, что не так часто показывают в сериалах, это то, как усердно студенты учатся, частенько переживают за отметки и часами сидят в библиотеке за домаш-

американцев я дополняю практически каждый день через путешествия, блоги иммигрантов, наблюдения и общение.

С американцами очень просто наладить контакт: так называемый small talk, или разговор ни о чём, — обязательный ритуал даже при встрече с незнакомцами. О погоде, событиях, о надписи на футболке — в центре беседы может оказаться что угодно. Даже проехать два этажа в лифте, проигнорировав попутчика, считается дурным тоном. Русские более молчаливы и лаконичны, а попытку незнакомцев заговорить мы воспринимаем с подозрением.

Мне пришлось привыкать к новому социальному протоколу. Справедливости ради стоит сказать, что мы, русские, хоть и выглядим отстранёнными, но если начали дружить, то вместе готовы пройти огонь и воду. Американ-

быт и работа, чем события в других странах, даже в ежедневных новостях подавляющее большинство репортажей о внутренней политике.

АМЕРИКАНСКИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

Меня часто спрашивают: кто учит русский? Кто эти смельчаки, отважившиеся постигать язык Пушкина и Толстого? Таких в Оксфорде около 50 человек. У кого-то есть славянские корни, кто-то изучает международные отношения и хочет стать дипломатом. Есть студенты-военные, их обучение спонсирует государство, по контракту они должны выучить два иностранных языка. Например, немецкий и русский. Некоторые просто приходят на занятия, потому что они идут в удобное для них время. Но есть и студенты, которые

КАК ПОСТУПИТЬ, ЧТОБЫ



ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА БАСАРГИНА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИЧНЫХ
АРХИВОВ ЭКСПЕРТОВ

театральный стало для Кристины подтверждением уже принятого решения — актёрская стезя не для

предмет — биологию. Я понимала, что с биологией либо в медицину, либо в аграрный. Потом подумала

Выбрать профессию и, следовательно, вуз — непростая задача в направлениях, не знаешь об особенностях обучения и не деваться? Это предстоит сделать всем выпускникам. Далеко целенаправленно поступали в этот самый университет, на эту в этом году закончила школу и изменила своё решение о выборе. Это сделала, и записала истории других молодых людей о том

этим у меня не получилось. Когда я начала учиться в универе — нашла более приоритетные направления для себя. Это нормально, человек меняется, его представления о мире тоже.

Это было моё осознанное решение. Я безумно довольна тем, что поступила туда, куда хотела, училась на бюджете, для себя самой поставила галочку. Сейчас я просто счастлива, что происходит в моей жизни. Я свободна. Мне кажется, это то, о чём мечтает каждый. Ты ни к чему не привязан и предоставлен сам себе. Я не собираюсь сейчас искать новый вуз — снова тыкать пальцем в небо мне не хочется. Я занимаюсь сетевым

ты придёшь на работу и будешь много зарабатывать. Мой девиз по жизни: я всё могу. Нет ничего невозможного. Если смог хотя бы один человек, то получится и у тебя. Всегда нужно быть открытым и искать варианты, как улучшить жизнь.

Если можно было бы отмотать время назад, я поступила бы в свой вуз снова, потому что иначе не было бы никакой уверенности в том, что я могу. Всё складывается так, как должно быть. Но в нашем образовании я разочаровалась.

Совет: возможно, вы не знаете, куда поступать, но у вас есть любимые предметы, которые вы



ПО ЗОВУ ПРЕДКОВ

Профессиональные династии были и в царской России, и в советской, и в современной. Кто-то идёт в педагогический, потому что мама и бабушка — восхитительные педагоги, кто-то поступает в медицинский — родители-врачи нехотя наложили свой отпечаток. По такому же принципу часто идут в артисты, а ещё — в полицейские.

Кристине 19 лет, она учится в Томском экономико-юридическом университете (ТЭЮИ) по специальности «правоохранительная деятельность»: «Томские, екатеринбургские и питерские вузы — престижные в плане юриспруденции. Далеко уезжать не хотелось, а я в Томске жила, росла и уже, наверное, с класса девятого знала, что буду поступать в этот институт. Родители не настаивали, ни к чему не подталкивали. Это был мой осознанный выбор».

Родственники Кристины работали в органах: прапрабабушка в царской полиции, прабабушка была судьёй, бабушка прокурором, папа прослужил пять лет в спецназе, а после ушёл в МВД.

«В моих жилах течёт эта офицерская кровь, — улыбается Кристина. — Мне показалось, что это моя сфера, в которой я смогу работать и чувствовать себя как рыба в воде. Я её не выбирала даже. Просто знала с самого детства, что наверняка буду работать в органах».

Однако во время поступления ограничиваться одной специализацией Кристина не стала — успешно прошла отборочные в Новосибирский театральный институт. Но сразу же забрала оттуда документы. Поступление в



Попробуйте нащупать свои основные интересы, подумайте — вы технарь или человек, который любит общаться с людьми? Иногда можно пропустить год и пойти работать. Это сильно расставляет приоритеты и даёт понять, чего вы хотите. «Gap year» нужен для того, чтобы поискать себя сразу в практике.

неё.

«Параллельно я поступила на службу в полицию, сейчас служу помощником следователя, — продолжает Кристина. — Учиться мне несложно, потому что, повторюсь, уже прохожу службу в полиции. Рядом есть люди, которые могут мне что-то объяснить на своём житейском примере, но я хочу наработать свой опыт сама».

Совет: изучите свою родословную. Возможно, ваше счастливое будущее — пойти по стопам родителей или других родственников. Неплохое решение — расспросить своих близких о работе: что им в ней нравится, что нет. Не только в спорах, но и в поисках рождается истина.

ПО ЛЮБВИ
К ПРЕДМЕТУ

Саше 20 лет. Будучи школьницей, она не знала, куда поступать. Не видела себя ни в одной профессии. Знакомая многим выпускникам история, не правда ли? Саша решила пойти от обратного — выбрать любимые предметы, а потом уже профессию: «В школе хорошо знала единственный

— время до ЕГЭ есть, можно подтянуть и химию, потому что эти два предмета (химия и биология) часто идут вместе. Когда начала углубляться в эти предметы, поняла, что вообще-то мне всегда были интересны медицина и строение человека».

Сашин папа работает на ТЭЦ, мама — в банке, а тётя — медпредставителем. «Работа родителей мне не особо интересна, а вот тётина специализация понравилась: ходить по больницам и представлять медицинские компании, рассказывать о новой продукции. Она ещё и неплохо зарабатывает — от 50-60 тысяч в месяц, — рассуждает Саша. — Вся моя жизнь была настроена на то, чтобы получать пятерки и быть первой. Я всегда стремилась к чему-то большему, сильному, лучшему. Хотела обязательно поступить на бюджет, чтобы быть первой из семьи, кто будет учиться бесплатно. Поставила себе высокую планку и поступила в НГМУ на «Фармацевтику». Думала, если не будет получаться, тётя всегда поможет, объяснит».

Саше было несложно учиться, тяжелее всего ей было тратить много времени на занятия: «24/7 отдаёшь себя учёбе, а жизни не видишь. Я поступила и поняла, что в школе чувствовала себя свободнее».

Девушка ушла из университета после первого курса: «Медицина — это то, чему ты отдаёшься полностью сам. Я понимала это, когда поступала, но прочувствовать, проникнуться

бизнесом и прекрасно понимаю, к чему могу прийти».

Выпускникам я посоветовала бы думать сердцем, понимать, чего они хотят, побольше развиваться в плане своего эмоционального интеллекта и понимать, что в мире за нас никто ничего не сделает. Не будет такого, что

бы хотели изучать в будущем. Узнайте заранее, на какие специализации можно поступить с вашим «набором наук». А если во время учёбы передумаете — ничего страшного, начать с начала никогда не поздно».



ПРАВИЛЬНО ПОСТУПИТЬ

на особенно когда ты ещё учишься в школе, не разбираешься представляешь специфику последующей работы. Но куда пойти не все студенты, фанатеющие от своей вузовской учёбы, выбирают самую специализацию. Автор текста Александра Басаргина рассказала о своём выборе вуза в самый последний момент. Она рассказала, почему она так решила, как они искали свою будущую профессию.



