

№23(65) Листопад 2022

# StudPOL

Навчально-методичні матеріали:  
студентська газета



Фото: facebook.com/o.guzhva





# ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

## *122-річниця Запорізької політехніки!*

**Шановні професори й викладачі, студенти, аспіранти, співробітники та всі, хто носить горде звання випускника Національного університету «Запорізька політехніка»! Вітаємо Вас з 122-ю річницею від початку дивовижної історії, історії нашого університету!**

Наш університет бере початок свого розвитку з 1 липня 1900 року і за ці роки, пройшовши шлях від механіко-технічного училища до Національного університету «Запорізька політехніка», має гідне почесне звання – лідера технічної освіти. Університет підготував понад 85 тисяч висококваліфікованих фахівців, які роблять вагомий внесок у розвиток країни.

Головне багатство нашого університету – це щирі, активні та талановиті люди, які своєю працею створюють імідж університету та є взірцем для сучасних студентів.

Щиро бажаємо Національному університету «Запорізька політехніка» нових наукових звершень і відкриттів, талановитих і відданих студентів, блискучих ідей та безперервного розвитку!





## Пам'ятаємо. Єднаємося. Переможемо

26 листопада в Україні та світі вшановують пам'ять жертв Голодомору 1932–1933 і 1946–1947 років.

Найтрагічнішим і визнаним на Міжнародному рівні голодомором є масове вимирання українців у 1932–1933 роках. Причиною такої трагедії дослідники називають бажання придушити прагнення українців до незалежності. Існують документи та установи, що засвідчують факти свідомого створення умов життя для сільського населення, за яких люди лишилися зовсім без харчів. Це насильницьке вилучення продовольства, штучний голод, блокади сіл та районів. У пік голоду щохвилини помирало 17 людей та одна тисяча кожну годину, майже 25 тисяч щодня.

У 2003 році спільна заява Делегацій держав-членів ООН визначила голодомор 1932–1933 років Національною трагедією українського народу.

У 2006 році в Україні на законодавчому рівні голодомор 1932–1933 років визнаний Геноцидом.

Цього року весь світ вшановує жертв сталінського геноциду в умовах повномасштабної війни Росії проти України. Злочини та трагічні події, які відбуваються на очах всього світу, відкрито демонструють, що Росія має ту саму мету, що й під час Голодоморів – знищити українську незалежність та націю.

Також один із ключових способів вшанувати пам'ять жертв голодоморів – долучитися до акції «Запали свічку» та закликати українців і людей по всьому світу засвітити вогник у кожній домівці як вияв скорботи за загиблими, віри в перемогу України.

Інформаційна кампанія на вшанування пам'яті жертв Голодомору в 2022 році пройшла під гаслом «Пам'ятаємо. Єднаємося. Переможемо».

**Пам'ятаймо** злочини сталінського геноциду та його жертв.

**Єднаймося**, тому що єдність є гарантією нашої перемоги, бо саме роз'єднаність і незгода стали причиною втрати українцями власної держави у 1920-х, її окупації більшовиками і вчинення головництва геноциду.

Але зараз все по-іншому. Ми маємо демократичну державу та Збройні сили. Нас підтримує увесь світ та надає нам військову, фінансову та дипломатичну допомогу. Українці – сильний та вольовий народ, а тому ми вистоїмо та **переможемо**.

Юлія РОНШИНА (СН-310)



Не забудемо



## Студент року–2022

**17 листопада 2022 року в Національному університеті «Запорізька Політехніка» на честь Міжнародного дня студентів відбулася церемонія нагородження щорічного конкурсу «Студент року–2022».**

Захід проходив у студентському хабі «Freetime». Почесні грамоти та призи отримали профспілкові активісти, переможці університетського етапу конкурсу «Студент року», фіналісти історичного квізу.

Пишаємося студентами спеціальності «журналістика», які перемогли в конкурсі.

Дарина Марченко (СН-311) – волонтерка, координаторка роботи гуманітарного хабу «СпівДія» в Запоріжжі – перемогла в номінації «Студент-громадський діяч року».

У номінації «Студент-журналіст року» перемогла Олександра Наливайко (СН-319) – учасниця багатьох проєктних заходів, конкурсів, активістка волонтерського руху, очільниця пресслужби студентів-майбутніх журналістів Запорізької політехніки, авторка публікацій в інтернет-виданні «Детектор Медіа», студентській газеті «СтудPol», на порталі Mustpost.Online.

Юлію Роншину (СН-310) було нагороджено Грамотою профкому студентів НУ «Запорізька політехніка» як активістку студентського самоврядування, кореспондентку пресслужби профкому студентів, керівницю імідж-груп, активну учасницю багатьох конкурсів та освітньо-просвітницьких програм, зокрема міжнародного проєкту «Програма з розширення можливостей заради відновлення порозуміння для лідерів громад в Україні «Мир у цифровий час».

**Анастасія ЗАВОДЮК (СН-311)**



■ Фото: Анастасія Мізін

## Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі

**2 листопада 2022 року в Національному університеті «Запорізька політехніка» відбулася IV Всеукраїнська наукова конференція «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі».**

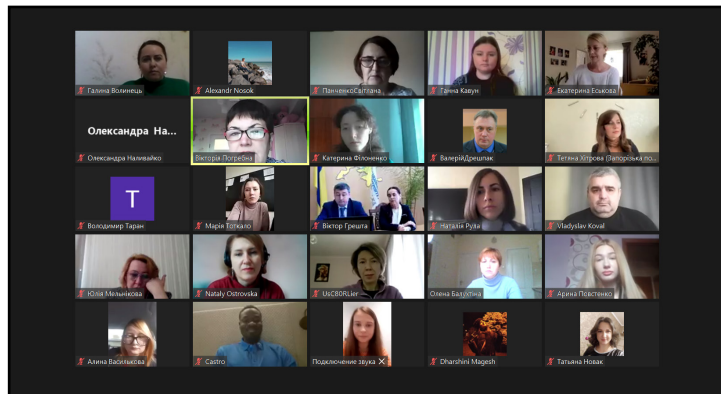
Зважаючи на воєнні обмеження, конференція проходила в онлайн-режимі. Захід організовано за ініціативи факультету соціальних наук. Участь у конференції взяли студенти, викладачі, вчителі та науковці з різних куточків країни.

Вступним словом конференцію розпочав ректор Національного університету «Запорізька політехніка», професор Віктор Грешта. Віктор Леонідович зазначив, що ми маємо тримати наш просвітницький фронт у такий важкий для країни час.

Загалом форум був поділений на дві секції:

1. Секція за напрямом «Журналістика»;
2. Секція за напрямом «Соціальна робота» та «Психологія».

Ведучими секцій стали завідувачка кафедри журналістики, доктор філологічних наук, професорка Погребна Вікторія Леонідівна та завідувач кафедри соціальної роботи та психології, кандидат соціологічних наук, доцент Віктор Володимирович Кузьмін.



Наукові дослідження стосувалися таких проблем: гендерні дослідження, інформаційні війни, впливи патогенних текстів, російсько-українська війна очима агенційників, проблеми порушення журналістських стандартів під час висвітлення бойових дій, стратегічні напрямки розвитку теорії та практики соціальної роботи, питання соціальної політики у світі та в Україні, проблеми та перспективи психологічної науки в Україні.

**Юлія РОНШИНА (СН-310)**



## НУ «Запорізька політехніка» долучився до партнерів Комісії з журналістської етики

**Комісія з журналістської етики домовилася про співпрацю та уклала Меморандум з кафедрою журналістики факультету соціальних наук НУ «Запорізька політехніка».** Про це КЖЕ повідомила 30 жовтня на своєму офіційному сайті.

