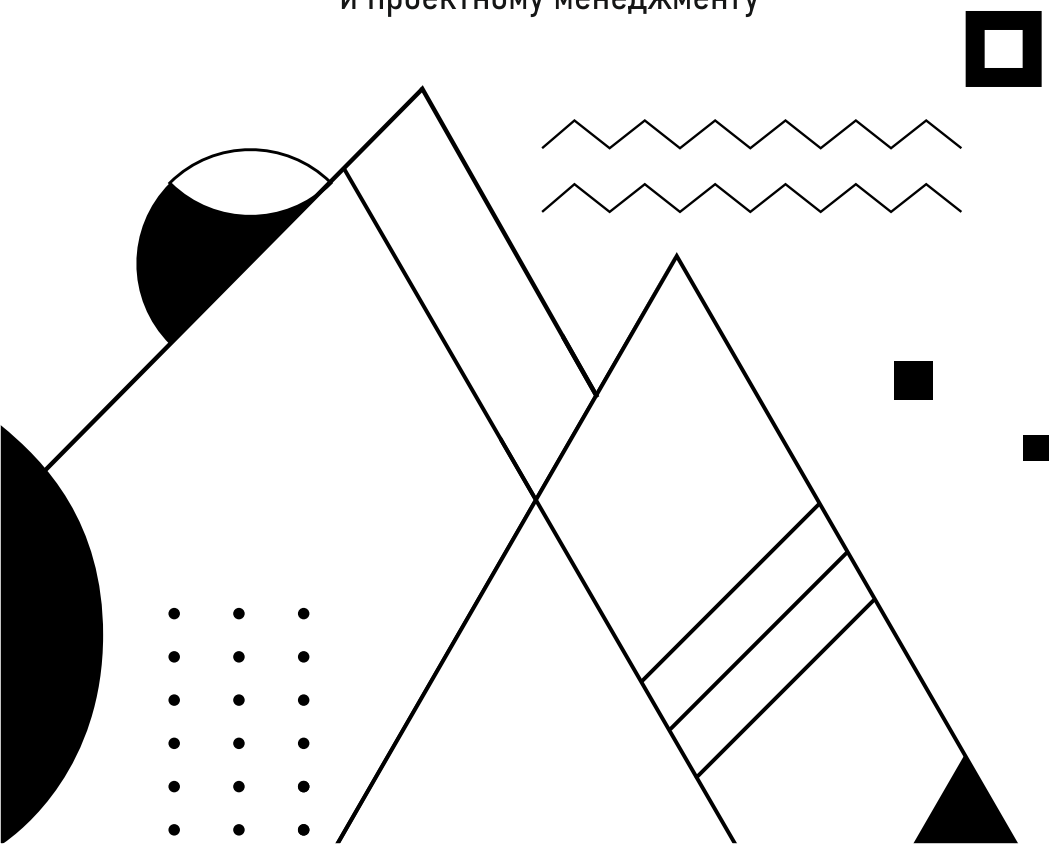


# SOFT

## SKILLS

проекты, реализованные в  
рамках курса по гибким навыкам  
и проектному менеджменту



# В Бресте прошла выставка фотографий, сделанных на жестяные банки

*“ИСПОЛЬЗОВАЛИ ПРОСРОЧЕННУЮ  
СОВЕТСКУЮ ПЛЕНКУ”*



**Юля - директор “Клубного дома”. Это организация, которая помогает людям с психическими заболеваниями интегрироваться в общество. Девушка прошла обучение в программе Soft Skills и запустила проект “Невидимые” — фото-терапию, итогом которой стала выставка в пространстве “Мир”.**

## **Сделали фотики из жестяных банок**

— Главная цель проекта — обратить внимание общества на проблемы, с которыми сталкиваются люди с психическими заболеваниями. Им тяжелее реализовать свой потенциал, у них повышенный уровень тревоги. Для того, чтобы социализироваться, таким людям нужно прилагать много усилий.

