

PLAN W

КУРС ЖАНОЧАГА ЛІДЭРСТВА

ПРАЕКТЫ, РЭАЛІЗАВАНЫЯ
Ў МЕЖАХ КУРСА

2022
Берасце

SMM-специалист организовала цикл бесплатных лекций в Бресте

Вика Филатова — SMM-специалист и создатель мастерской осознанного чтения в Бресте. В этом году девушка запустила новый проект — цикл бесплатных публичных лекций для брестчан.



Идея проекта у Вики пришла из личной потребности. Девушка хотела посещать подобные лекции в Бресте, но их либо никто не проводил, либо они были дорогими. Вика взяла инициативу на себя и организовала встречи.

В организации лекций помог широкий круг знакомств. Всех лекторов Вика нашла через друзей и знакомых. Договорилась, обозначила тему и мероприятие готово. Самой сложной в организации проекта была техническая часть: найти помещение, проектор.

В остальном работа с проектом не вызвала сложностей. Девушка организовала уже 5 лекций: по SMM, криптовалюте и NFT, по правильному питанию, по налогам и по истории Бреста.

Всего лекции, организованные Викторией, посетили более 60 человек. На каждую встречу приходили разные люди — в зависимости от сфер своих интересов. Разноплановость тем позволила охватить большое количество людей, несмотря на то, что мероприятия почти нигде не афишировались.

Вика довольна получившимся результатом. Из остальных брестских инициатив девушка выделяет проекты, связанные с психическим здоровьем: «Дапаможам Брест», подкаст «Буква Ю» и выставка «Фотография моей тревоги».



Люди с психическими заболеваниями обучают фотографии горожан

Помните проект по пинхол-фотографии “Невидимые”? В нем люди с психическими заболеваниями обучили пинхол-фотографии, а после сделали выставку с их работами. В 2022 году проект продлили и теперь люди с психическими заболеваниями обучают брестчан пинхол-фотографии.



Автор проекта — Татьяна, психолог брестского клубного дома. В нем девушка работает 4 года, любит путешествовать и открывать для себя новые места. Весной этого года Татьяна решила продолжить проект “Невидимые” с участниками клубного дома.

В этот раз проект сделали для жителей города. Участники клубного дома стали преподавателями по пинхол-фотографии. Цель проекта — показать, что люди с психическими заболеваниями могут на равных находиться в обществе и к ним не требуется особого отношения. Возможность стать преподавателем человеку с психическими заболеваниями дает шанс оценить свои силы и себя, как личность.

В рамках “Невидимых 2.0” эксперты по пинхол-фотографии разработали целый курс. Будущие преподаватели изучили материал и готовились к обучению брестчан. Первое занятие было теоретическим. На нем горожанам рассказали о том, что такое пинхол-фотография, как создать камеру, выстроить кадр и т.д.

Всего прошло 3 теоретических и 4 практических занятия (среди них — открытая пинхол-фотоохота для всех желающих). Самым сложным для преподавателей было запомнить материал и выступать перед аудиторией. В этом им помогли приглашенные эксперты.

В ходе проекта брестчане сами изготовили пинхол-камеры, научились работать с фотобумагой и проявлять снимки. По итогам двух проектов ребята планируют сделать выставку фоторабот, а также напечатать открытки и сделать фотоальбом.

Татьяна говорит, что в планах еще сделать подробный мануал по пинхол-фотографии. В нем девушка планирует расписать пошагово процесс



Брестчанка перезапустила подкаст о психическом здоровье

Помните Юлю, которая делает подкаст о психическом здоровье “Буква Ю”? Брестчанка перезапустила подкаст: купила новое оборудование, нашла героев и продолжает популяризировать важность ментального здоровья.



“Буква Ю” — подкаст о психическом здоровье. В первых выпусках героями были брестчане с психическими заболеваниями. Они рассказали свои истории: как справлялись с болезнями, с какими стереотипами столкнулись. Во втором сезоне кроме историй появятся эксперты в сфере психического здоровья. С ними Юля планирует обсуждать наболевшие вопросы и стереотипы, сложившиеся вокруг темы психического здоровья.