В рамках просвітницької роботи сторони зобов'язуються:

- визнавати Кодекс етики українського журналіста, бути його підписантами, докладати зусиль до розвитку саморегулювання у сфері медіа;
- докладати зусиль до популяризації Кодексу етики українського журналіста, рекомендувати журналістам та редакціям приєднуватися до Кодексу;
- організовувати періодичні зустрічі/обговорення для обміну думками для покращення співпраці, проводити спільні конференції, семінари тощо;
- проводити обмін інформаційними та методичними матеріалами, результатами моніторингів, що стосуються предмету меморандуму;

- проводити спільні консультації, дослідження, іншу роботу, поєднувати зусилля у спільних проєктах (зокрема за грантові кошти), що спрямовані на розвиток саморегулювання у сфері медіа, підвищення якості професійної журналістики, а також надавати спільні консультації за потреби та у відповідь на запити;

- поширювати в медіа і серед своїх цільових аудиторій інформацію про діяльність, рішення, рекомендації, завдання, успіхи один одного в просвітницьких цілях;

- а також просувати етичні стандарти в українських медіа.

Нагадаємо, що Комісія з журналістської етики – це орган саморегуляції роботи журналістів та редакцій в Україні, який обговорює та пропонує вирішення конфліктних ситуацій у медіа шляхом розгляду скарг від споживачів інформації. Раніше КЖЕ в межах просвітницької діяльності уклала Меморандуми про партнерство з 12-ма університетами України.

**Олександр НОСОК (СН-310)**

## Тренінг з тактичної медицини для журналістів

**15–16 листопада в Запорізькій обласній універсальній науковій бібліотеці відбувся тренінг із тактичної медицини для журналістів. До нього долучилися й студенти Запорізької політехніки разом із викладачами кафедри журналістики.**



Тренінг проводили: Віра Бондаренко – лікарка-анестезіологиня, дитяча реаніматологиня, інструкторка Європейської ради реанімації, інструкторка з тактичної медицини, м. Дніпро; Олена Кузьменко – фельдшерка медицини невідкладних станів відділення екстреної медичної допомоги 9-ої лікарні м. Запоріжжя, інструкторка з базової підтримки життя.

У програмі тренінгу розглядалися такі питання:

- основи безпеки в зоні бойових дій; види небезпек;
- поведінка та надання допомоги пораненому під час масованого обстрілу; накладання турнікетів різних типів собі та колегам;
- такмедичне спорядження журналіста; повне комплектування 4 ступеня IFAK;

- огляд пораненого; алгоритм MARCH/PAWS;

- зупинка масивних кровотеч, прохідність дихальних шляхів, оцінка дихання та допомога при пораненні грудної клітини.

Під час дводенного тренінгу студенти й викладачі не лише отримали нові знання, а й відновили у своїй пам'яті підзабуті навички. Відпрацьовували їх індивідуально, парами й групами. Чудово, що теорія й практика подавалися комплексно та збалансовано. Мінімум балачок – максимум згуртованої роботи, це саме про цей тренінг!

Кваліфіковані спеціалісти, які на ці 2 дні стали нашими тренерками, надавали інформацію так, що було зрозуміло навіть тим, хто ніяк не пов'язаний із медициною. Виявляється, врятувати людину зможе й той, хто не вчився на лікаря!

Тож кожен журналіст має володіти базовими навичками, які зможуть врятувати життя; і чудово, що цьому в наш нелегкий час вчать.

Захід відбувся за підтримки проєкту Institute for War & Peace Reporting (IWPR) IWPR «Ukrainian Voices». Модерувала захід Ольга Гужва, проєктна менеджерка IWPR.



**Діана ПИЛИПЕНКО (СН-310)**

■ Фото: facebook.com/o.guzhva



## Емоційний інтелект як запобіжник ретравматизації

6 жовтня в Запорізькій обласній бібліотеці відбулося блог-кафе «Емоційний інтелект як запобіжник ретравматизації» за проектом «Програма з розширення можливостей заради відновлення порозуміння для лідерів громад в Україні «Мир у цифровий час». Учасниками стали й наші студенти, які навчаються на спеціальності «Журналістика» в НУ «Запорізька політехніка».

Мета заходу: допомогти учасникам плекати культуру співчутливості та емпатії разом з повагою до особистих кордонів, усвідомити необхідність розвитку емоційного інтелекту та вміння так слухати і так розповідати про пережитий (і не обов'язково інтегрований) травматичний досвід, щоб не зашкодити – навпаки – сприяти особистісному та суспільному зціленню.

Разом з амбасадоркою проекту та журналісткою-практиком Ольгою Вакало учасники розглянули такі аспекти:

- висвітлення травматичних тем;
- поведінка журналіста під час інтерв'ю з людиною, яка пережила втрати;
- цінності життя та чутливі теми.

Блог-кафе журналістка почала з розмови про цінні та прості речі, які до повномасштабного вторгнення для нас були

звичайною буденністю. Зустріч з друзями, змога навчатися, повідомлення від батьків, спокій та підтримка близьких – такі прості, але важливі речі, які зараз змінили своє значення.

Також учасники мали змогу висловитися про свої проблеми та розповіли, як вони переживають події під час війни. Це допомогло присутнім зблизитися та створити довірливу й теплу атмосферу.

Захід проводився за сприяння ГО «Соціальна взаємодія», за підтримки ГО «Фундація прав людини», а також Інституту зовнішніх культурних зв'язків (IFA) та Міністерства закордонних справ Федеративної Республіки Німеччина.

Юлія РОНШИНА (СН-310)



■ Фото: Ганна Кавун

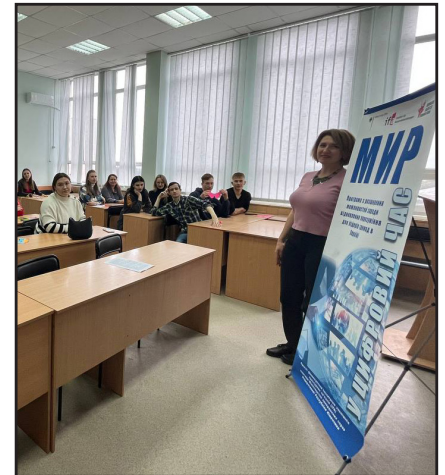
## Різноманіття та інклюзія як рушії суспільних змін

4 жовтня в НУ «Запорізька політехніка» відбулося блог-кафе «Різноманіття та інклюзія як рушії суспільних змін», присвячене вихованню культури поваги до різноманіття, усвідомленню необхідності інклюзивного процесу як активного включення в суспільні відносини всіх громадян.

Учасники вчилися аналізувати журналістські матеріали крізь призму прав людини, бути інклюзивними до будь-якого рішення, чутливими до соціальних змін. Щоб систематизувати отримані знання й усвідомити необхідність запровадження нових підходів до висвітлення інклюзії у власних матеріалах, сформувавши поради для журналістів «Як розповідати про різноманітність та інклюзію».

У підсумку дійшли до висновку, що аби зменшити напругу та побудувати культуру поваги до різноманіття, потрібно розвивати в медіаколективі та на рівні особистісної компетентності журналіста навичку поваги до різноманіття, політику щодо заборони дискримінації, політику щодо висвітлення інклюзивного процесу як єдиного цілого в українському суспільстві або регіоні. Адже збільшуючи представників різних груп осіб – людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, інших представників національних громад тощо – в журналістських матеріалах, ми не тільки робимо більш видимими ці категорії, а й привчаємо аудиторію до того, що несхожість і різноманіття – це норма життя.

Наталія ОСТРОВСЬКА



■ Фото: Ганна Кавун

## Як закон та норми моралі запобігають дискримінації?



■ Фото: Ганна Кавун

3 жовтня у стінах Запорізької політехніки відбулося блог-кафе на тему «Етика й закон як запобіжники дискримінації».