ПО ПРЕСТИЖУ МЕСТА

Девятнадцатилетняя Анастасия не знала, какая специализация ей интересна, но в одном из вузов была уверена точно — будет поступать в НГУ: «У меня был стереотип, что в НГУ я продвинусь дальше, чем в других вузах. Родители не настаивали ни в каком случае, наоборот, интересовались, переживали, поддерживали. К этому выбору я шла долго. Первые 8 лет в школе я вообще не думала о том, куда поступать, а вот к середине 9-го класса поняла уже точно, в какой вуз хочу».

Анастасия поступила в НГУ на экономический факультет (направление «Социология»).

переживать каждый день. Я чувствовала, что не дотягиваю, особенно по английскому языку. Если и поступать в НГУ, то нужно быть уверенным в том, что ты сможешь посвящать большую часть своей жизни конкретно учёбе. Если ты не готов это делать, то лучше выбрать другой университет. Ни в коем случае это не плохая черта НГУ, даже наоборот, сказала бы я, но каждый человек устроен по-своему и должен понимать, что для него будет лучше, а что хуже».

Во время обучения Анастасия также поняла, что гуманитарная специализация ей не подходит. Девушке больше нравятся технические науки: «Я хотела решать примерчики и думать в числах, а не в словах. Я поняла, что мой первоначальный выбор был неверным».

Через год Анастасия перевелась в НГПУ на специальность «Педагогическое образование: Математическое образование».



что перевелась. Наконец-то я оказалась в той сфере, в которой могу и хочу что-то делать, и мне в ней комфортно. Мне интересно, поэтому от учёбы я не испытываю сложности. Если можно было бы отмотать время назад, то я поступала бы сразу в

что не поступлю в этом году, случайно узнала о целевой квоте в НГПУ. Решила подстраховаться, на следующий же день заключила договор об обучении с Новосибирской областной юношеской библиотекой (НОЮБ). Сначала я думала, что всё это —



Вероника Винокурова,
профориентолог школы
выбора профессий
«Пункт Б»



Есть специалисты, которые помогают разобраться с выбором профессии. Нет ничего страшного, чтобы к ним обратиться. Искать поддержки у профессионалов сегодня актуальный тренд.

Сложности начались в середине первого семестра: «Я училась в обычной школе, поэтому, когда пришла в НГУ, мне стало трудно

педагогическое образование». Девушка не уверена, будет ли работать по профессии: «В сфере математики — да, но педагог ли я — покажет время. Одно знаю точно: хорошо,

педагогический».

Совет: не ограничивайтесь одним вузом если у вас есть возможность посетить до поступления несколько университетов (дни открытых дверей никто не отменял), пообщаться со студентами и изучить специализации вузов — сделайте это. Возможно, вы сможете открыть для себя много интересных мест для дальнейшего обучения.

просто случайность. Но как только я переступила порог своего вуза, сразу поняла, что нахожусь в нужном месте.

Моя главная мечта в жизни — стать писателем. Я живу ради литературы и, наоборот, благодаря ей. Кто ещё, если не сама судьба, подталкивает меня ближе к книгам? Прошло всего несколько недель с начала учёбы, а я уже уверена в том, что это — моё. Ни разу в жизни я не задумывалась о профессии библиотекаря а, получается, зря? На самом деле, это безумно важная и недооценённая работа. Ведь именно на нас, библиотекарях, лежит ответственность за сохранение и распространение культуры, бесценных богатств всего человечества. Я чувствую внутри невероятную силу, когда задумываюсь о том, что за мной — будущее. На днях словила инсайт: я безумно полюбила учёбу. Я сплю по три часа в день, учусь шесть дней в неделю, моя дорога до вуза утром занимает два часа, но я счастлива. Да, физически мне очень тяжело, но на душе покой, и это главное.



ПО ИТОГУ

Ваш покорный слуга, автор этого текста, три года готовился к поступлению на журфак НГУ, но теперь я — будущий библиотекарь... Несколько недель назад я поступила по целевому договору на библиотечно-информационную деятельность в НГПУ.

Это получилось спонтанно. ЕГЭ — лотерея, и удача улыбается далеко не каждому. Экзамен по литературе я сдала недостаточно хорошо, чтобы поступить на бюджет на факультет, о котором мечтала. Образование сейчас стоит очень прилично, поэтому платные места я даже не рассматривала. Когда я уже была уверена на 100%,

Выпускники, рискните и попробуйте неизведанное, вдруг оно оставит глубокий след в вашем сердце. Даже если вас ожидает печальный опыт — не бойтесь принять его, осмыслить и двигаться дальше. Рассматривайте разные варианты — мир так быстро меняется, что меняться вместе с ним — это нормально.

«Есть много инструментов и практик для того, чтобы школьнику выбрать профессию. К сожалению, в современном мире очень сложно сделать этот выбор. Главное, что я порекомендовала бы ребятам, — подумать об образовании, которое они хотят получить после школы, и поразмышлять не над тем, какое уютное место я хочу найти для себя, а над тем, какая проблема есть сейчас в обществе и какую задачу я хочу решить. То есть стоит идти не от потребительской мотивации, а от мотивации творца. Задайте себе вопрос: «Что я хочу сделать для этого мира?» В зависимости от ответа на него и нужно выбирать себе работу.

Если трудно определиться с выбором будущей профессии, попробуйте нащупать свои основные интересы, подумайте — вы технарь или человек, который любит общаться с людьми? Иногда можно пропустить год и пойти работать. Это сильно расставляет приоритеты и даёт понять, чего вы хотите. «Gap year» (академический отпуск. — Прим. «Роста») нужен для того, чтобы поискать себя сразу в практике. Ещё можно обращаться к специалистам. Многие ребята остаются наедине с собой, когда выбирают профессию. Все вокруг говорят: «Ты должен выбрать». На самом деле, выбрать самому в этом возрасте сложно. Не хватает информации о том, какие профессии существуют, знаний о себе. Есть специалисты, которые помогают с этим разобраться. Нет ничего страшного, чтобы к ним обратиться. Искать поддержки у профессионалов сегодня актуальный тренд».



Сегодня мы всё тщательней стараемся выбирать товары для потребления, которые принесут пользу не только нам, но и нашей планете. И порой даже не замечаем, как становимся жертвами «зелёного» обмана. Под стать проблеме появился и специальный термин — гринвошинг. Сформировался он на волне популярности натуральной и органической косметики, когда практически каждый бренд стал позиционировать себя «зелёным». Маркетологи, пользуясь незнанием потребителей, решили представлять свои товары как экологические и созданные из натуральных компонентов, чем вводят нас в заблуждение. «Рост» сделал подборку ярких представителей гринвошинга.

ТЕКСТ: АНГЕЛИНА РЯПОЛОВА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Бумажный пакет

Многие думают, что бумажный пакет — это символ экологичности. Увы, это не так. 1000 бумажных пакетов приравнивается к сжиганию 8 литров бензина.

Эксперт программы российского отделения Greenpeace Дмитрий Нестеров привёл некоторые данные: «При производстве бумажных пакетов в атмосферу выбрасывается на 70% больше вредных веществ, сбросы в водоёмы увеличиваются в 50 раз, а углеродный след бумажного пакета в три раза больше, чем пластикового. Целлюлозная промышленность в принципе считается одной из самых токсичных, да и энергии для производства такого пакета требуется в разы больше».

Интернет-издание об экологичном образе жизни Recycle вынесло следующий вердикт: «Бумажные пакеты — это не панацея, они разлагаются, но никогда непонятно, из какой древесины они были изготовлены и какое количество отходов поступило в окружающую среду в момент их производства».

Да и с практической точки зрения крафтовый пакет тоже весьма сомнительная экономия: его стоимость в два раза выше полиэтиленового, но после нескольких использований он, как и его пластиковый собрат, подлежит утилизации. Поэтому, возможно, стоит приобрести для покупок многоразовую сумку-шопер — стильно, модно, актуально и при этом вполне экологично.

Картонные контейнеры для еды и одноразовые бумажные стаканчики

Часто службы доставки привозят нам еду в картонных контейнерах, такие боксы призваны усыпить нашу бдительность и создать псевдо-впечатление о том, что компания заботится об экологичности. При этом чем «экологичнее» считает себя та или иная компания, тем больше таких контейнеров встречается в её ассортименте. Изнутри контейнер покрыт тонким слоем полиэтилена, ведь без него бумага попросту бы размокла, а блюдо вытекло.