Для перезапуска подкаста Юля купила 2 кронштейна для микрофонов с новыми поп-фильтрами. Они улучшили звук подкаста. Кроме этого девушка приобрела удобный стол для записи подкастов и звуковую карту. Карта позволяет писать звук в 2 дорожки. Это очень важно, так как некоторые гости просят видоизменить их голос. С одной дорожкой это возможно, но тогда меняется и голос ведущего.

Сменила Юля и программу, в которой монтирует подкасты. Сейчас девушка работает в Adobe Audition. Также подкаст переехал на новую хостинговую площадку mave.

Кроме подкаста девушка активно ведет Instagram. Там она публикует истории людей, которые столкнулись с психическими заболеваниями. Истории анонимные и брестчане присылают Юле их в “личку”. Два героя таких историй согласились на запись подкаста.

Новые выпуски подкаста Юля будет записывать с экспертами в сфере психического здоровья. Девушка хочет поднять острые темы. Например, первый выпуск посвятят сексу и сексуальности людей с ментальными особенностями.

Юля активно получает фидбэк от слушателей подкаста. Они присылают девушке вопросы, которые после она разбирает с гостями в записи.

Юля говорит, что в Беларуси ей не хватает подкастов по психиатрии и психотерапии. Девушке нравится Брест и что происходит в городе. Говорит, что здесь живут творческие и креативные люди, благодаря которым она может реализовать любую свою идею. А еще Юля выпустила мерч своего подкаста.



Парикмахер из Бреста делает выставку о тревоге

Насте 27 лет. По образованию девушка — психолог, работает парикмахером. Увлекается йогой, психологией. В разговоре с подругой Насте пришла идея сделать интерактивную выставку о тревоге — чувстве, с которым сталкивается каждый человек в своей жизни.



— Подруга, как и я, психолог по образованию. В ходе разговора мы пришли к мысли, что тревоги в жизни становятся больше и не все люди ее замечают и умеют с ней работать, — рассказывает Настя.

— В течении жизни у человека есть возрастные кризисы, которые сопровождаются тревогой. В последние годы кроме личных проблем добавились ещё и глобальные, на которые невозможно повлиять и взять их под контроль. В итоге тревоги стало больше, а понимание, что это такое, существует не у всех.

Так подругам пришла идея сделать интерактивную выставку, где люди прислушаются к себе, поймут, что их тревожит и познакомятся с тревогами других людей. Это не только поможет разобраться со своими чувствами, но и снизит табуированность темы тревоги.

— К сожалению, в семейном и школьном воспитании людей не учат, что любые эмоции — нормально и естественно. В процессе подготовки выставки я много говорю с людьми о тревоге. Заметила, что не все умеют различать свои чувства и выделять в них тревогу.

Иногда люди воспринимают негативные переживания как некий клубок, который стараются подавить. Такой подход с чувствами не работает, потому что чувства никуда не уходят. Их нужно признавать и замечать, вот тогда они присваиваются как опыт или возможность познакомиться с собой.



Студентка организовала выставку портретов, написанных людьми с психическими заболеваниями

Саша — студентка. В 2021 году в пространстве “Мир” организовала выставку картин, написанных людьми с психическими заболеваниями. В 2022 году девушка продолжила свой проект и организовала выставку портретов “Особый взгляд”.



“История проекта началась со знакомства с Юлей Халиковой — психологом брестского клубного дома (сообщество для поддержки людей с психическими заболеваниями).

— Я договорилась с Юлей прийти в клубный дом и испечь для ребят шарлотку, — рассказывает девушка. — Когда я туда шла, то чувствовала страх. Я не понимала, что меня ждет в клубном доме. Думала, что меня встретят агрессивные и неадекватные люди.

Мой страх основывался на незнании и стереотипах. Но как только я пришла в клубный дом, страх ушел. Я увидела сильных людей со сложной судьбой, которые борются и не опускают руки.

Своими впечатлениями я поделилась с подругой. Она подсказала идею создать проект, который будет разрушать подобные стереотипы. Так появился “Особый взгляд”.