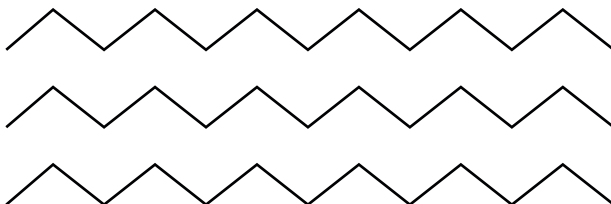
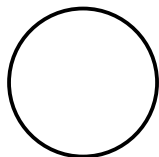
В то же время заметить психологическое заболевание у человека тяжело, отсюда и название проекта — “Невидимые”. Наш проект не только про обучение и создание фотографии, но и об интеграции в общество посредством выставки, — рассказывает Юля.

Ребята пошли не по простому пути. Вместо фоток на обычную камеру, решили использовать пинхол — самодельный аппарат без объектива. В это сложно поверить, но фотоаппараты ребята сделали из обычных жестяных камер, купленных в “Три цены”. Сделали булавкой отверстие 0.4 мм и пошли на фотоохоту.

Процесс работы у аппарата такой: свет проникает через отверстие и равномерно распределяется на специальную фотобумагу, которую после проявляют и появляются снимки. В качестве фотоматериала ребята использовали просроченную советскую бумагу.

— Процесс примерно такой, как в пленочном фотоаппарате, но весь интерес в том, что ты никогда не знаешь, каким будет результат. Можно оставить фотик, забыть про него, вернуться и получить крутой кадр. Это очень терапевтическое занятие, которое больше про процесс, чем сам результат.

Во время вылазок ребята создали целую кучу фотоснимков. Ходили по главным точкам города: дворикам, Набережной, вокзалам, выезжали в крепость и на 5-й форт. Проект “Клубного дома” настолько вдохновил брестского музыканта Travnva, что тот записал dark ambient альбом. Он ходил по местам, где фотографировали ребята и записывал звуки.



**SOFT**  
SKILLS

# Брестчанка запустила курс психологической помощи для выгоревших на работе

*“НА ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ЗАПЛАКАЛО”*



**SOFT**  
SKILLS



**Яне Макаровой 27 лет. 7 лет она работает фельдшером “скорой”. В какой-то момент девушка выгорела на работе и решила, что нужно помочь другим. Сейчас Яна учится на логопеда и гештальт-терапевта и организовала в Бресте курсы психологической помощи для тех, кто выгорел на работе.**

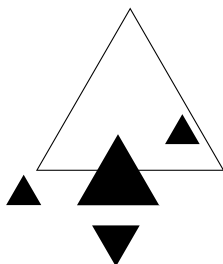
— Проблема выгорания очень часто встречается в медицине, — говорит Яна. — У людей после этого меняется отношение к жизни, к работе, но никто не занимается этой проблемой. Пройдя сама через выгорание, решила создать такой проект, который помог бы людям справиться с этой проблемой.

Проект Яны представляет собой групповые занятия. В группе — 10 человек. С людьми работает психолог. На первом занятии специалист рассказывает какие существуют стадии выгорания. После этого участники группы рисуют колесо жизни — это такой круг, который человек делит на сектора и расписывает аспекты своей жизни. На занятиях оказывалось, что у людей, кроме работы, ничего и нет.

— На первой встрече несколько человек даже заплакало. Это меня очень тронуло, — рассказывает девушка.

Прошло несколько занятий благодаря программе Soft Skills, на которые приходили люди разных профессий. На этом проект Яны мог бы закончиться, но девушка решила пойти дальше. На основе уже прошедших занятий она хочет сделать второй этап, где проблему будут разбирать более подробно.