Кстати, одноразовые бумажные стаканчики тоже имеют специальную пропитку либо покрыты тонким слоем пластиковой плёнки. Именно поэтому при всём желании у вас не получится сдать этот продукт на переработку. Ежегодно во всём мире для производства одноразовых бумажных стаканчиков вырубается 32 миллиона деревьев, одно дерево в среднем растёт 50 лет, а кофе или чай мы пьём всего минут двадцать.

Про крышечки от стаканчиков можно написать целую книгу, отметим только, что обычно для их изготовления используют полистирол, который при нагревании начинает выделять ядовитое вещество стирол. Этого вполне достаточно, чтобы задуматься о приобретении персонального многоразового стаканчика — во мно-



гих кофейнях обладателям таких стаканчиков делают скидки.

Биоразлагаемые пакеты

Очередная «экоинициатива», которая на самом деле ею не является. Такие пакеты разлагаются на микропластик, который вовсе не безопасен для окружающей среды. Для того чтобы пакет полностью разложился, он должен быть сделан из бумажно-растительного сырья. Также необходимо соблюдение двух условий: подходящая температура и повышенная влажность, чего, увы, на наших российских свалках попросту нет.

Greenpeace информирует, что химические добавки, делающие пакет «биоразлагаемым», снижают качество материала, такие пакеты становится невозможно переработать. Важно помнить: любая одноразовая упаковка не экологична и вредит природе, процесс разложения такого «биоразлагаемого» полимера в условиях компоста составляет 180 дней.

Бамбуковая щётка

Многим кажется, если щётка сделана из природных материалов, она легко перерабатывается. Бамбук — это быстрорастущее растение, из которого в современном мире изготавливают много полезных вещей, в том числе зубные щётки. Для начала стоит разобраться, что именно в бамбуковой щётке сделано из бамбука. Если только корпус, то статус «экологичная» такой щётке точно не подойдёт: нейлоновые щетинки перерабатывать и компостировать нельзя. Точнее, это возможно, но при условии, если вы отделите каждую щетинку от бамбукового основания.

А вот если щётка полностью состоит из бамбука, включая ще-

тинки, которые ко всему прочему могут быть обработаны бамбуковым углём для усиления антибактериального эффекта, тогда с утилизацией продукта проблем не возникнет — он точно биоразлагаемый. Проблема может оказаться в другом: иногда для выращивания бамбука используют пестициды. Такой «подкормленный» бамбук вряд ли добавит щётке экологичности.

При покупке такого товара возьмите за правило консультироваться со специалистом или продавцом и внимательно читать состав продукта. И лучше, конечно, брать эко-вещи в проверенных магазинах, а не в супермаркетах. Сейчас небольшие экомагазины создают идейные люди, которые хотят сделать этот мир лучше и чище.

Экознак

Наличие экознака на упаковке товара означает, что он может быть переработан. Но нужно обращать внимание, что именно подлежит утилизации: только упаковка, весь товар или какая-то его часть. Разобраться во всех тонкостях эко-маркировки поможет мобильное приложение Ecolabel Guide, которое выпустил Экологический союз. Ещё одно приложение, которым можно воспользоваться, GoodGuide — это подробный справочник по экологичным и этичным продуктам. С помощью программы можно сканировать штрихкоды продуктов питания или средств личной гигиены.

В борьбе за экоправду потребителю важно изучить вопрос самостоятельно. Ваш главный козырь — осведомлённость: чем больше вы знаете о бренде и особенностях его производства, тем лучше понимаете, за что платите. Для этого можно зайти на сайт компании и изучить основную информацию.



Виолетта Астанина,
ведёт экологичный образ жизни 1,5 года:

«Химические средства для мытья посуды часто выдают себя за экотовар. Сейчас тенденция на деревянные предметы, из-за этого в Европе идёт чрезмерная вырубка лесов, из чего делаем выводы: это вредит природе, а значит, уже не эко. Сегодня производят лишние предметы на замену пластиковым. Например, восковая салфетка и мимикаки, но эти предметы можно заменить уже существующими вещами.

Вспомните также H&M в России, который якобы собирает ненужные вещи на переработку. На самом деле собранные вещи до переработки никогда не доходили. Или хлопковые ватные диски с пометкой «эко», которые тоже не являются эко, потому что они одноразовые.

Гринвошинг — дело неблагодарное. Сейчас идёт тренд на эко-жизнь, и люди, которые только начинают вести этот образ жизни, ещё не разбираются в этом, поэтому они могут покупать и спонсировать то, что на самом деле не эко. Например, видят в магазине моющее средство Fairy со значком «эко» и, не разбираясь, покупают его. А на самом деле производитель в составе ничего не изменил, поэтому люди всё равно покупают вредное для мира химическое средство. Ещё некоторые покупают эковещи, которые им не особо нужны. Главное в экологичном образе жизни — разумное потребление, важно сокращать потребление, а не заменять его модными экоштучками».

ИЛЬЯ РОГУЛИН:

«ЛЮБЛЮ ВЗРОСЛЫХ ПРЕВРАЩАТЬ В ДЕТЕЙ»

Илья Рогулин — известный новосибирский иллюзионист, финалист шоу «Удиви меня» на канале ТВ-3, а также участник других телепроектов. «Рост» поговорил с Ильёй о том, почему лучше не спрашивать секрет фокуса, стоит ли верить «Иллюзии обмана» и в чём он видит настоящее чудо.

ТЕКСТ: АРИНА БРОВАНОВА
ФОТО: ИЗ АРХИВА ГЕРОЯ

— Вы волшебник?

— Нет. Я иллюзионист, фокусник — это одно и то же для меня. Но реакция у людей разная: кто-то предположит, что это ловкость рук и какой-то фокус с секретом, а кто-то может сказать, что это магия, волшебство. Оба варианта поддержку — я за то, чтобы люди сами строили себе красивую картинку.

— Как вы стали заниматься фокусами?

— Когда мне было 12 лет, бабушка подарила книгу «Фокусы для начинающих». Просто так, чтобы я чем-то занимался. И меня это увлекло.

— А как это переросло из хобби в профессию?

— Я долго занимался один по этой книжке, потом ещё одну книжку взял. Интернета тогда не было, а по телевизору ничего не показывали про это. Иногда удивлял деда, бабушку, пацанов во дворе. А потом я познакомился с другими фокусниками. И благодаря взаимному обмену мы стали развиваться очень быстро. После школы я поступил в педуниверситет на учителя химии. Но на третьем курсе бросил учёбу из-за фокусов. Мы тогда с другом начали подходить на улице к людям, показывать им фокусы, записывать их реакцию на камеру и выкладывать это в интернет. В одно видео я вставил свои контакты, и мне начали звонить люди, предлагать выступить, например, на день рождения за деньги. Вот так вот постепенно это и превратилось в профессию.

— А у вас есть фокусник, на которого вы равняетесь?

— Да, есть много зарубежных фокусников, которые мне нравятся. Они все разные, и у каждого я могу что-то для себя взять. Я не копирую какого-то одного фокусника. Возможно, в начале пути, когда я только развивался и становился иллюзионистом, фишечки свои искал, я мог копировать какие-то движения какого-то фокусника. С этого все начинают и все проходят этот момент подражания, когда ты хочешь быть таким же крутым. А потом как-то находится всё своё, но и сейчас я у многих хороших иллюзионистов беру что-то понемножку.

— На какую аудиторию вы в основном работаете?

— Я люблю работать со взрослыми. Люблю взрослых превращать в детей. На самом деле, дети — это самый сложный зритель для фокусника, потому что для них чудеса в порядке вещей. Для них нет ничего удивительного в том, что что-то исчезло или полетело, поэтому их удивить сложнее, нужен другой подход. Так что мне нравится больше работать со взрослыми.

— Получается, что фокус — это добровольный обман? Почему люди хотят, чтобы их обманули?

— Обман бывает разный. Например, в чём отличие между мошенником и фокусником? Мошенник что-то забирает у человека, а фокусник даёт новую эмоцию, чувство приятного удивления. Взрослый человек знает, как должно быть. И когда ты ему показываешь, как не может быть, он удивляется — у него рвется шаблон в голове. Фокусник даёт это чувство из детства, которое многие взрослые испытывали давно, и при этом ничего не забирает взамен.

— Когда кто-то говорит про иллюзиониста или фокусника — сразу вспоминается фильм «Иллюзия обмана». Действительно ли эти трюки из фильма возможны в жизни?