— После первого сезона проекта я взяла небольшую паузу, во время которой подводила и анализировала итоги выставки. После этого задумалась о продолжении проекта. Собрала творческих людей Бреста, которым интересна тема психического здоровья. Вместе с ними решили посвятить второй сезон автопортрету.

Провели 6 творческих встреч, где участники с экспертами писали картины. Это была своего рода арт-терапия, которая расширяет возможности людей с психическими заболеваниями.

По итогу сделали выставку картин, которую открыли 26 июня в фотостудии «Elena Zimma».



На выставку пришло более 50 человек. Я получила много положительных отзывов и предложений провести выставку еще раз, но уже в другом пространстве. Это мотивирует и подталкивает развиваться и развивать свой проект дальше. Чем я и планирую заниматься.



Брестчанка организовала бесплатные тренинги по психологии. На них людям помогают справиться с выгоранием и тревогой

Яна Макарова — бывший фельдшер “Скорой помощи”. В конце 2021 года девушка организовала тренинги для брестчан, которые “выгорели” на работе. Весной 2022 года психологические встречи продолжились.



В новом сезоне проекта Яна организовала 3 тренинга, на которые суммарно пришло 25 человек. Все они — люди разных профессий и статусов: психологи, студенты, педагоги, предприниматели и т.д.

Встречи проходят следующим образом: психолог рассказывает немного теории, участники задают вопросы, а после начинается практическая часть. Например, на тренингах разобрали техники по тому, как быстро успокоиться, снять тревожность и быстро заснуть.

Также на встречах разобрали, как правильно разделять понятия “я хочу”, “я могу” и “я должен”. Объяснили участникам, что такое интроекты (установки, навязанные человеку извне) и как их можно преломить.

Единственная сложность при организации тренингов заключалась в поиске желающих. Брестчане настороженно шли на встречи, до конца не понимая, что их ждет. Но, как показало анкетирование участников, всем тренинги понравились.

Яна и дальше продолжит организовывать тренинги. Девушка считает, что тема психологического здоровья — важная и актуальная и ее необходимо популяризировать.



Брестский психолог организовала нетворкинг для волонтеров

Ольге 28 лет, по образованию — психолог. Несколько лет девушка работала в школе, сейчас занимается частной практикой. В этом году создала нетворкинг для волонтеров, где им помогают справиться со своими тревогами и страхами.



—Идея проекта состоит в том, чтобы познакомить начинающих волонтеров и активистов между собой, — рассказывает Ольга. — Организовать своего рода нетворкинг, где участники могут поговорить о своих страхах и вещах, которые тормозят развитие их проектов.

Проект Ольги еще и для тех волонтеров, которые реализовали несколько проектов и успели выгореть. Таким образом молодые и “горящие” волонтеры в ходе нетворкинга могли бы заряжать и мотивировать тех, кто начал “сдуваться”.

Девушка провела несколько встреч, где разобрала с участниками их страхи и тревоги. По итогам проекта выпустила воркбук с рекомендациями для начинающих менеджеров. В нем прописаны шаги и возможные ошибки, которые сопровождают активистов при реализации своих идей.

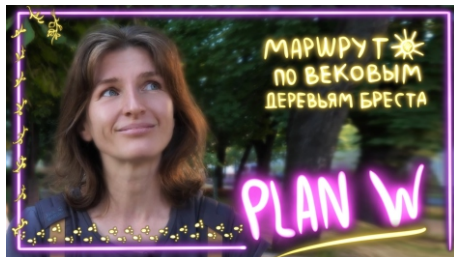
Воркбук — классный инструмент для того, чтобы избежать ошибок и более вдумчиво подходить к своему делу.

По словам Ольги, сложностей с проведением и организацией нетворкингов не было. Единственное, девушке хотелось бы видеть больше заинтересованных участников. Именно этого ей больше всего не хватает в городе: мероприятия и проекты в Бресте реализовывает узкий круг людей.