# Брестчанка презентовала стикеры о раздельном сборе мусора. Их можно скачать бесплатно



**SOFT**  
SKILLS



**Елене 35 лет и она работает специалистом по работе с клиентами. Девушка всегда интересовалась темой экологии и раздельного сбора мусора. Подтолкнул к этому, в том числе, лес, куда Елена ходила гулять с семьей.**

— В одном и том же месте мы постоянно наткнулись на груды мусора. Доходило до смешного: убрали, а через неделю снова собираем два пакета бутылок. Я заметила одного мужчину, который каждый день приходил на одно и то же место, пил пиво и оставлял пустую бутылку на земле. Неделя прошла — убираем 7 бутылок, — говорит Елена.

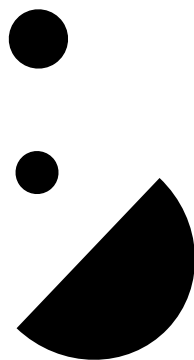
Благодаря такому опыту у Елены появилась идея сделать в лесу островки с наборами для уборки мусора: пакеты, перчатки и т.д. Это бы напомнило людям о важности уборки за собой. Идея пока не реализована, вместо нее девушка запустила другой проект “Што куды”.

Все началось с того, что Елена в интернете увидела рекламу о курсе Soft Skills (забегая вперед, скажем, что девушка стала его участницей). Елена интересовалась темой раздельного сбора мусора. Главную проблему девушка видела в том, что информация об этом противоречивая и сложно разобраться в видах пластика. Так Елена решила сделать стикеры, на которых была бы информация о раздельном сборе мусора.

— Идея в том, чтобы любой человек мог распечатать эти стикеры и наклеить на мусорные баки/ведра.

Всю работу над проектом девушка вела в онлайн. Стикерпак презентовали в одном из роликов “Экодвиж” в аккаунте “DzeЦікава”. Там же, по ссылке в профиле, можно скачать стикерпак для печати.

# Студентка организовала выставку картин, написанных людьми с психическими заболеваниями



**Саше 18 лет. Она учится в БрГУ им. А. С. Пушкина на воспитателя и подрабатывает няней. Осенью девушка увидела рекламу программы Soft Skills, заинтересовалась и подала заявку. В итоге от коммерческого проекта по созданию кинокомнаты Саша пришла к выставке картин, которые нарисовали люди с психическими заболеваниями.**

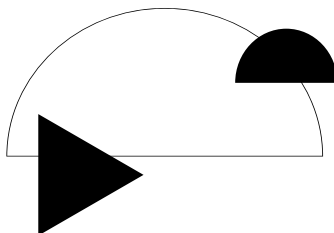
— Я сама из Мотоля и раньше с такими людьми никогда не общалась, — рассказывает Саша.  
— Родители пугали, что с людьми, у которых есть психические заболевания, лучше не связываться. А в Бресте пришла в “Клубный дом”, пообщалась и поняла, что у нас много общего.

С Юлей, руководительницей “Клубного дома”, Саша познакомилась на программе Soft Skills. Та предложила прийти к ним в гости. Изначально девушка хотела создать кинокомнату, но проект не согласовали: нужен был социальный, а не коммерческий. Тогда Саша опросила одноклассников на тему, чего им не хватает в Бресте. Оказалось, выставок. Так девушка решила организовать выставку картин, нарисованных людьми с психическими заболеваниями.

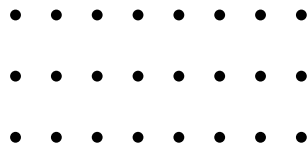
Во время создания проекта в “Клубном доме” провели 3 арт-терапии, на которых участники нарисовали более 40 картин. Каждая арт-терапия была завязана вокруг космоса: космос внутри меня, космос снаружи и космос везде.

Выставку открыли 19 декабря 2021 года в пространстве “Мир”. Саша говорит, что не рассчитала свои способности и к подготовке пришлось подключать знакомых, чтобы те помогли с оформлением экспозиции. В остальном ожидании оправдались и девушка получила удовольствие от проделанной работы.