Під час заходу учасники ознайомилися з поняттями медіагігієни та мови ворожнечі; дізналися про різні аспекти праволюдності; сформувавши уявлення про нетикет (правила поведінки в мережі) та протидію булінгу й кібербулінгу. Поговорили про врегулювання конфліктно-вразливих проблем, про способи вирішення конфліктів. Учасники запропонували алгоритми протидії дискримінації, визначили основоположні засади формування толерантного суспільства, згадавши деструктивні й патогенні впливи дезінформації та агресивної пропаганди (що спричиняє розвиток нездорового суспільства).

Вправа «Піраміда ненависті» викликала особливу зацікавленість учасників: для багатьох став приголомшенням ланцюжок ВІД «упередженого ставлення» – «дій, що засновані на упередженнях (приниження, насмішки, образи, соціальна ізоляція)» – «дискримінація» – «зростання рівня жорстокості» – ДО «геноциду». Група згадувала приклади з історії про дискримінаційні практики, про геноциди; молоді люди створили формулу запобігання геноциду.

Наприкінці визначили ознаки дискримінації, ситуації сучасних дискримінаційних проявів, а також резюмували основні здобутки українського та міжнародного законодавства з цієї теми.

Галина ВОЛИНЕЦЬ





## День Гідності та свободи

Україна – це країна гідності та свободи. Ми довели це під час Помаранчевої революції 2004-го. Ми на весь світ заявили про це під час Революції Гідності 2013-го. Ми щодня доводимо це в боротьбі за нашу незалежність та свободу.

Упродовж повномасштабного вторгнення українці та українки продовжують відстоювати свою свободу. Щодня ми вшановуємо всіх українських героїв – усіх, хто власним життям, своєю жертвоністю демонструє щире прагнення українців жити у вільній, демократичній і суверенній державі.

Цей день стосується не лише захисників та захисниць нашої країни, але й журналістів. Саме вони першими вийшли на майдан у 2004-му та 2013-му роках. І саме вони стали одними з перших жертв злочинів на Майдані.

Сьогодні, як і під час революцій, журналісти гідно тримають наш інформаційний фронт. Усі вони залишаються в пам'яті народу назавжди, стають гордістю й прикладом для майбутніх поколінь.

Кожен на своєму фронті робить, що може, і доводить, що ми цінуємо свободу не менше, ніж життя.

Текст і фото: Юлія РОНШИНА (СН-310)

## У НОВИХ РЕАЛІЯХ

### Як цьогоріч у Запоріжжі відсвяткували День міста

Метою цього матеріалу було порівняння того, як через війну змінилося святкування Дня міста в Запоріжжі. Яким же було моє здивування, коли дізналася про те, що місто дійсно не застигло – НАВПАКИ, продовжує відбудовуватись і навіть не забуває про свята! Виявляється, цьогоріч я дійсно пропустила гарне party на честь нашої Козацької Землі, хоча й була впевнена, що святкування не буде, бо місто ще на той момент не отямилось після потрапляння брудних ракет у будинки, де жили люди. Тож забудемо хоч на мить про війну, бо тема все ж таки не про смерть, а про життя.

Виявляється, не так вже й змінився план святкування, проте у 2022-му акцент було зроблено саме на визволенні України від нацистів. Спочатку це був мітинг, присвячений нашим визволителям, після цього відбулася демонстрація ретромобілів і військової техніки. Завершилося свято традиційним концертом

у парку Трудової слави.

Звісно, масового скупчення людей, тим більш у свята, краще було уникати, тому ярмарок на каскаді «Райдуга» було вирішено перенести на наступний рік. Саме тоді – у 2023-му – впевнена, будемо святкувати в 100 разів голосніше, ніж це відбувалося раніше. Хочу наголосити, що святкової атмосфери додавало ще й те, що буквально в кожному провулочку Запоріжжя над головами містян висіли кольорові прапорці, які дійсно створювали святкову атмосферу. Це дещо нагадує мені сячі в кожному вікні гірлянди перед новорічними святами.

Аби не було занадто сумно, пропоную переглянути тогорічні фотографії, зроблені мною особисто на тій самій «Райдузі», від яких ну дууууже тепло на душі стає.

Щиро вірю, що звуки повітряних тривог (під час однієї з яких я саме створюю цей матеріал), обстріли, окупація – все це зникне з нашого життя. Кожен із нас не буде хвилюватися, перебуваючи в місцях скупчення великої кількості людей, і ми всі разом будемо ловити чудові моменти нашого неймовірного життя!

Текст і фото: Діана ПИЛИПЕНКО (СН-310)





## ВОЛОНТЕРСТВО І ПОЛІТЕХНІКА

Всі чудово розуміють, що нинішні реалії дуже складні, багато людей потребують підтримки. Студенти «Запорізької політехніки» долучаються до волонтерського руху, який розгорнувся на всій території нашої країни. Ми вирішили детально розпитати студентку спеціальності «журналістика» Дарину Марченко про волонтерський штаб, який вона заснувала в перші тижні війни.

**– Як виникла ідея створити штаб? Розкажи про зародження цього проєкту.**

– «СпівДія» – мережа хабів по всій Україні, налічує близько 21 у різних областях. На початку війни мені надійшла пропозиція очолити такий осередок саме в нашому місті. Я, не вагаючись, погодилась, адже й до цього мала досвід волонтерства. Ідея, за словами керівниці спільної мережі всіх хабів, з'явилася в перші дні війни «на колінах».

*Ідея спільної мережі всіх хабів з'явилася в перші дні війни «на колінах»*

**– Де ти знаходила людей, які почали допомагати?**

– Спочатку до волонтерства я почала залучати своїх знайомих, через чати рідного університету. Люди одразу відгукнулися та почали кликати своїх знайомих, так і створилася наша родина.



■ Волонтери «СпівДія»



■ Фото надала Дарина Марченко

Разом працюємо вже понад 6 місяців, всі радо допомагають».

**– На чому ви спеціалізуєтесь?**

– Наша спеціалізація – люди, що постраждали від російської агресії на території нашої області. Саме Запорізький хаб займається допомогою внутрішньо переміщеним особам та безпосередньо запоріжцям. Ми виділяємо людям продуктові та гігієнічні набори, за бажанням потребуючі можуть звернутися до штатного психолога чи юриста. Також діє послуга «СпівДія шелтер». На території шелтерів намагаємося повністю задовольнити потреби людей, що там проживають».

**– Чи є якась фінансова допомога з боку університету? Чи хтось взагалі допомагає у фінансуванні?**

– Ні. Університет ніяк не пов'язаний зі СпівДією. Фінансування – це гуманітарна допомога, яку виділяє головний офіс СпівДії на всі регіони залежно від їх потреб. Партнерами є ООН, IREX та багато інших... До прикладу – торговельна Марка Henkel надіслала нам побутову хімію для потребуючих. На жаль, допомоги стає менше, і ми кожного дня самостійно шукаємо нових «донаторів», займаючись фандрейзингом. Особисто я веду перемови з бізнесами задля допомоги регіону в забезпеченні гуманітарних потреб.

**– Яким є моральний стан волонтерів після страшних розповідей потерпілих?**

– На жаль, у такий час дуже складно зберігати спокій, додаються ще й історії потребуючих. Маючи великий кол-центр, щодня чую історії, які нам розповідають ВПО. Намагаємося працювати ще більше, щоб мати змогу допомогти. Моральний стан виправляємо консультаціями з психологом, спільними зібраннями-розмовами й хоча б перервами на чай. Часу на це не так багато, але, все ж таки, дуже сильно намагаюся відволікати свою команду якомога частіше.

**– Чи плануєте взагалі продовжувати волонтерську діяльність після війни?**

– Особисто я стовідсотково залишусь у громадському секторі незалежно від того, чи буде СпівДія продовжувати свою роботу. Планів багато, ідей купа. На жаль, люди будуть потребувати допомоги ще довго після перемоги. Але ми обов'язково впораємося!»

Команда «StudPOL» щиро пишається нашими студентами та вірить у нашу перемогу найближчим часом. Дякуємо за сміливість працювати в такі жакливі часи, а всіх читачів закликаємо допомогти нашій Дарині та «СпівДії». Зробити це можна, написавши @by\_darikkk в телеграм.