— В фильме, безусловно, приукрашены какие-то моменты, но все трюки, которые есть там, реальны, основаны на реальных фокусах. В принципе, большинство из них в жизни даже точно так же

выглядят. Но, естественно, раз уж это фильм, то можно и дорисовать что-нибудь, чтобы преувеличить эффект. Но в любом случае все эти трюки возможны.

— Есть ли фокусы, механизм которых вы не понимаете и не можете сказать, как они выполнены?

— Да, есть, конечно. Какой-то фокусник где-то в Южной Корее или, например, в Китае может придумать какой-то трюк, механизм или секрет, и я вполне себе могу не понять, как он это сделал. Я могу предположить, как бы я это сделал, по-своему, то есть придумал бы какие-то другие способы, чтобы достичь этого эффекта. Но как конкретно он это сделал, я могу не знать. Максимум потом додумать, догадаться.

— То есть вы сами придумываете фокусы?

— Да. Это вообще целый рынок — фокусник может придумывать фокусы и продавать их, а остальные фокусники по всему миру будут покупать или сам трюк, или секрет, или реквизит.

— Если на выступлении не получился фокус, что вы тогда делаете?

— Во-первых, фокус не один — их много. Так что если не получился один, то сразу делаешь второй. Зачастую люди даже не понимают, что что-то не получилось. Это уже в порядке вещей: если произошла

какая-то мелкая ошибка, то большинство людей её просто не заметят.

— Расскажите про своё первое участие в телешоу «Удиви меня».

— Примерно в 2010 году на канале ТВ-3 появляется шоу, в котором несколько иллюзионистов соревнуются друг с другом, показывая фокусы приглашённым звёздам и людям на улице. Когда я смотрел, увидел пацанов, которых знаю, — питерских фокусников. Мы с другом, с которым вместе начинали заниматься фокусами, смотрели это шоу. А потом объявили кастинг на второй сезон в Санкт-Петербурге. Я купил билет и полетел.

— Сложно было? Ведь вы дошли тогда до финала!

— Нет, вообще не сложно. Наоборот, для меня это был первый раз, когда я попал на такую тусовку, на мероприятие, где все фокусники — сто фокусников из разных уголков, не только России. И все вместе участвуют в одном проекте, соревнуются. Звёзды, Москва, съёмки — о, это вообще для меня было просто... очень крутой опыт, в общем. А всё началось с бабули. Она смотрела этот проект, гордилась мной.

— Бывало на шоу так, что фокусы у участников повторяются?

— В последнем шоу «Всё, кроме обычного» было примерно 60 иллюзионистов. Естественно, у

них какие-то трюки пересекаются. Но перед шоу всё равно есть кастинг, так что в любом случае все фокусы перед выступлением просматривают, некоторые просят немного изменить. И даже учитывая это, были иллюзионисты с похожими фокусами. Их просто ставили в разные выпуски: одного в первый, другого в последний.

— А что для вас настоящее чудо?

— Гипноз. Я проходил курсы, обучался гипнозу. И видел, как происходит и что происходит с человеком. Если человек гипнабельный, то такое можно вытворять! Это реально настоящая магия — в такое поверить сложно, пока сам не увидишь. Несмотря на то, что я понимаю сейчас технически, как это работает, я всё равно этому удивляюсь. Этим реально можно овладеть, просто надо разобраться, научиться; когда начнёт получаться, можно будет выявлять людей, которые больше подвержены гипнозу. Вообще, если человек не хочет быть загибнутым, то он и не будет — он должен быть согласен и хотеть этого.

— Как часто вы тренируетесь в фокусах?

— Каждый день. Могу телевизор смотреть и в этот момент крутить карты в руках. Или ещё чем-то заниматься, а руки сами по себе тренируются. То есть целенаправленно я не иду к зеркалу и не тренируюсь перед ним. Если, конечно, это не какое-то новое движение, новый трюк, элемент, который я не умею делать, но хочу изучить. Я пойду тогда к зеркалу и буду тренироваться, пока не начнёт идеально движение получаться.

— Если вас просят, вы раскрываете секрет вашего фокуса?

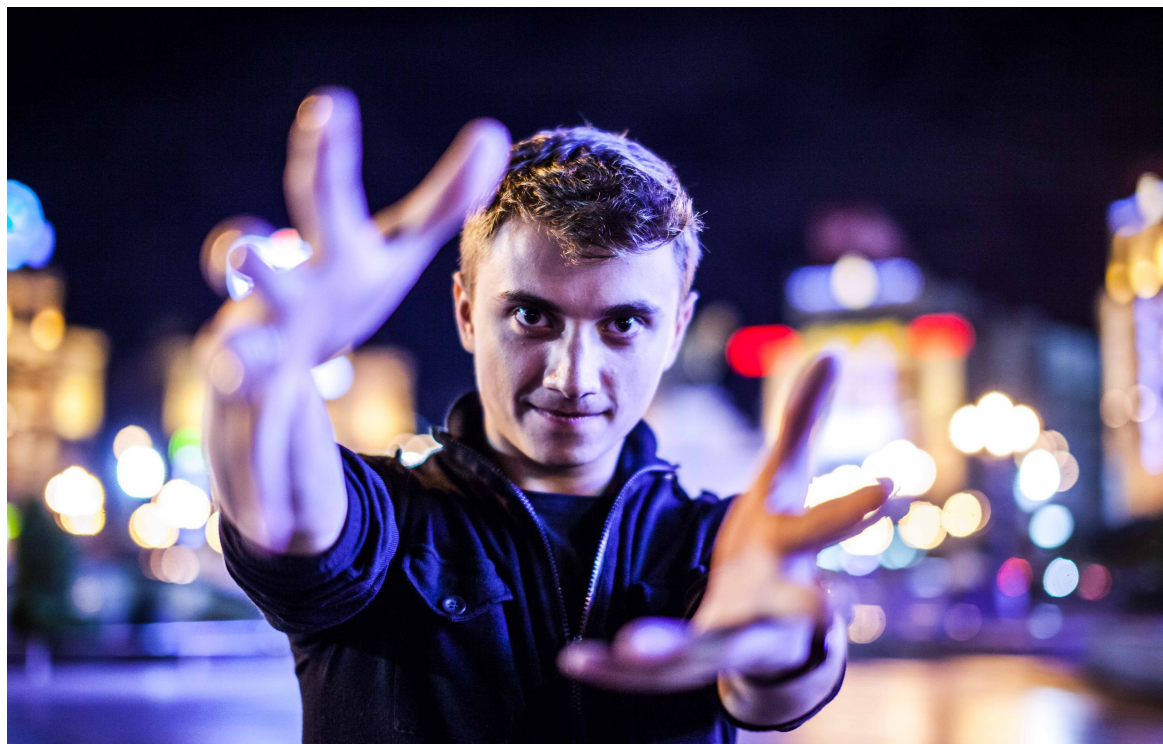
— Безусловно, есть простейшие фокусы, которым можно научить. Некоторые даже созданы для того, чтобы учить людей, когда они просят. Это не критично. И это не настолько секретный секрет, чтобы кто-то от этого пострадал. Если хочется узнать секрет, то лучше подумать дважды: узнав секрет, вы потеряете способность удивляться конкретно этому фокусу и другим, которые основаны на этом секрете.

Что касается серьёзных рабочих вещей, то здесь я уже, конечно, ничего не раскрываю. Первое правило фокусника: никогда не раскрывать секрет трюка.

— А второе?

— Никогда не показывать один и тот же фокус дважды одному человеку.

Эти правила, так скажем, выкованы иллюзионным искусством — каждый фокусник знает эти правила.



ИЛИ УМРИ
СДЕЛАЙ

По данным Минздрава, в России живёт около 4 миллионов людей с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Это условная цифра, реальная совсем другая, потому что множество людей никогда не посещали психотерапевта и даже не догадываются о том, что больны. ОКР может иметь хронический, прогрессирующий или эпизодический характер. При таком расстройстве у больного непроизвольно появляются навязчивые мысли (обсессии). «Рост» поговорил с людьми, которые живут с этим расстройством, об их методах лечения, о борьбе с ОКР и самых необычных обсессиях.

ТЕКСТ: САХИЛЬ АЛИЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: КАТЕРИНА ТОКМАКОВА

Анна,
27 лет,
администратор

«Я росла в неблагополучной семье. Родители постоянно говорили, что друг друга не любят, что живут вместе только из-за меня. Я страдала: мне казалось, я виновата, что у родителей такая несчастная судьба, раз из-за меня они вынуждены жить вместе и страдать. Их любовь мне доставалась порционно, я всё время чувствовала, что должна её заслуживать хорошим поведением. Старалась быть идеальной девочкой.