**SOFT**  
SKILLS



## Брестский психолог организовал ретрит для мам детей с инвалидностью



**Марии Самусевич 43 года и она психолог. В январе она организовала ретрит для мам и опекунов детей-инвалидов. Вывезла их за город, чтобы те снизили уровень стресса, выдохнули и нашли друг в друге поддержку.**

2,5 года Мария волонтерит в “БелАПДИиМИ” — организации, которая помогает детям и молодым людям с инвалидностью. Для матерей детей с инвалидностью девушка прочитала

два курса о деловом общении и эмоциональном выгорании. Когда в организации узнали о программе Soft Skills, решили организовать проект, где мамы детей с инвалидностью смогли бы переключиться, оставить семьи и побыть наедине с собой и в компании единомышленников.

— Основная идея проекта в том, что люди, которые не выходят из дома и постоянно ухаживают за детьми с инвалидностью, живут в условиях сильного стресса. Небольшой отдых позволил бы этот стресс снять и восстановить ресурс, — рассказывает Мария.

Всего в проект набрали 10 человек. Людей собрали из тематических чатов. Сделать было это непросто: мамы детей с инвалидностью очень ранимые и к каждой нужен был подход.

Вылазка состоялась 29-30 января. Сначала участники встретились в кофейне AVA Restafe, а после отправились в усадьбу “У Пуха”, где провели два дня.

Эти два дня мамы не просто отдыхали, а работали над собой. С психологами они занимались нейрографией — направление в психологии, которое помогает через рисование поднять глубинные внутренние процессы.

Через рисование на тарелках прорабатывали гнев: до 10 раз нужно было рисовать и смывать рисунок. Чтобы вызвать гнев наружу, участницы ходили в лес и кричали. Из старых журналов вырезали картинки, которые ассоциировались с планами на год и наклеивали их на ватман.

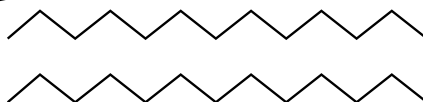
Мероприятие завершили упражнением “река ретрита”, в ходе которого девушки нарисовали как себя чувствуют. В конце девушки прошли опрос на тревожность, который показал, что заметно снизилась.



**SOFT**  
SKILLS



# Брестчанка разработала интерактивный спектакль для детей, чтобы сделать их счастливее



**Оле Анишкевич 29 лет. В декретном отпуске девушка решила сделать что-то полезное для детей. Углубилась в тему сказок и разработала интерактивный спектакль “Сказки старого чемодана”.**

Конкретного плана, что нужно сделать у Оли не было. Просто в какой-то момент девушка поняла, что умеет рассказывать сказки и задумалась над созданием чего-то развлекательного для детей. Долгое время планы не вытекали во что-то конкретное. Так было до тех пор, пока у ребенка друзей Оли не обнаружили онкологию. Девушка увидела, как болезнь и переживания родителей отражаются на ребенке. Тогда и пришла мысль создать что-то развлекательное, чтобы отвлечь детей от переживаний.

Мысли совпали с набором на курс Soft Skills от инициативы DzeЦикава. Оля подалась без конкретной идеи. Во время обучения общалась с людьми, впитывала знания. Так сформировался интерактивный театр “Сказки старого чемодана”.

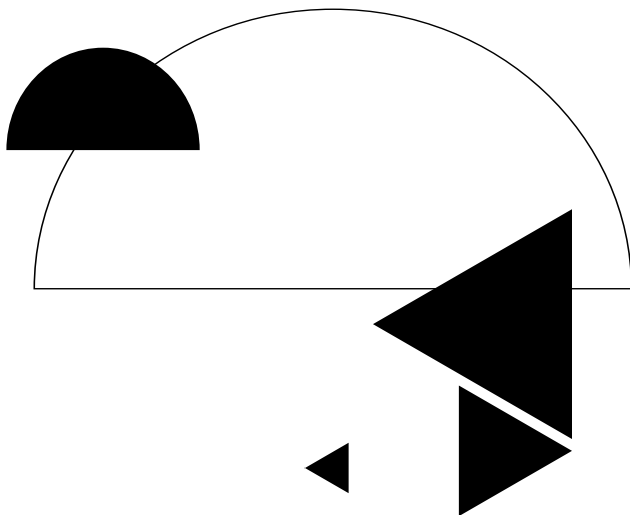
— У нас действительно есть чемодан с реквизитом, что подразумевает мобильность. Мы разработали спектакль по одной сказке и вот-вот будет готов второй, — рассказывает Оля.