**Діана Пилипенко (СН-310)**



■ Волонтери «СпівДія»



## Навчаймося вчитись: зосереджений та розсіяний режим

Що ви робите, коли не можете щось зрозуміти? От у зомбі – все просто! Вони можуть просто битися головою об стіну, але живий мозок значно складніший. Якщо ви хоч трішки розумієте основи роботи мозку, ви будете вчитися легше та продуктивніше.

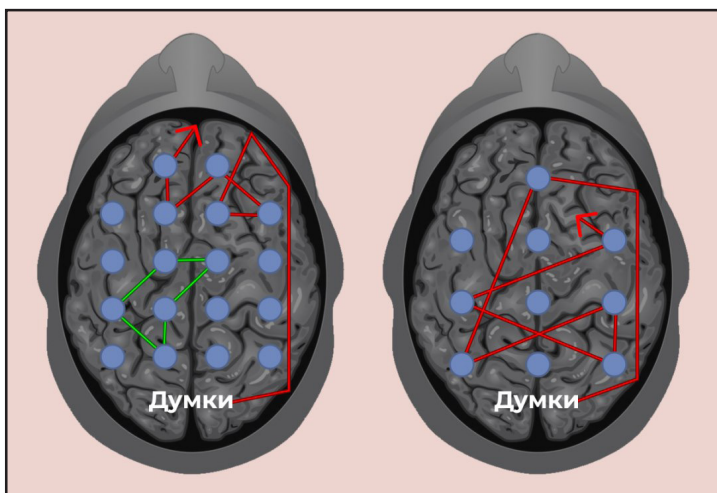
Вчені виявили, що людині притаманні два фундаментально різні образи мислення:

- **Зосереджений:** ви максимально концентруєтесь на тому, що хочете вивчити або зрозуміти.

- **Розсіяний:** більш розслаблений стиль думок.

Щоб розібратися, візьмемо за аналогію гру в пінбол. Чи пам'ятаєте ви цю гру? Тягнете ручку, опускаєте – і вилітає кулька, яка б'ється об бампери, а ви заробляєте очки.

Отже, ось ваш мозок:



■ Фото

### Зосереджений

1. Коли думка в'ється між бамперами, ви можете зрозуміти суть проблеми та намагатися її вирішити.

2. Ви намагаєтесь зрозуміти, чи пов'язана якась ця проблема з тим, що ви вже знаєте.

### Розсіяний

Бампери розставлені широко.

1. Ви дивитесь на проблему з усіх боків, бачите її цілісно.

2. Ви не можете користуватись двома образами одночасно. Користування одного режиму обмежує доступ до іншого.

### Як застосовували техніки зосередженого та розсіяного режимів відомі історичні постаті

Аналогія – прекрасний інструмент для навчання. Мозок людини працює у двох режимах: зосереджений та розсіяний. Кожен з них допомагає вчитися по-різному.

Сальвадор Далі – всесвітньовідомий художник-сюрреаліст 20 століття. Він був утіленням скаженості та ненормальності. Для створення своїх фантастичних картин Далі використовував цікаву техніку. Він сідав у крісло, розслаблявся та відпускав думки, легенько тримаючись за думку, на якій раніше зосереджувався. У руці, яка звисала з крісла, він тримав ключ. А коли засинав, то ключ випадав з руки. Від голосного звуку Далі прокидався – вчасно, щоб встигнути зібрати воєдино зв'язки та ідеї, які виникли у мозку завдяки розсіяному режиму. Потім він знову повертався до зосередженого режиму вже з новими зв'язками, сформованими під час розсіяного режиму.

Томас Едісон – один із найталановитіших винахідників світу. Кажуть, що він придумував свої винаходи, сидячи в кріслі й тримаючи в руці підшипник. Едісон повністю розслаблявся та відпускав думки на волю, хоча часто це була просто розслаблена імпровізація на тему попередніх думок. Коли Томас засинав, підшипник вислизав з руки та будив його. Від гучного звуку Едісон прокидався, й ідеї, що з'явилися завдяки розсіяному режиму, опрацьовував у зосередженому режимі.

Отже, головне: коли ви вивчаєте щось нове, особливо якщо воно складно дається, вам треба вміти перемикається з одного режиму мислення на другий та навпаки. Це допоможе вчитися ефективніше.

Вважайте це тренуванням – на кшталт підймання важкого, щоб наростити м'язи. Уявіть себе в ситуації, коли ви вирішили взяти участь у турнірі важкоатлетів, а тренуватися як скажений почали напередодні. Буквально за один день – це нереально, просто неможливо. Щоб наростити м'язи, треба працювати щодня. Тоді вони поступово збільшуватимуться. Тут те саме: щоб наростити нейронні м'язи, потрібно тренуватися щодня. Потихеньку вибудовуючи нейрокістяк, аби можна було дати ладу думкам.

## Прокрастинація. Метод Pomodoro



Кожна людина хоч раз стискалась з прокрастинацією. Якщо ви зосередилися на одному з завдань, то не приділяєте увагу іншим.

**Прокрастинація – це відкладання на потім** (з лат. «перенесення на наступний день»). Сьогодні цей термін означає ситуацію, коли ви обіцяєте собі або іншим щось зробити, але відтермінуєте це спочатку на завтра, потім на післязавтра – і так триває доволі довго. Прокрастинацію часто супроводжує почуття провини, а іноді навіть сорому.

Коли на вас очікує робота, яку вам не хочеться виконувати, у мозку активуються ділянки, асоційовані з болем. Ваш мозок шукає спосіб зупинити негативну стимуляцію, перемикаючи вашу увагу на щось інше. Дослідники з'ясували, що невдовзі після того, як людина починає виконувати небажану роботу, нейронний дискомфорт зникає. Отже, у стані прокрастинації відбувається приблизно такий процес.

- Ви дивитесь на роботу й отримуєте тривожний сигнал. Завдання вам не подобається.

- Щоб позбутися відчуття тривожності, ви відвертаєте увагу від неприємної роботи.

- Ви звертаєтесь до чогось приємнішого та почуваетесь більш щасливо, але тимчасово.

**Є маленький ментальний інструмент, який називається «Pomodoro».** Винайшов його Франческо Чирилло на початку 80-х років минулого століття.

Суть цього простого та елегантного методу – час.

- Потрібно виставити таймер на 25 хвилин.

- Відволіктися від усього іншого.

- Зосередитись.

Готово! Майже всі можуть «зібратися» на 25 хвилин. Головне – потіште себе невеличкою винагородою після завершення роботи. Спробуйте – й самі побачите, наскільки ефективний цей метод.

**Юлія Роншина**

(за курсом «Навчаймося вчитись» від Prometheus)



## Трамплін у доросле життя:



Марія Башкатова

Навчання почалося несподівано. 26-го вересня о 13.25, коли вже минув майже місяць навчання для інших курсів, ми прийшли вперше, поки не зрозумівши, що потрапили в спільноту відбірних шукачок екшену і шукачів новин, бо вчити журналістику тут справді круто.

Навчання прекрасне, викладачки й викладачі супер! Дякую, СПІЛЬНОТО! Тут можна ставити кому, бо: журналістика дійсно – нутро мистецтва, вона має бути красивою і професійною; настільки круто вчити всі ці основи, ставити питання, дивуватися світові... говорити про абетку. Бо Абетка починається на А: «Артерія, Ассирія, Аптека рАн, глибоких, мов труна, історія кричить, немов Абетка!!!» (\*А)...!!!!!!