Первые явные проявления ОКР начались лет в шесть. Тогда я услышала повелительные мысли в своей голове. Как будто кто-то указывал мне, что нужно делать. Но это были не прямо голоса, как у шизофреников, а как будто чьи-то навязанные мне мысли. Все они касались родителей и были связаны с выполнением каких-то действий в определённом количестве. Количество тоже навязывалось извне. Примеры таких мыслей: если я сейчас не потрогаю эту стенку пять раз, моя мама умрёт. Если я не вернусь на кухню и не потрогаю выключатель десять раз, папа попадёт в аварию. И в голове возникали очень красочные картины: вот мама лежит в гробу, вот её опускают в землю...

Если действие нужно было выполнить пять раз — ничего страшного. А если 30-40-50 — вот тогда становилось тяжело. Самое дурацкое, когда такая мысль возникала в общественном месте — нужно потрогать надпись на



станции метро 15 раз. И как это выполнить, чтобы все вокруг не сочли меня сумасшедшей? Подходишь и незаметно трогаешь. Если ты этого не сделаешь, мысль не отвяжется.

Однажды я рассказала об этом родителям, и они отвели меня к детскому психологу. Психолог явно не знал, что такое ОКР, просто странно на меня посмотрел. Больше меня никогда к врачам не водили. С каждым годом ситуация только ухудшалась. Я не могла никому рассказать о своих проблемах и переживаниях, всё это воспринималось с раздражением. Тогда я полностью ушла в себя.

Иногда ОКР как бы уходило в ремиссию, но общее состояние здоровья портилось с каждым годом. Начала подключаться

психосоматика: комок в горле, сухость, слабость в теле. Состояние психики тоже ухудшалось: постоянная раздражительность, тревога, злость, беспокойство, я превратилась в ходячий комок нервов и дискомфорта. Мне было всё труднее ходить в школу (это уже были старшие классы), затем в институт, на работу.

Всё достигло наивысшей точки, когда не смогла поехать на работу: посреди улицы меня охватила паника — будто парализовало. Пришлось возвращаться домой и отпрашиваться с работы. Тогда я поняла, что состояние критическое, и пошла к терапевту. Я сдала анализы, всё было в норме. Врач сказал, что моя проблема психическая, и дал направление в психиатрическую больницу.

Меня приняли сразу, поставили диагноз: невроз и обсессивно-компульсивное расстройство.

Я начала пить антидепрессанты, нейролептики и транквилизаторы, но через год снова наступило ухудшение. Я снова легла в ту же больницу. С тех пор прошло два года, я до сих пор на таблетках. К диагнозу добавили тревожно-депрессивное расстройство. Сейчас я продолжаю лечение и стараюсь не полагаться на одни лишь таблетки, со временем их эффект ослабевает.

Как-то я пришла в гости к отцу — у него в квартире было очень грязно. Из-за этого моё состояние сильно ухудшилось. Все предметы разделились для меня на относительно чистые и грязные. Грязный предмет — это какая-то вещь, которую дал мне отец или что-то из одежды, в которой я виделась с ним. Если я потрогаю «грязный» предмет, то мне нужно перемыть всё вокруг, намывать себя, а порой вообще выкинуть или утилизировать этот предмет. Порой это просто сводит с ума. Это бесконечный процесс, такое чувство, что я всё время только и занимаюсь тем, что оцениваю степень загрязнённости окружающих предметов и занимаюсь их обработкой.

Несколько месяцев назад мне пришлось проявить жёсткость и прекратить общение с родителями: их постоянная оценка меня и моих действий ухудшает моё состояние. Например, я выкладываю какое-то фото в интернет, а мать мне пишет, что оно плохое, надо его удалить. Хотя фотка классная. И тогда я начинаю сомневаться сама в себе, в своём вкусе, разглядываю часами эту фотку и удаляю её. И так во всё.

Я полностью отделилась от родителей, с каждым днём мне



становится всё лучше. Чувствую, как успокаиваюсь. Начинает открываться мой творческий потенциал, я становлюсь смелее и увереннее в себе. Мне кажется, это единственный выход для невротика — прекратить общение с токсичными родителями, потому что оно мешает жить, расти и развиваться».

Константин, 18 лет, играет в американский футбол

«Расстройство появилось у меня где-то в 12 лет. Над причиной много думал, но никаких детских травм, никаких болезненных воспоминаний нет, даже странно, что нет такого сильного триггера.

Для меня мои действия были чем-то вроде игры. Потом все obsessions возникали на автомате, я совершенно о них не задумывался. Позже узнал, что это ОКР.

Если я иду рядом с машиной, то на одну колёсную ось должно приходиться два шага, чтобы, не знаю, уравновесить, наверное. Если же еду в машине, то, когда колеса машины, в которой я еду, находятся в одной плоскости с колёсами другой машины, я должен пошевелить челюстью. Это одни из самых ярких примеров. Ещё если я прикоснулся к чему-то одним пальцем, мне обязательно надо потрогать предмет всеми пальцами — таких мыслей у меня много, но нужно понимать, что они не постоянны, просто иногда проявляются.

Те, кто знает о моем недуге, относятся совершенно нормально. В команде часто шутки бывают: если вокруг меня начнут безостановочно ездить машины, то я сойду с ума.

Избавляться от ритуалов — это как бросать курить самовоспроизводимые сигареты. Если бросаешь обычные, то, чтобы покурить, надо найти сами сигареты, зажигалку, выйти в общественное место и так далее. А вот с ОКР ты идёшь и на подсознательном уровне стараешься не наступать на швы между плитками, например. Потом это замечаешь и перестаёшь делать. А хочется...

Если говорить о лечении, то в стационарах не лежал, таблетки не пью, не могу никак собраться и

съездить к психотерапевту, чтобы назначили лечение. Но у меня лёгкая форма, это не то положение, при котором нужно срочное лечение».

Виктория, 20 лет, недавно окончила колледж

«ОКР — это сопутствующая моему основному расстройству болезнь. Я страдаю от депрессии и тревоги, это порождает ОКР, из-за которого возникает желание делать компульсивные действия, появляющиеся из-за obsessions. Мне часто кажется, что чего-то не произойдёт или я избегу чего-то плохого, если выполню действия с тем или иным предметом.

Порой не хочется ничем заниматься или я откладываю дело, потому что понимаю: сейчас буду часто что-то повторять. Боюсь, что меня замучает obsessions.

Расстройство появилось у меня в шестом классе. В сознательном возрасте поняла, что у меня такая болезнь, захотела выяснить причины её появления. Всё началось с анализа детства, именно тогда появилось ОКР. Причина появления — однажды я испугалась домашнего обучения, которое должно было быть. Испугалась, что буду одна и ко мне никто не придёт. К сожалению, в итоге так и случилось.

Перед тем, как появилось расстройство, у меня была сильная obsessions, и она не пропадала в течение недели, я только об этом и думала. Не знала, как избавиться от мыслей, меня прямо распирало. Потом obsessions сменилась на другую, и у меня появилось много других мыслей. Сначала я начинала просто глотать по два раза, когда видела предмет, который не двигался. Потом при просмотре фильмов я должна была смотреть только на левый глаз актёров.

Перед сном включать и выключить несколько раз свет — для меня это классика жизни. Например, я собираюсь выключить свет, но выключаю его с мыслью о том, что сделала это как-то не так. Если не повторить действие столько раз, сколько захочет мозг, — меня начинает тошнить. Чтение, открывание/закрывание ссылок, написание одного и того же сообщения несколько раз,



Дмитрий, 36 лет, находится на пенсии

прочтение одной и той же страницы заново — это вообще частое для меня явление. Я постоянно думаю: «А если я как-то не так это прочтала? Вдруг я прочтала это с неправильным взглядом, не думая о нормальных вещах...» Приходится перечитывать, пока не перечитаешь это всё с нормальными мыслями, чтобы чувствовать себя спокойно.

У меня есть страх, что люди не так отреагируют, если увидят мои странные действия. В одиночестве у меня сильно проявляется ОКР, а среди людей могу что-то сделать только если никто на меня не смотрит.

Около семи раз я лежала в дневном стационаре, пытаюсь вылечиться. Из-за того, что у меня ОКР берётся из-за тревоги, страха и депрессии, приходится лечить всё антидепрессантами и нейролептиками, но часто медикаментозная терапия меня не спасает. Также я занимаюсь иногда с психотерапевтами, это порой хорошо помогает.