Основная аудитория спектаклей — дети из социальных приютов, дети с инвалидностью. Главная цель — украсить жизнь детей новыми красками, поднять им настроение.

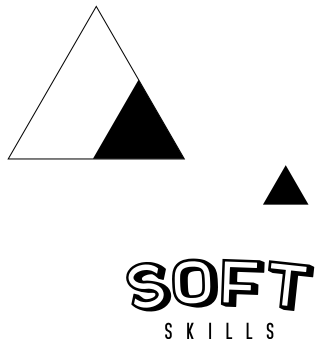
“Сказки старого чемодана” — не просто статичная постановка. Это интерактивный спектакль, где актеры активно взаимодействуют с детьми. Зрители становятся активными участниками шоу: с ними проводят мастер-классы во время которых дети изготавливают поделки.

Первую постановку провели для детей из деревни Яцковичи (Брестский район). Оля говорит, что среди детей было много тех, кто ни разу не был на спектакле. После постановку показали в социальном приюте на улице МОПРа. Планировали показывать и дальше, но планы подорвал коронавирус.

Первый спектакль сделали по книге Джулии Дональдсон “Груффало”. В ней рассказывается про монстра. Но главная идея сказки — борьба со страхами. Страшно было и Оле на первой постановке: девушка не актер, переживала о том, как пройдет спектакль. Сказка детям понравилась. Более того, пока Оля готовила свой проект, люди помогли с реквизитами, а одна девушка-педагог и вовсе присоединилась к проекту.



# Брестчанка запустила театр, где актеры играют истории, рассказанные зрителями



**Юле 32 года. В 2018 году девушка познакомилась с плейбек-театром: организация YMCA привезла в Брест артистов из Украины. Спустя три года Юля запустила аналогичный проект в родном городе.**

— После знакомства с плейбек-театром, я ездила на фестиваль в Киев. Тогда появилась идея развивать такой проект в Бресте. Плейбек-театр чем-то похож на психотерапию: зрители рассказывают свои истории, а актеры их играют, — рассказывает Юля.

Идея так и оставалась идеей, пока в Бресте не запустили проект Soft Skills. Юля подала заявку и прошла.

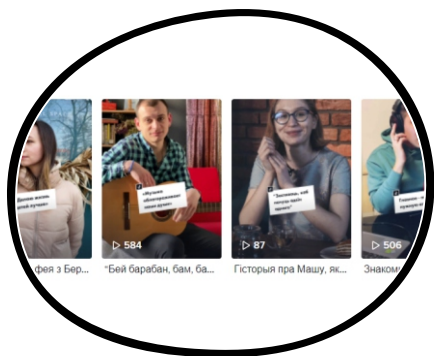
— Актеры в плейбек-театре — непрофессиональные. В постановках много работы с телом, чувствами, пониманием того, что происходит. Люди приносят на репетицию свои истории. Нет рассказов больших или маленьких, важных или неважных. Все они важны и равнозначны.

Когда человек рассказывает свою историю, он замечен людьми, остальные участники видят себя в них.

Юля говорит, что актеры не всегда импровизируют словами. Истории пересказывают звуками, движением предметов. Например, человек чувствует злость. Она бывает разная, актеры это считывают и после интерпретируют. Зритель, рассказавший историю, после дает фидбэк: насколько точно актер передал его чувства и эмоции.

Самое сложное в проекте для девушки было найти актеров. Поиск попал на новогодние праздники и люди не были активны. Тем не менее, брестский плейбек-театр провел пару репетиций и готовится к постановке.