Є поетичні конструкції для пояснення речей – а є журналістика, що говорить фактами; загальноважливі події зазвичай негативні, а не красиві келихи шоколаду, тому треба було думати перед тим, як лізти в цей котел – я відчувала, куди йду. Бо справді: я хочу навчитися діставати той факт, розкручувати, перемішувати, дізнаватися, хто мені його нав'язав, чому він важливий для людства... Хто б знав, що журналістика – це майданчик для ігор і маніпуляцій (усі знали!), університет – це доросле життя... Така спільнота – це виклик горіти, у всіх сенсах; я не відчуваю перенасичення – у нас настільки мало предметів, і всі вони профільні: немає завдань, від яких можна зламати голову, тому я сама їх придумую. Життя цікаве.

Як дивно: досі немає розчарувань (загальножурналістських) – авжеж, так ви мені й повірили!) Професія справді класна – я можу працювати в культурі, коли захочу. Але, щоб працювати в культурі, треба знати культуру. Це

супер, що в нас є історія української культури, де вчимо багато цікавеньких штук, відчуваємо історичну тяглість, але журналістика – це робота словами, а точніше зі слів. Де взяти слова?

Здобувати знання, дійсно, класно, але буває й емоційно складно. Наповнюючись як шар, вибулькуючи на повітря текстів, зринаючи побачити хоч щось! Крім історії. Очевидно, що треба знати історію, щоб відбивати контекст і розуміти, що мистецтво, спорт, і політика існують в одному полі, пояснювати собі історичну тяглість, досліджувати народи й дати... Для цього є історія!!!!!!

Або інший приклад: ЖУРНАЛІСТИКА – це мистецтво руху: той самий рух, як коли переліплюєш магнітики з холодильника – вони, начебто самостійні, – розказують різні історії, але в цілому збираються в одну картинку. Як сюжет. Загальна картинка одного дня, де історії, розказані нами, продовжують одна одну, переплітаються, але неповторні.

Крім цього, споживати якісні новини – це як вживати корисні продукти, наповнені кальцієм і вітаміном Д; зараз не вистачає сонця, сонце – це я... Журналістика – це романтика моря; це енергія відчаю; це той корабель, що пливе хвилями моря; це доросле життя; енергійна тусовка... Це хімія речовин, що забовтались у каюті, доки корабель хитало – і тепер цими емоціями прориває весь екіпаж, це біологія знайдених артефактів, це ті оплески для Колумбів і Магелланів, це мандрівка у безвість, але в красиву.

З агенційної журналістики знаємо: «Укрінформ» кльовий, круту презентацію реально почати за годину до пари, якщо віриш у себе, але краще, звичайно, раніше; Вікіпедія – зло, але це нормальне додаткове джерело; інтегративність – це не мультимедійність; Гавас був перед Ройтером... А взагалі агенції кльові: ми можемо легко купити новини, періодизація стрічки недовга, вночі вилізають новини про пітонів, Музей новин закрили, життя прекрасне, Укрінформ шукає см-ницю, Маркус – це не ІА, детектор топ, особливо підбірка Отара до Геловіну, на жаль, танення льодовиків уже не зупинити... ну і всяке таке.

У підсумку варто сказати про свої мрії. Я вчуся говорити, роблю креативні проекти, займаюсь завданнями, створюю

своє агентство колись, за кілька тижнів.

Пора міняти формати, вчитися розбиратися в нових явищах, пробувати різну практику, починати читати новини, полюбити «Укрінформ» і, звичайно, вчити ІСТОРІЮ, але тут можна втілювати всякі свої творчі авантюри, тому це безцінний досвід. Нічого тут так. Я щиро радію, що майже всі викладачки відчули, що я творча на голову і даю їм мені ЛІТЕРАТУРНІ завдання. Окреме дякую всім, хто сміється з моїх жартів на парах. Я вас всіх уже дуже люблю!!



Світлана Воронкіна

Чому саме журналістика? Я довго не могла визначитися, ким хочу бути й ким бачу себе в майбутньому. В мене було мало інтересів, а в останній рік навчання у школі я була сповнена сумнівів і мені зовсім нічого не хотілось. Розкажу трохи детальніше. У 8–9-му класі я дуже хотіла бути адвокатом, але пізніше обдумав всі деталі цієї професії й зрозуміла, що вона не для мене з моїми моральними принципами: я б не змогла захищати свого підопічного, знаючи, що він злочинець. Потім я розглядала професії прокурора та судді, але й вони мене не зацікавили.

Тому я залишила це питання й просто навчалась. І от, коли вже 11 клас був вже позаду, мені все ж довелося робити вибір. Продумувала різні варіанти. І в якийсь час зупинилася на психології. Обрала місто, в якому хочу навчатись (а саме – Запоріжжя), воно було чудовим варіантом, бо до нього легко дістатися, просто сівши на електричку: 1,5 години – і я на місці.

Першим університетом, який я вибрала, був ЗНУ – я подала туди заяву на спеціальність «психологія». Після



## підслухані думки першокурсників

подачі документів у мене залишалося ще чимало вільного часу, і якось так сталося, що ноги мене привели до Запорізького національного політехнічного університету. Можливо, мене сам Господь Бог вів, адже в мене був вибір: пройти повз чи зайти. Після хвилини вагань і я все ж зайшла. Там мене зустріла Галина Миколаївна – і от так я здала документи ще й на журналістику. Таїсія Олексіївна допомогла мені навіть оформити квоту.

Ось так я й вступила на спеціальність «журналістика».

Мої відчуття після місяця навчання. Щодо самого навчання і програми: важкого нічого немає; все, що треба – вчити й слухати викладачів, які доносять потрібні знання зрозуміло й за потреби допомагають студентам.

В цілому мені подобається студентське життя, хоча ми й не можемо через воєнний час повністю зануритися в бурхливе студентське життя й обмежені дистанційним навчанням. Я впевнена, що все ще буде і скоро над Україною засяє літнє тепле сонце, яке в нас відібрали ці неосвічені загарбники, що знищують усе на своєму шляху.

Тримаймося! Перемога буде за нами, головне – не падати духом.



Микита Куцай

Мене приваблює спілкування з людьми, саме тому я вирішив стати журналістом. Журналіст працює в сфері збору та обробки інформації, обирає для себе різні ЗМІ: радіо, телебачення, друковані видання чи інтернет. Вважаю, що журналіст – дуже відповідальна професія, яка вимагає творчих здібностей. А ще я люблю літературу, а журналістика тісно з нею пов'язана. Водночас обраний фах

потребує постійного саморозвитку. Я мрію брати інтерв'ю у відомих особистостей, а також постійно слідкувати за подіями в світі, перевіряти правдивість новин. За перший місяць навчання я познайомився з великою кількістю цікавих людей, а також дізнався багато нового про майбутню професію.



Ричард Пугач

У вересні цього року розпочався новий етап у моєму житті: я став студентом 1 курсу спеціальності «журналістика» в Запорізькій політехніці. Я, як і більшість однолітків, трохи романтизував цей період життя. Пари в університеті, життя в гуртожитку, подальша практика за спеціальністю – всі ці аспекти студентського життя викликали невелике захоплення, особливо на фоні останніх років шкільного навчання, проведених на дистанційному навчанні вдома. Але повномасштабне вторгнення Росії в лютому внесло певні корективи в ці плани, через що наш навчальний процес проходить дистанційно.

Хоч і пройшов лише місяць після початку навчання, я вже відкрив для себе багато нового. Інформаційні агентства, інфраструктура ЗМІ, журналістська деонтологія – цей вир незрозумілих раніше термінів та понять затягнув мене з головою, але розбиратися у всьому цьому напроцьод цікаво. Тим паче коли в тебе викладають такі професіонали, як у нас на курсі. Я мав змогу особисто познайомитися з деякими викладачами до початку семестру, кожен склав враження людини, яка любить свою роботу та готова поділитися своїми знаннями та досвідом. Саме тоді я впевнився, що обрав правильну

спеціальність. Чому саме журналістика? Чесно кажучи, я й досі до кінця не можу дати відповідь на це питання. Мати мріяла, щоб я вступив на «Міжнародні відносини», батько бачив у мені перспективного ІТ-шника, але певне внутрішнє бажання привело мене саме на цю спеціальність. Можливо, значну роль у виборі спеціальності відіграла моя допитливість, адже, на мою думку, журналіст повинен знати потроху про все, а бути таким собі «експертом у всьому на світі» я люблю. Більшість моїх одногрупників вже визначилися з подальшим напрямом у професії: хтось має намір працювати на телебаченні, комусь імпонує варіант роботи в інтернет-виданні. Особисто я не можу чітко визначитися, адже хочеться спробувати все й одразу. Недаремно в підручнику «Основи журналістики» І. Михайлин пише: «...журналістика, як ніяка інша сфера, надає індивідові можливість стати особистістю, реалізувати себе цілком, виявити всі природні таланти, якими б розмаїтими вони не були».