Я хочу сказать, что если у вас проблемы, даже если они в психологическом плане, никогда не бойтесь обращаться за помощью как к близким, так и к врачам, любая психическая болезнь — это тоже заболевание, как ангина или аллергия».

— из-за несвоевременного выполнения ОКР перешло в тело и вызвало соматоформное расстройство (группа психических (невротических) заболеваний, проявляющихся в виде напоминающих соматическое заболевание симптомов. — Прим. «Роста»). Которое, в свою очередь, породило сенестопатию — постоянную распирающую боль в левой части головы при шаге левой ногой. Сейчас я хожу на костылях и жду дорогого лечения в Германии».

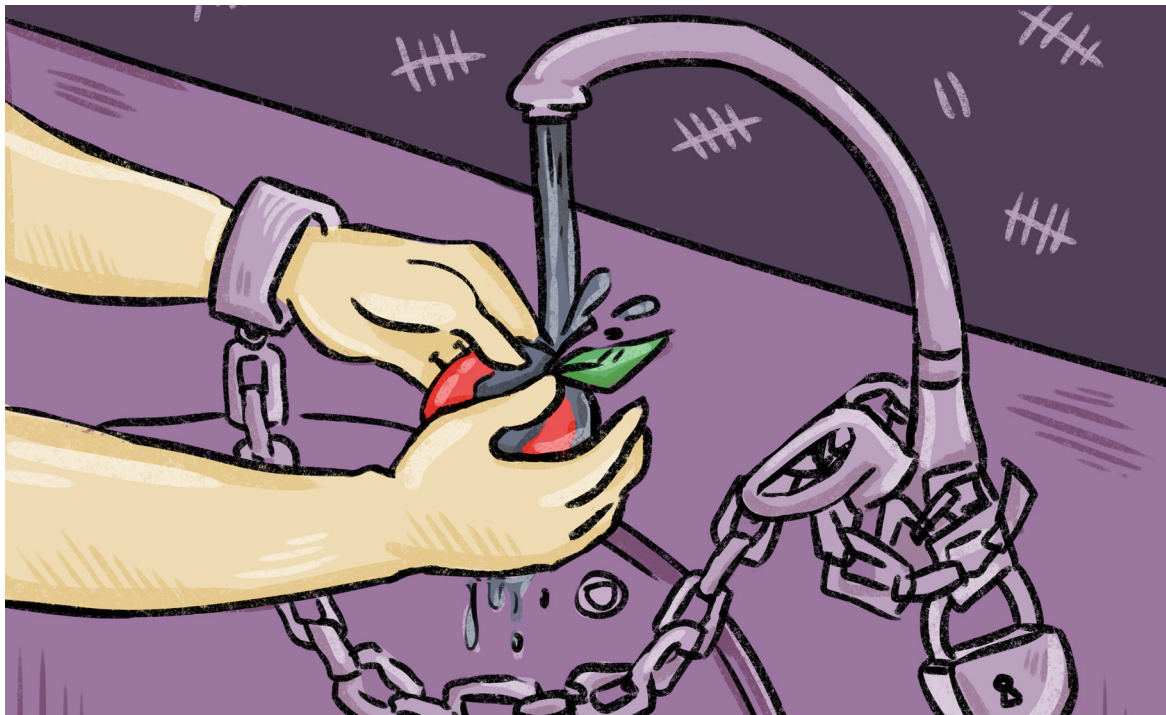
Сергей Лопатин, психотерапевт, практикует в Новосибирской школе психологии

«Говорят, что ОКР — причина развития неврозов. Могу сказать, что ОКР — это и есть невроз, и он действительно может вызвать тревогу, депрессию или другие невротические расстройства.

Важно отличать мнительного человека и человека с ОКР. Мнительный человек совершает общепринятые ритуальные действия, например, плюнуть три раза через левое плечо и постучать по дереву. Тогда как пациенты с ОКР совершают ритуальные действия, известные только им самим. Если мы видим человека, несколько раз включающего и выключающего свет, мы можем подумать, что он электрик, и это не вызовет никаких вопросов. Если же человек совершает эти действия и при этом не имеет никакого отношения к работе электрика, то такого человека можно оценить как obsessions-компульсивного пациента.

ОКР лечится при помощи препаратов-антидепрессантов. Хорошо при лечении помогает психотерапия, которая позволяет улучшить общий фон настроения, по-новому взглянуть на проблему, снизить общий уровень тревоги, обучить пациента и даже снизить определённую дозу антидепрессанта. Всё зависит от формы заболевания: чем сложнее форма — тем сложнее вылечиться.

Самое главное — нужно помнить: если у вас есть подозрения — незамедлительно обратитесь к психиатру, вылечить ОКР самостоятельно невозможно! Навязчивые мысли и идеи не поддаются волевому контролю».



СЛОВО И ДЕЛО:

КАК НАУЧИТЬСЯ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ

У хорошего импровизатора нет проблем с выступлениями перед публикой и в общении с другими людьми. Он легко может поддержать разговор, быстро переключиться на другую тему, чувствовать и контролировать процесс беседы. Импровизация — это грамотная речь, владение ситуацией и общение «по делу». Не стоит думать, что идеальными ораторами рождаются, многие годами тренируются, чтобы потом легко и непринужденно выступать на сцене или болтать в компании. «Рост» изучил вопрос импровизации и узнал, как развить этот навык.

ТЕКСТ: АННА ШЕЛОВОВА
ФОТО: ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Зачем нужны навыки импровизации?

Снять паузы. Каждый хоть раз в жизни сталкивался с неловким молчанием, когда разговаривал с новым для себя человеком. Паузы могут испортить не только общение, но и представление зрителей об ораторе во время публичного выступления. Освоив навык импровизации, вы перестанете использовать «э-э-э», «ну», «значит» и другие слова-паразиты, речь будет последовательна и понятна, мысли перестанут путаться, из сложной ситуации вы всегда сможете найти выход.

Легко отвечать на вопросы. Неожиданные вопросы, вопросы с подвохом, незнание ответа — повседневная ситуация. «Вдруг я не смогу ответить на дополнительный вопрос? Вдруг я не знаю ответ? Вдруг меня завалят?» Владение приёмами импровизации не позволит этому случиться.

Уменьшить страх публичных выступлений. Словесная импровизация даёт уверенность в себе. Дословно знать текст необязательно, достаточно помнить основные тезисы темы для опоры.

Легко поддерживать светскую беседу. Чтобы быть интересным собеседником, недостаточно уметь заполнять паузы в разговоре, необходимо быть эрудированным. В нашем случае импровизация поможет контролировать беседу, свободно переключаться с темы на тему. Выбор темы для разговора и его наполненность основывается только на компетентности говорящего.

Создавать высокую энергетику. Энергетика и чтение по бумажке — полные противоположности, которые не могут существовать вместе. Хороший оратор умеет завоевать аудиторию и удерживать внимание публики без подглядывания в заранее написанный конспект.

Где можно применить навыки импровизации?

В разговоре — дружеском и с малознакомыми людьми. С помощью навыка импровизации можно сделать разговор непринужденным, лёгким и свободным. И оставить у собеседника приятное впечатление, особенно если вы встали вперевые.

На собеседовании. Неловкие паузы, поиск ответа, страх — всё это испытывает каждый человек на собеседовании. Умение импровизировать может помочь закрыть паузы, легко отвечать на вопросы, вести себя уверенно и, как следствие, успешно пройти испытание.

На экзамене. Знание предмета не всегда способно избавить от неловких ситуаций: потерять ход мысли или запутаться в терминах от волнения может каждый, но владение навыками импровизации поможет быстро сориентироваться, упорядочить информацию и получить в итоге достойную оценку.

На выступлении перед аудиторией. Можно не заучивать свою речь наизусть и тем более не читать с листа заранее подготовленное выступление. Достаточно будет знать основные тезисы и ключевые слова, остальное — импровизация. Это далеко не все обстоятельства, где может помочь навык импровизации. Но зачастую нам приходится импровизировать именно в этих ситуациях.

Что нужно сделать перед началом импровизации?

Завладеть вниманием. Вы можете находиться в компании друзей и знакомых или выступать перед большим количеством

зрителей. Общим остаётся одно — на вас смотрят и ждут, что вы скажете. Первая реплика, слово или жест могут заинтриговать или, наоборот, разочаровать. Вы ещё ничего не сказали, ничего не сделали, а все вокруг ожидают от вас чего-то фееричного. Ваша задача — завладеть вниманием и сохранить интерес окружающих. Ваша речь должна быть живой и непринужденной, а высказывание — ёмким и содержательным.