# Брестский психолог снимает ролики в TikTok о брестских музыкантах. Вот где их можно посмотреть



**SOFT**  
SKILLS

**Наташа Матвийчук — психолог и проектный менеджер. Осенью 2021 года девушка с друзьями обсуждала, что в Бресте много музыкантов, но никто о них ничего не знает. Так появился Tik-tok проект, где рассказывают о брестских артистах.**

— Идея проекта пришла, когда мы с друзьями обсуждали, что в городе много классных музыкантов, но никто о них ничего не знает. Если те, что играют на Советской, на виду, то артисты в заведениях часто воспринимаются как фон. Никто не знает их истории, что их привело в музыку, — говорит девушка.

Наташу вдохновило YouTube-шоу “Музыкалити”, где артисты оценивают треки музыкантов и рассказывают истории из личной жизни. Изначально девушка хотела делать контент для YouTube, но после решила, что формат TikTok более современный и мобильный.

“Слухай сваё” (так называется проект) — короткие ролики, где брестские музыканты рассказывают свои истории: как и когда решили заниматься музыкой, что она для них значит и т.д. Посмотреть ролики можно на странице инициативы [DzeЦікава в TikTok](#).

Этим проектом девушка популяризирует современную белорусскую музыку и социальные проекты в городе.

Сначала складывалось не все гладко. Съёмки планировали на улице, подводила погода. Плюс, некоторые музыканты сначала соглашались на съёмки, а после отказывались. Но в итоге все получилось: сейчас у проекта есть 10 роликов о брестских музыкантах и активистах, многие набрали более 1000 просмотров.

# Психолог организовала для брестских волонтеров трехдневный ретрит



**2021 год оказался непростым для волонтеров. Многие к концу года эмоционально выгорели и помощь оказалась нужна для людей, которые обычно сами помогают другим. Психолог Ольга Калиновская в конце года в рамках проекта Soft Skills организовала трехдневный ретрит для брестских волонтеров.**

— Конец года — время подводить итоги, запастись позитивной энергией, чтобы в новом году можно было и дальше бодро реализовывать свои проекты. Поэтому я решила создать своеобразный психологический адвент для волонтеров, которые бы хотели не только приятно провести время, но и запастись энергией, психологически разгрузиться, — рассказывает Ольга.

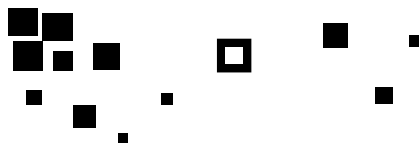
Проект длился 3 дня. В первый день провели психологический адвент под руководством психолога. Участники проработали вопросы и проблемы, накопившиеся за год. Загадывали на будущее позитивные желания и запечатывали их в конверты.

Во второй день ребята слушали музыку, раскрашивали печенья. Все происходило в непринужденной обстановке.

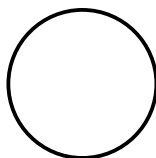
В третий, последний день, волонтеры плели из пихты рождественские венки. Почему именно такие занятия? Волонтеры и проектные менеджеры часто «работают головой», поэтому важно было дать им возможность разгрузиться и поработать руками.

В итоге получился трехдневный ретрит, который позволил ребятам переключиться, пообщаться, обменяться идеями и наметить планы на будущее. В дальнейшем такие ретриты психолог планирует проводить постоянно.

**SOFT**  
SKILLS



## Брестчанка запустила проект, где помогают людям с психическими заболеваниями



**Ане — 20 лет. Девушка — будущий психолог: заканчивает БрГУ им. А.С. Пушкина по специальности практическая психология. Параллельно с учебой девушка активно волонтерит. Это и привело к созданию “Ментальной кухни” — проекта, направленного на разрушение стереотипов о людях с психическими заболеваниями.**