Вікторія Єрьоменко

Я хотіла стати журналісткою, бо мені подобалося переписуватися з відомими людьми в соціальних мережах. Я мріяла брати в них інтерв'ю, налагоджувати з ними зв'язки та дізнаватися багато цікавої інформації.

Також я люблю писати вірші та статті. Я думаю, що журналістика допоможе розвивати ці навички ще більше. Хотіла вчитися подавати інформацію пристойно. І от я вступила на спеціальність «Журналістика».



# Емоційне вигорання

Анастасія ЗАВОДЮК (СН-311)

**Емоційне вигорання – синдром постійної втоми – емоційне виснаження, яке посилюється з часом.**

Схильність до вигорання мають переважно люди, які працюють у сфері постійного спілкування. Це психологи, лікарі, педагоги, соціальні працівники, волонтери, менеджери, керівники різних сфер та інші. Саме необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати та говорити; намагання виправдати очікування інших, перевершити самого себе; неухважність до свого духовного та фізичного стану призводить до того, що людина вигорає.

## Симптомами емоційного вигорання є:

- почуття виснаження або втоми (порушення сну, зниження імунітету та проблеми з концентрацією);
- емоційна дистанція з роботою (негативні відчуття щодо роботи, відсутність мотивації);
- відсутність задоволення (улюблені заняття, робота та побутові справи не приносять задоволення);
- небажання спілкуватися з людьми (відчувається роздратованість до близьких);
- апатія (відсутність інтересу до чого-небудь).

Наслідками емоційного вигорання можуть бути проблеми з пам'яттю, увагою, емоціями, а також зі спілкуванням.

## Що робити?

**Прислухатися до себе:** запитувати себе: «Чи приносить задоволення те, чим ви займаєтесь?», «Чи не втомлюєтесь ви; можливо, потрібен відпочинок?».

**Зробити перерву:** чим би ви не займалися, кожному потрібен відпочинок, щоб це заняття не набридло. Присвятити час тому, що вам подобається, зустрітися з близькими людьми та знайти своє хобі.

**Покращити сон:** не потрібно жертвувати сном заради якихось справ.

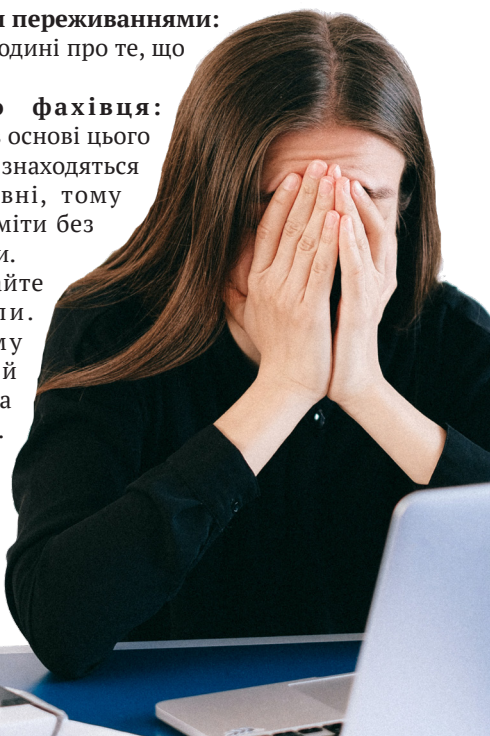
**Здорове харчування:** потрібно врегулювати своє харчування, відмовитися від нездорової їжі, яка спричиняє тяжкість у шлунку.

**Спорт:** можна додати кардіотренування, розтяжку або займатися йогою.

**Поділитися своїми переживаннями:** розказати близькій людині про те, що саме ви відчуваєте.

**Звернутися до фахівця:** причини, які лежать в основі цього вигорання, можливо, знаходяться всередині, а не зовні, тому іноді їх важко зрозуміти без професійної допомоги.

Головне – визначайте свої реальні сили. Вашому організму необхідні якісний відпочинок, їжа та здоровий сон. Ставтеся до себе з любов'ю та турботою – і ваш організм скаже «дякую».



■ Фото з сайту pexels.com

# Самозаспокоєння як спосіб зберегти себе



■ Фото з сайту pexels.com

Вікторія ШВЕЦЬ (СН-311)

Війна триває. Багато людей почали повертатися до того життя, яке було до 24 лютого. З кожним днем економіка в Україні стабілізується, суспільство розвивається, працюючи не лише заради країни, але й для себе. Саме зараз, як ніколи, кожному з нас потрібно згадати про власний душевний спокій. Під час тривоги, обстрілів, окупації потрібно навчитися вчасно «брати себе в руки», заспокоюватися і абстрагуватися, зберігаючи свою психіку у більш-менш адекватному стані.

Звісно, у кожного свої методи як зберегти «холодний розум», проте є вправи, які зможуть допомогти, особливо не напружуючись.

1. Однією з найпростіших, проте дієвих, вправ є лічба до від 1 до 10 і навпаки. Головним є те, що рахувати потрібно повільно, не забуваючи про дихання.

2. Аби зняти стрес, потрібно вжити те, що змінить температуру вашого тіла (щось або холодне, або гаряче).

3. Якщо у вас достатньо часу, аби приділити увагу самозаспокоєнню, рекомендується робити короткочасні медитації за допомогою готових відео/аудіо з Інтернету.

Сподіваюся, що ви скористаетесь цими порадами й не будете забувати про те, що ваш психічний стан надзвичайно важливий у таких складних реаліях сьогодення.



# Не бійтеся боятися!

Еліна ТІЛІНА (СН-311)

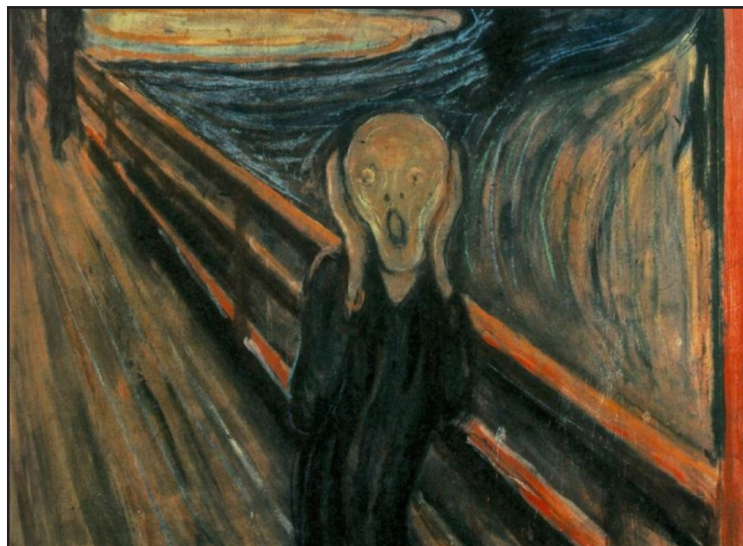
Вже майже десять місяців триває війна між Україною та Росією. Багато людей виїхало, покинувши все, що тільки можна, залишивши свою Батьківщину та мрії. Головне – безпека! Але дуже багато людей залишилися в Україні, потерпають від обстрілів та борються зі своїми внутрішніми страхами та з панікою.