Расположить. Расположить к себе собеседника — значит, вызвать у него положительные эмоции. Хорошее первое впечатление может сыграть на руку, поэтому продумайте свой внешний вид, будьте открыты и естественны.

Донести мысль. Тема публичного выступления более широкая и сложная, чем бытовой разговор. Речь оратора должна быть структурирована и грамотно поставлена, иначе выступающий будет путаться и сбиваться. Неправильная подача материала приводит к потере внимания у публики. Грамотная подача, наоборот, будет вести слушателя от события к событию.

Упражнения и приёмы, которые научат импровизировать

«Ходячая импровизация» Оскар Уайльд уверял, что лучшая импровизация — хорошо подготовленная импровизация. И он был прав. Умению импровизировать надо учиться. Существует много приёмов и упражнений, которые помогут вам стать мастером импровизации.

Расслабление

Как приём. Чтобы чувствовать себя комфортно и непринуждённо, необходимо расслабиться. Можно попробовать медитацию, дыхательные и физические упражнения, йогу. Чувство спокойствия поможет вам вести диалог свободно, а выступления перед публикой перестанут казаться чем-то страшным и сложным.

Как упражнение. Вы каждый день упражняетесь, используя этот приём, например, во время общения с друзьями и родными. Вы делаете это спокойно и расслабленно, потому что сталкиваетесь с этим очень часто.

Ассоциации

Как приём. Если вы забыли нужное слово или тезис — переключите беседу на какой-то предмет, который ассоциируется у вас с темой беседы. Это даст

вам возможность собраться с мыслями и продолжить дальше. Ассоциацией может стать и подходящий анекдот, случай из жизни, новость или интересный факт.

Как упражнение. В ассоциации можно играть с друзьями по типу игры «Города» или «Слова». Старайтесь подобрать к определённому слову большое количество слов-ассоциаций за короткое время.

Вопросы

Как приём. Собеседника или аудиторию можно отвлечь риторическим вопросом или даже серией риторических вопросов. После этого приёма следует пауза, реакция зала, ответы на вопросы. В это время вы сможете продумать ход своих мыслей и продолжить выступление или разговор.

Как упражнение. Попросите вашего близкого человека выслушать ваш монолог и во время рассказа задавать вопросы. Его цель сбить вас с толку, с мысли и просто запутать. Ваша задача — не сбиться с мысли, ответить лаконично на каждый вопрос и снова подстроиться под ваш монолог.

Смена темы по последнему слову

Как приём. Если необходимо сменить тему, используйте последнее слово как отправную точку. Последнее слово и есть ваша новая тема, подбирайте к ней ассоциации, пользуйтесь вопросами.

Как упражнение. Возьмите любую книгу или газету и представьте, что это отрывок вашей речи на выступлении. Возьмите последнее слово и начинайте импровизировать, развивайте тему, относящуюся к данному слову, а после возвращайтесь к теме текста.



Умение импровизировать и придумывать на ходу может стать полезным во многих жизненных ситуациях, начиная от бытового разговора и заканчивая важным выступлением. Вы сможете придумывать шутки, вызывая положительные эмоции у слушателей, и просто станете интересным собеседником, с которым приятно общаться. Главное — не скупиться на тренировки.



Пушкин, Малевич и Ко

Мир подарил нам много исторических личностей: цари, полководцы, преступники, писатели, актёры, вожди. Многим из них удалось оставить свой след в истории, и они продолжают быть интересны людям современности. Редакция «Роста» предложила молодым людям немного пофантазировать — с кем из знаменитых личностей прошлого они хотели бы потусоваться.

ТЕКСТ: Ангелина Ряполова
ФОТО: ИЗ АРХИВА ЭКСПЕРТОВ И ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ



Сергей Устинов,
21 год

С каким человеком из другой эпохи я хотел бы потусоваться? Скажу сразу: мне не хотелось бы тусоваться в прошлом. Наше время самое оптимальное для жизни: свобода слова, выбора и действий. Не хотелось бы попасть во время реформ Петра I, например. Он человек, который безбожно срезал бороды, строил корабли и, одним словом, перестраивал старую Россию по европейским чертежам. Мне было бы страшно жить в это время, но с великим императором хотелось бы обсудить некоторые моменты его деятельности, понять его цели и идеи, разобраться в том, как он дошёл до этих реформ, что хотел бы сделать дальше. И умер Пётр I достаточно рано, ему было всего 52 года. Наверное, сейчас мне хотелось бы донести до него, что русские традиции нужно сохранять.

Ещё я хотел бы увидеться с Сергеем Павловичем Королёвым. Рассказать ему о том, как в современной России за космическую отрасль отвечает журналист... И, наверное, о том, как в нашей стране стали заниматься наукой... Хотелось бы рассказать Королёву, что его считают кумиром многие гении XXI века. Илон Маск, например, говорил, что очень уважает Сергея Павловича. А ведь Королёв жил почти 60 лет назад. Гений своего времени, человек из обычной семьи. К чему я это? Таких людей, как Сергей Павлович Королёв, по моему мнению, очень много. В Москве, в Сибири, на Дальнем Востоке. И их нужно поддерживать государству, создавая программы по привлечению молодых талантов в науку и другие отрасли.



Анастасия Томбу,
21 год

Я довольно часто фантазирую о том, как я перемещусь в прошлое и буду свидетелем какого-нибудь исторического события или чьей-то смерти. Интересно же узнать, например, правда ли Есенин повесился, как рассказывают в школе, или это было убийство?

Прозвучит, наверное, банально, но я бы хотела увидеться с Пушкиным. Не потому что он хороший писатель — его произведения я не особо люблю. Мне кажется, он знал толк в веселье. Увидеть его студенческие годы, поднять чарку вместе с ним, обманывать издателей, навещать его в ссылке — звучит весело, да? Хотя едва ли он стал бы мне близким другом, я ведь родилась не мальчиком. Но если бы так произошло, то я бы постаралась ещё присутствовать на его последней в жизни дуэли. Предотвратить её нельзя, так как все мы помним про «эффект бабочки», но просто увидеть было бы здорово.

А второй человек из прошлого, которого бы я хотела увидеть, — Леонардо да Винчи. Сейчас он известен как художник, а тогда его считали чуть ли не сумасшедшим. Но этот гений умел буквально всё, ему давалось любое творчество. Мало на свете людей, которые были бы сразу художниками, и учёными-изобретателями, и писателями, и музыкантами. Посмотреть хотя бы раз ему в глаза, хотя бы украдкой, а потом тихо, почти незаметно подложить ему на стол анонимную записку: «Ты не сумасшедший, ты — гений. Продолжай, тебя не забудут». Ведь всем нам нужно услышать от кого-то, что мы не психи и всё делаем правильно.



Соня Семичева,
21 год

Фрэнсис Скотт Фицджеральд. Знаковая личность эпохи потерянного поколения. В то время люди умели веселиться: каждый их вечер был полон роскоши, будто это последняя вечеринка в их жизни. Тогда люди говорили о смерти, из-за прошедшей войны они знали её вкус, люди потеряли ориентиры в жизни и потому наслаждались каждым днём. Они не позволяли себе выглядеть обычно, ели обычную еду или пить дешёвые напитки — всё было первоклассным и особенным: танцы, музыка, искусство, люди и мысли.

Вторая личность — прекрасная принцесса Диана. Мне бы хотелось хоть на пару минут прикоснуться к такой знаковой персоне. Да, уже написано много книг и снято достаточно фильмов, из которых известно, что принцесса Диана была озорной и рискованной девушкой, она любила и умела веселиться, она была настоящей. Королевские правила явно были созданы не для неё, Диану очень хорошо характеризует следующая цитата: «Законы для того и созданы, чтобы их нарушать».

Мы бы ходили на бранчи, пили литры чая и выбирались на скачки. Вечером бы посещали оперу, возможно, организовывали благотворительные вечера. Делали званые ужины, куда приглашали бы культовых личностей, обсуждая с ними возможности оказания помощи нуждающимся. Кому-то покажется, что это не самый «улётный» досуг, но эти действия будоражат душу. Таких, как принцесса Диана, сегодня мало. Наверное, она одна из немногих, с кем мне действительно и по-настоящему хотелось бы стать близкими друзьями.