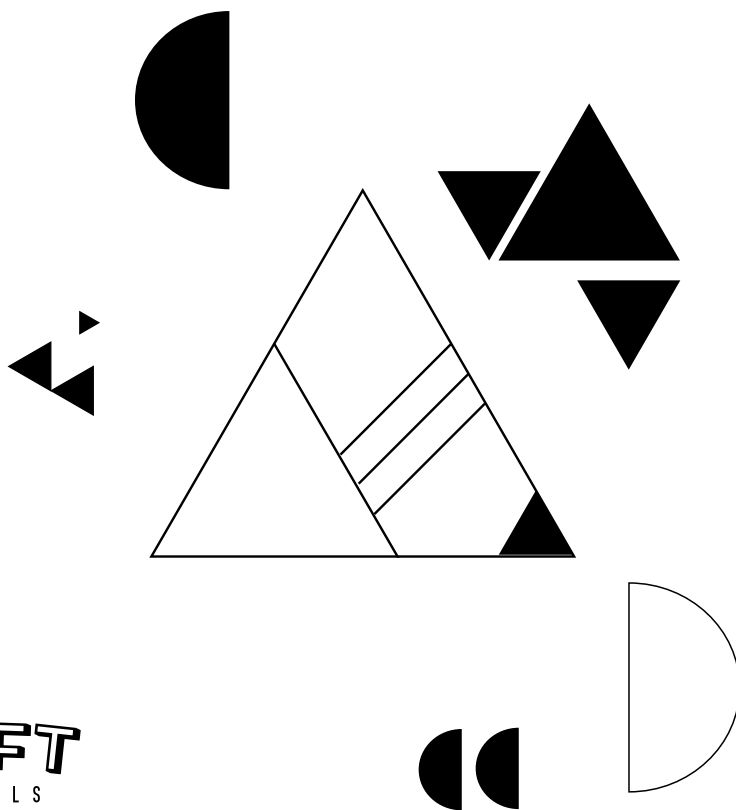
Идея “Ментальной кухни” Ане пришла в “Клубном доме” (организация, которая помогает людям с психическими заболеваниями). Сидели, разговаривали и девушке пришла мысль сделать проект, где участники будут говорить о том, о чем в нашем обществе не разговаривают: о психических заболеваниях.

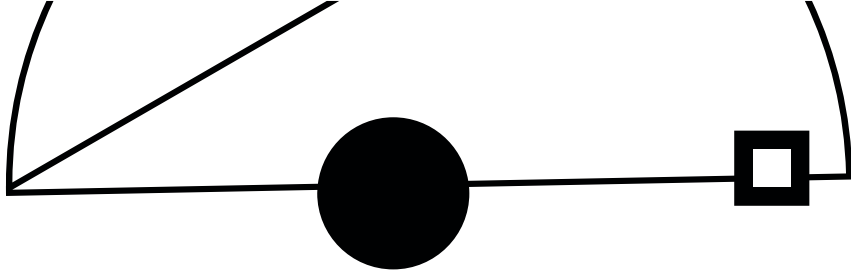
Цель проекта — разрушить стереотипы о психических заболеваниях и помочь людям, страдающим от них, обрести навыки, которые помогут социализироваться в обществе.

“Ментальная” кухня — это серия встреч, где участники вместе с экспертами обсуждают вопросы, связанные со стигматизацией людей с психическими заболеваниями. В рамках проекта прошла одна встреча. В конце 2021 года участники собрались, чтобы испечь печенье (встречу провели перед Новым годом) и пообщаться.

Специально для проекта Аня завела страницу в Instagram. Там же набирала участников на первую встречу. Девушка говорит, что желающих было больше, чем могли набрать. После закрытия формы, люди продолжали писать.

На одной встрече Аня не планирует останавливаться. Думает продолжать и дальше. Правда, хочет расширить направление. Как и в какую сторону — пока думает.





**DZE**ЦІКАВА

MTC: +375 29 724-21-16  
Velcom: +375 29 660-57-41  
Гарадскі: (0162) 59-31-41  
E-mail: [dzedzich@tut.by](mailto:dzedzich@tut.by)  
Telegram: [@dzedzich](https://www.instagram.com/dzedzich)