«Не можу планувати», «не знаю, коли закінчиться війна», «страшно будувати, бо можна втратити», «не знаю, що робити зі своїм майбутнім», «не виходить зосередитися», «не знаю, що буде» – це типові думки, які хоч раз з'являлися чи не в кожного з нас під час війни. Вже дев'ять місяців наша психіка перебуває у нетипових обставинах, витримуючи колосальну напругу. За таких умов ми всі, з різними нюансами й особливостями, проходимо певні етапи шляху «адаптації до війни». Дуже важливо розуміти, що відбувається зараз із вашим внутрішнім станом, чого чекати далі, і головне – як давати собі раду і не «ловити» панічних атак від кожного голосного звуку.

Зазвичай, після кожного спалаху охоплює страх, тривога, розгубленість, починається напружене очікування звуку чергового вибуху. Боятися – цілком нормально. Це природно за таких умов, але в жодному разі не потрібно панікувати, штовхаючи себе до ями безвиході.

Страх – це природна захисна реакція організму, це відчуття, яке мобілізує тіло й психіку, щоби ми могли максимально швидко діяти й рятуватися, вмикаючи режим «думай-біжи-завмри». Проте якщо страх повністю бере над нами гору, це заважає нам мислити й діяти правильно, наражає нас на небезпеку замість того, щоби рятувати. Тож наше завдання – опанувати свій страх, щоби діяти ефективно. Не бійтеся боятися! Але намагайтеся контролювати себе та діяти врівноважено, без паніки.

Ви можете відчувати страх і при цьому діяти ефективно. Страх – це як хвиля, яка накопиться і, можливо, накриє з головою, але потім обов'язково відійде. Треба пам'ятати, що ми набагато



сильніші, аніж можемо собі уявити. Зараз нам часто здається, що наші страхи надлишкові, але це не завжди так. Тривога під час реальної небезпеки – це природне явище, бо ціна за помилку – наше життя. Негативні емоції неминучі, і це абсолютно нормально – адже нормально, коли болить синець, якщо ми вдарились? Це просто ознака того, що ми живі, те, що в нас було – цінне для нас.

Але є і позитив. Ці негативні емоції з часом вщухають, ми адаптуємося до нової реальності та трансформуємо негативний досвід у позитивний та конструктивний. Скажімо, якщо відчуваємо тривожність чи біль від новин про загибель українців на фронті, то можемо активніше волонтерити чи донатити. Або ділитися почуттями, обговорювати свій емоційний стан із близькими та рідними.

Усі емоції з часом вщухнуть і не будуть настільки травматичними, якщо вчасно і правильно їх «лікувати». Сподіваюсь, більшість українців вже навчилися опановувати свої емоції та діяти ефективно й рішуче у будь-яких умовах.

## КУЛЬТУРНІ РЕФЛЕКСІЇ

### Контрастність чорного і білого в романі Сергія Жадана «Інтернат»

Для кожного автора вибір кольорової гами є дещо особливим. Часто письменники використовують кольори для зображення пейзажів, портретів героїв, опису їх психологічного стану. У романі Жадана «Інтернат» частіше можна зустріти чорний і білий кольори.

Чорний колір символізує нещастя, горе, траур та загибель. За вченням Й. В. Гете можна зрозуміти, що всі темні відтінки заспокоюють людину, а от світлі – збуджують.

Якщо в психології білий колір трактується як колір чистоти, радості, символ невинності, асоціюється з денним світлом, то у Сергія Жадана білий колір має символіку мовчання, порожнечі, смерті, безтілесності. Білий колір викликає страх, який важко подолати головному герою: «...безкінечний білий простір тягнеться кудись потойбіч життя. Таке враження, що ніколи не виберешся із цієї долини, із цієї пастки...»; «лише біла моторош заливає краї, підступає під ноги. Ступиш туди – вийдеш з іншого боку життя».

У романі чорний колір виступає не як зображення явищ природи, а як емоційне відтворення оточення, почуттів людей.



Зимове небо автор змальовує темними кольорами: «небо темніє, лісосмуга насувається чорною масою»; «дощ із туманом наповнюють ґрунт водою, і небо від такої кількості вологи схоже на потопельника при березі – набрякле, із синім відливом на сірому тлі».

Світлим небо стає під час обстрілів. Але ці кольори не викликали радості: «небо з темного стає рожевим, синьо підсвічується, глухо підхоплює кожен вибух», «...порожнє місто, кольорове небо, вогкий туман, з якого виростають чорні липи».

Також у романі можна помітити важливу рису письменника – контрастність: «...білі поля й чорна проталина траси»; «...темні пси на білому тлі»; «біжить і ловить боковим зором злагоджений злий рух чорних крапок на білому полотні...».

Отже, чорний може виступати не лише як відтворення трагедії та небезпеки, білий – це не завжди щось світле та спокійне.

Анастасія ЗАВОДЮК (СН-311)



## Марія Башкатова (СН-312)

Уявіть, що зараз Новий рік. Ви дитина. У вас є величезний пряний будинок, який оздоблено шоколадом, виноградом і маком. І ви голодні. Але цікаво погуляти кімнатами. **Блукаємо будинком. Що ви почувете?** Я люблю їсти під музику. Вона стає тлом вечірньої ночі. Дощі якось стають темнішими. Небо заповнює тінню. Зараз не може бути звичайних розмов. Слова зникають з простору. Суспільні ходи. Листя упало, лежить. Сонце сховалось. Дощить...

Текст – репортаж, що розпочався як ідея дівчинки, яка блукає квартирами сусідів. Яка відчуває у квартирах, що музика вічна. Слухає історії з життя, розказує їх вам. Вона їсть цукерки й наповнює дім мильними бульбашками. Діти радіють – стіни тепер красивіші.

(Продовження історії з останньої квартири першої частини)



■ Фундамент будинку. Фото авторки

### Квартира 45, Зорянка – Гордійчик – Юра – Артем

Я зайшла до будинку, Гордійчик уже вдома. Він сказав, що сьогодні пише курсову. Лише 4 сторінки. Написав. До завтра. Грають такі шумливі уривки мелодій, налаштовує себе на божевільну концентрацію. «За вікном про тебе всі співають зливи, за вікном до тебе всі ведуть сліди» ... «З'їла мене моя мрія – зникаю, зникаю, зникаю.... знову твій сон, і я кудись лізу. Розбуди, впаду!» Підсовую йому подушку, м'якеньку на доторк. Злісно шипить. Любить адреналін... Зорянка і Артем уже вдома. Знову поставили новий рекорд. 5 професій за добу!!! Вони дуже професійні фрилансери і ще підбирають своє. Класно, коли можна обрати між вакансіями! «Лікуй свої рани новими днями». Це мені розказувала Зорянка. Юра пішов у фриланс. Мало не обпік губи. Тим чаєм відбитим. Не те щоб він був смачним... Купив собі нові капці. Ці діалоги хитали, а потім набридло. Солька просила зайти. Казала, що передасть торт до мого дня народження.

### Квартира 48, Солька – Ніна – Ярославчик

Сольці засіла фраза «не озирайся на тих, хто не дихає совістю», і вона приміряла її під усе оточення. Ніна з Ярославчиком будуть пізно, але з'їдять на закупи. Можна сходити в гості. Знайома вже зачекалася. Її подруга організовує майстерклас зі складання оригамі. Солька виштовхує мене, сує торт, який спекла, і каже, що побігла. Я, звісно, люблю цей торт. Але день народження за півроку. Вона каже, що це мені і зникає у ліфті. Я підіймаюся сходами. Бачу

відчинені двері – варто ж зайти...