Брестчанка проводит экскурсии по столетним деревьям города

Лена Штык — городской лесничий Бреста и главный популяризатор всего зеленого в городе. 3 года назад девушка задумала экскурсию по старым деревьям города. В этом году реализовала свою идею и уже провела 2 таких прогулки.



Лена Штык озеленяет внутренние и внешние пространства. Занимается ландшафтным дизайном и наводит красоту не только в частном порядке, но и заботится о городе. Лена — человек, который знает о деревьях города все. Этими знаниями решила поделиться и с брестчанами.

3 года назад девушка загорелась идеей составить экскурсию по старым деревьям Бреста. Придумать маршрут, нарисовать карту и знакомить брестчан с зеленой историей города. До весны 2022 года идея так и оставалась идеей, пока не подвернулись ребята из DzeЦікава и не предложили реализовать проект.

Лена провела 2 экскурсии, на которые пришли 50 человек. Совсем скоро пройдет третья прогулка, на которую разобраны почти все места. Девушка на этом не остановится и будет проводить подобные встречи и дальше. В планах — разработать карту с обозначенными на ней знаковыми деревьями и информацией о них.

Вся работа Лены направлена на то, чтобы Брест становился еще более зеленым городом. Девушка говорит, что городу не хватает зеленых коридоров, по которым можно идти, не думая о пальцем солнце.

Лена мечтает увидеть в Бресте грамотное озеленение и уход за деревьями. Говорит, что этого городу не хватает.

“Хочется в Бресте видеть не вышколенную чистоту, а просто уют”, — резюмирует девушка.



Психолог из Бреста организовала школу, где людям помогли справиться со стрессом

Мария Самусевич — психолог. В январе этого года девушка организовала ретрит для мам и опекунов детей-инвалидов. Весной Мария запустила новый проект — школу психологии, где людям помогли справиться со стрессом и избежать депрессивных состояний.



Идея проекта Марии пришла из запросов людей. Девушка преподает психологию и столкнулась с тем, что люди задают много вопросов, которые касаются ментального здоровья. Спрашивают, как справиться со стрессом, что делать при депрессии и т.д.

— Я читала исследование, где говорилось о том, что люди, переболевшие коронавирусом спустя 6 месяцев начинают страдать депрессией. При лечении депрессии — один из главных пунктов лечения — психотерапия. Так мой проект стал своего рода профилактикой депрессивных состояний.

Школа, которую организовала Мария, представляла собой встречи, где людей обучают навыкам эмоционального регулирования. Каждая встреча состояла из лекций и практических упражнений. Участники общались между собой и выполняли творческие задания.

Мария говорит, что сложностей с организацией проекта не было. Более того, участники до и после встреч прошли диагностику, которая показала улучшение эмоционального состояния людей. Всего прошло 5 бесплатных встреч. Донаты, собранные на встречах, перевели на счет "БелАПДИИМИ" — организации, которая помогает людям с инвалидностью.

Мария довольна результатом школы. Говорит, что в городе хотела бы видеть больше образовательных проектов для взрослых по сохранению ментального здоровья.



Жадаеце заспяваць на беларускай мове? У Берасці выйшла трэцяе выданне спеўніка з беларускімі трэкамі



“У-ля-ля спеўнік” нарадзіўся з ідэі, якая ўзнікла ў Марыі і сяброў у “Школе валанцёра”. На ім яны распрацавалі першы варыянт спеўніка, які выйшаў абмежаваным тыражом. Акрамя гэтага зборнік няблага разышоўся ў сьцежце: агульны ахоп дасягнуў 10 тысяч чалавек.

Пасля невялікага перапынку Марыя з сябрамі пачала працу над другім, дапоўненым выданнем зборніка. У яго ўвайшлі 20 песень, сярод якіх як народныя творы, так і трэкі беларускіх гуртоў і пераклады з расейскай мовы.

Кожная песня мае варыянт напісання беларускай лацінкай, а ў самім спеўніку ёсць qr-коды, якія вядуць на YouTube.

Абедзве версіі зборніка Марыя распаўсюджвала праз знакамітыя кавярні Берасця: “Параграф”, “Бразільену” і інш.



DZEЦІКАВА

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