Влад Тайшин,
21 год

Сейчас часто звучит вопрос — что для тебя есть искусство? В связи с этим я хотел бы потусоваться с Казимиром Малевичем. Конечно, из-за его «Чёрного супрематического квадрата». Супрематизм по Малевичу — это не просто направление в искусстве, а целая философия и способ нового устройства мира. Я бы с удовольствием побывал в компании художников, которые работали в этом направлении. Помог бы им оформить выставку искусства — как сам художник современную выставку в Петербурге под названием «0,10». Я бы задавал Малевичу актуальные вопросы нашего времени о современном искусстве — как сам художник это определяет? Как избавиться от формы и оставить лишь содержание? «Чёрный квадрат» — масштабная во всех смыслах работа, которая оставила огромный след в развитии современного искусства, именно поэтому мне было бы приятно пообщаться с мировым художником.

Ещё я хотел бы потусоваться с Францем Кафкой. Его произведения, наполненные абсурдом, имеют множество интерпретаций. Наверное, я бы встретился с ним возле офиса или у него дома. Кафка не был популярным при жизни, поэтому мои вопросы о его произведениях точно бы его заинтересовали. Я бы пил с ним кофе и долго разговаривал — на чём строится его литературный мир: религия или собственная художественная мифология?

Было бы интересно пообщаться с деятелями искусства, не с целью найти «смысл» в их произведениях, а узнать личную интерпретацию автора. В эпоху contemporary art смысл произведения определяем мы сами. Об этом я бы у них тоже спросил.



Марина Вяткина,
21 год

Я бы хотела затусить с Лениным, мне интересна личность человека, который не побоялся совершить революцию. Он, будучи юношей, принял решение изменить Россию, на что требовались, я думаю, колоссальные усилия.

Мы бы познакомились через наших общих знакомых — филологов и деятелей искусства, имеющих левые взгляды. Мне представляется зимняя ночь в старой съёмной квартире с обшарпанными стенами, деревянным полом и окнами с тонким стеклом. В комнате минимум вещей: диван, стол, на котором тускло светит лампа, множество стульев и табуреток. Подоконник и углы забиты книгами. Это жилая квартира общего знакомого. Мы говорим о жизни, искусстве и событиях, происходящих в стране и в мире. В такой атмосфере мы видимся с Лениным несколько раз в месяц, а затем иногда встречаемся, чтобы обсудить прочитанные книги. Я представляю нас с Лениным именно в компании, а не вдвоём, мне кажется, что более продуктивное общение было именно среди людей, разделяющих наши взгляды.

Я не думаю, что мы стали бы друзьями, так — неплохими знакомыми. Мне очень хотелось бы услышать его мнение о поправках в конституцию и узнать — изменилась ли страна за 100 лет? Не менее важным представляется обсуждение культа Ленина: как он относится к нему, считает ли необходимым спустя столько лет оставлять в стране бесконечное количество улиц и площадей, названных в его честь, памятников, которые есть в каждом городе? Интересно услышать, что он думает о мавзолее...



**МОЛОДЁЖНЫЕ СМИ РЕГИОНА ПРИГЛАШАЮТ
К УЧАСТИЮ В КОНКУРСЕ**

1 октября в Новосибирской области стартует региональный конкурс молодёжных СМИ «Медиа-юность».

К участию приглашаются коллективы молодёжных медиаредакций, работающие в муниципальных районах и городских округах Новосибирской области. Заявки принимаются по трём направлениям: печатная журналистика, видеожурналистика и социальные медиа. Каждое из направлений предполагает свою номинацию: «Лучшее молодёжное издание», «Лучшая молодёжная видеостудия» и «Лучший паблик молодёжной редакции». По результатам оценки всех работ

также определится победитель в номинации «Лучшая молодёжная медиаредакция».

Приём заявок и конкурсных работ проходит в АИС «Молодёжь России» до 31 октября 2020 года. Затем к работе приступит экспертная комиссия, в состав которой войдут профессиональные журналисты, преподаватели, представители общественности. Имена победителей и финалистов конкурса «Медиа-юность» будут объявлены 1 декабря.

Подробнее с условиями конкурса можно ознакомиться в группе проекта «НовоМедиа» https://vk.com/novomedia_nsk.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «54.VOL» СОБЕРЁТ
ВОЛОНТЁРОВ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**



В октябре в Новосибирской области пройдёт Волонтерский образовательный лагерь «54.vol». Новая смена будет открыта для молодых участников волонтерского движения региона, а также тех, кто решит присоединиться из соседних регионов.

Наставниками для ребят станут опытные добровольцы — люди, которые прошли путь от простых волонтеров до реализации соб-

ственных проектов и инициатив в сфере добровольчества. В течение нескольких дней участников ждут встречи с лучшими тренерами и спикерами, насыщенные образовательная и развлекательная программы.

Присоединиться к смене могут представители волонтерских организаций и инициативных групп, мотивированные на активное участие и проактивное обучение, от-

крытые к диалогу и обсуждению вопросов сохранения исторической памяти и готовые выступать с инициативами и нести ответственность за собственные идеи и проекты, посвященные темам исторической и коллективной памяти. Возраст участников от 16 до 70 лет.

Подробнее участия в официальном сообществе <https://vk.com/54vol>.

**НОВОСИБИРСКИЕ ШКОЛЬНИКИ ПОБЫВАЮТ
НА ОНЛАЙН-СМЕНЕ «ВРЕМЯ ВЫБРАЛО НАС»**

С 19 по 28 октября Новосибирское региональное отделение «Российского движения школьников» и Региональная общественная организация «Союз пионеров» проведут смену «Время выбрало нас». В этом году смена впервые пройдёт в онлайн-формате.

Планируется, что участниками смены станут более 200 ребят, которые вместе с приглашёнными экспертами и вожатыми отряда

«Товарищ» будут развивать компетенции XXI века. Также участники ждут встречи с интересными людьми в рамках Всероссийского проекта РДШ «Классные встречи», участие в конкурсе «Лидер», выступление с вожатским отрядом на виртуальной сцене и зажигательные танцы на онлайн-дискотеке.

Подробнее мероприятия в официальном сообществе РДШ НСО https://vk.com/skm_rus54.

**В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ СОСТОИТСЯ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП РОССИЙСКОЙ
НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ «СТУДЕНТ ГОДА – 2020»**



7 октября в заочном формате пройдёт региональный этап Российской национальной премии «Студент года — 2020» среди обучающихся профессиональных образовательных учреждений Новосибирской области.

К участию в конкурсе приглашаются обучающиеся, осваивающие образовательные программы среднего профессионального образования, имеющие особые достижения в области профессиональной де-

ятельности, творчества, спорта, молодёжной политики, студенческого лидерства, общественной деятельности и добровольчества.

В рамках премии участникам предстоит соревноваться в индивидуальных и коллективных номинациях. Индивидуальные — «Профессионал года», «Председатель объединённого совета обучающихся года», «Староста года», «Общественник года», «Творческая личность года», «Спортсмен года».

Коллективные номинации: «Добровольческое объединение года», «Студенческое медиа года», «Патриотическое объединение года», «Студенческий клуб года».

Победители в каждой номинации будут рекомендованы к участию в заочном этапе Российской национальной премии «Студент года — 2020». Заявки на участие принимаются до 30 сентября. Подробности на сайте mncso.rf.



РОСТ

№ 4, 23 сентября 2020 года
Тираж — 5 500 экз.

Газета зарегистрирована Управлением федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Сибирскому федеральному округу.

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ54-00567 от 25 апреля 2013 года

Учредитель — Правительство Новосибирской области.

Адрес учредителя — 630011, Новосибирск, Красный проспект, 18.

Издатель — ГБУ НСО «Центр молодёжного творчества».

Директор — Е. В. Рушикова.

Адрес редакции (издателя): 630055, Новосибирск, проспект Строителей, 21, ДМ «Юность».
E-mail: cmt.nso@gmail.com.

Главный редактор: Елена Владимировна Рушикова.
Редактор номера: Светлана Бронникова.
Корректор: Елена Михайлова.
Верстальщик: Дмитрий Хоптюк.

Подписано в печать по графику: 21.09.2020 г., 18:00
Подписано в печать фактически: 21.09.2020 г., 19:00
Дата выхода в свет: 23.09.2020 г.
Отпечатано в АО «Советская Сибирь».
Адрес: 630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.