### Квартира 79, Світланка – Валерія – Максим

Під мелодії дощу хочеться їсти. От завжди так. Навіть якщо з вами цього не було. От тому я їм перший шматочок у цій кімнаті. І бачу, що, доки Валерія з Максимом спустилися по новорічні цукерки, Світланка почала розмальовувати шпалери. І так красиво виходило!!! Якись слоненята, ромбики, кружечки – криві трохи, але милі, гриби, зірочки! А потім ливонула фарби так, щоб куточок поруч став зовсім синім. Їй ну дуже сподобалось!!! Вона співала «очі-звірята, карі звірята, біжать тебе запам'ятати!!! Але підставляючи слово про сірі очі, бо людей з карими так багато, а сірі очі такі красиві)... А дощ сильнішає й сильнішає – і їй скоро принесуть цукерок!!! Вона сказала, що рада бачити, зраділа, коли мені сподобалось її намальоване слоненя, і зараз вона у творчому щасті. Ми з'їли ще по шматочку.

### Квартира 61, Христина

У коридорі зустріла Христину. Ця дівчина завжди знала, що буде детективною. Вона слухає «тілкі тіні, лиш тіні, розривається і ховається у пітьмі», її співали якісь самозванці, яких вона хотіла знайти. Шукала їх у метро. Її чоловік не працював, бо сидів з дітьми. А вона проламувала поганих адвокатів, знала кодекси права і здобувала магістерський рівень. Крута! Їздила у будинки актора і роздивлялась вистави. Марила подорожами й подорожувала. Вона скучила за улюбленими тваринками – її чоловік тримав питомник і шукав хазяїв звірятам. Поки виходило – тваринки швидко потрапляли в нові сім'ї. Їх залишилось мало. Христина кличе на виставу. У понеділок. Я подумаю.

### Квартира 46, Катя – Слава – Костя

Я добігла до своїх знайомих, у яких люблю бувати. Це сім'я, що досліджує Чорнобиль, читає багато про ліквідаторів. Бо вони бачили все на власні очі. Їм всі радять американські фільми, але вони вчитуються в книжку Алексієвич, щоб хоч якось дізнатися більше. Катя і Слава люблять мелодії Мирослава Скорика. Їхньої сім'ї могло б не бути, якби не зустрілись, вивозячи людей у 1986. Катя і Слава теж виїхали – на щастя, не постраждали. А їхні знайомі отримали хімічні опіки радіацією, бо не було ліквідаторів, що могли їх змінити. І так довго працювати не можна було. Костя знає, що і мама, й тато шкодують, що покинули своїх друзів і не змогли допомогти як ліквідатори, але в них був він, вони мали зберегти його. Тепер йому стільки ж років, скільки було їм тоді, коли трапилась аварія. І він би теж виїхав,

# Я буду бігти й обминати авта (частина друга)

*...душа жива, відчуває, біжить під вітер і під град*

щоб зберегти життя своєї дитини. Катя досі захоплюється хімією, намішує мені мильні бульбашки. Принесла новий ящик! Такі класні!

### Квартира 31, Віка – Валер'янчик – Дарусь – Докійка

«Нас обгорнули умови, форматів окови, не хочу стати я новим обличчям системи типовим» ...Докійка відкриває капот – це видно з вікна. Її син сидить внизу і ганяє машини. Ця жінка стала директоркою в'язниці й любить автогонки. Їй усе супер. Вона їздить на роботу шосереді й щоп'ятниці. Сьогодні вихідний, але вона поспішає. Рожеві сиропи бумбоксу вже бісять. Її сестра Віка пішла на масаж і на ринок. Цікаво, що перше. Але вона не спитала. Дарусь прибігла і почала питати за тітку. Що саме вона привезе з Австралії. Чи можна взяти цукерки з шафи. Валер'янчик малюватиме плакат. Замовила фірма. Завтра спливає термін. Зробив ескізи дерев, бажає мені удачі з роботою. Киваю. Біжу на два поверхи вище.

### Квартира 52, Ізка

Біля цієї квартири зазвичай грає «Тримай мене» Бумбоксу для Ізки: «Нерви, втома, але хтось чекає вдома, вітер музику несе» ... Насправді вона давно вже зїхала, але ця пісня – асоціація з нею. Її не треба було тримати. Взяла – поїхала, і залишила синю квітку. Квартира здичавіла, стіни посипались. Приїхали її родичі, схотіли вивезти все, але всі речі Ізка роздарувала друзям. І поїхала в невідомість. Уже втретє.

### Квартира 44, Ігор

«Розкидані слова мої, зібрати хочеться, не знаю як», – пояснював свій стан і безпорадність учетверте в п'ятницю поспіль. Ігор. Який знову випадково заліз ту квартиру. «Без обмежень допоможу з ремонтом, телефонуй». Але він не сумував. Закинув речі – поїхав на вокзал у метро. Кран він закрав. А тепер в той магазин, біля вокзалу, де чомусь так недорого продають драбини й шпателі. Шаурма несмачна. Можна знайти Васю з п'ятої вулиці, його кафе радили в нашому чаті будинку. Там ще ніхто не травився. Це все розказав спокійний сусід і пішов за новою плазмою.

### Квартира 68, Андрійчик – Інна – Сонька

Андрійчик і Інна мийуть шпалери. Їхня Сонька не знала, що не можна бігати ногами по стінах. Але якось немає образи. Інна співає «Я тебе обіймала як маленька коала», згадуючи як вона тримає цю некеровану енергійну дитину, поки та солодко спить. Вона сьогодні набігається!!! Інна така весела, Андрійчик сходить у



## ІМЕНА Й ОЗНАЧЕННЯ СТАНУТЬ ПАЗЛАМИ

крамничку, на пошту, щоб надіслати теплі речі родичам, вони просили. Інна трохи допише свою статтю. І тоді, за 2 години, можна бути вільною!!! Її дитина до вечора у Василюк. Вони такі кумедні, ці найкращі подружки. Сьогодні можна поспати на годинку більше. Ляна обіцяла пригледіти. А завтра можна взяти в той садочок, де дітки лазять, боксують, бігають, кричать, а потім сплять по 6 годин. Соньці вже точно не вистачає спілкування. Садочок – те, що їй потрібно! На підлозі валявся листочок з замітками: «Післязавтра – звозити в музей павуків. Якщо вона не передумає», «Кафе або чипси?». Я віддала аркуш і пішла до Ляни.

**Квартира 41, Ляна – Василюк**

Усе було тихо, доки Сонька не притягла коня. Іграшку, звісно. Але тепер Василюк кидає ним у стелю, на стільчик і в Соньку. Які вони домашні. Як класно, що не хочуть на ту вулицю. Отут і Настуся, що не любить зачиняти двері, але обожнює десерти тітки Ляни. «Можна ж взяти пакуночок?», «Звісно!»... За три дні – відрядження. І Ляна здобуде той ступінь. Її керівник уже замахався. Василюк вже замучилась відбирати пазли для найкрасивішої картинки. Вона вірила, що, якщо згребти разом набори з фламінго і повітряною кулею, перемішати дві коробочки – вийде найкраща картинка! А тепер мучиться. Але круто, що вона наполегливо вчиться розгрібати проблеми. Інна купить хліба. Де ділись минулі три буханки? Сьогодні дівчатам можна на танці. Знову набирають групи. Під її вікнами концерт з пісні «До серця» Фіолет. Вона вже не тямить, скільки їм відмовляла. Вона і далі не співатиме, казатиме їм. Давно вже кинула ту кар'єру. Продюсери й артисти під вікнами, де ви таке бачили... / Мені це розказала Настя, коли ми зустрілись. І вона замкнула двері. Мені було цікаво, яку музику слухають у 77 і 98 квартирах, для цього достатньо було стати в коридорі і прислухатися до звуків. Я так і вчинила.

**Квартира 77, Таня – Ілона – Олекс**

Ілонка любить пролазити в трубу, грати в кубики і зважувати гирі. Вони й так виглядали не дуже, але щоб була якась форма, їх краще обліпити пластиліном, занурити у воду, порохувати, скільки поділок стрибнуло, помити шпалери від чомусь бруднуватих бризків (здавалося, можна кинути гирьку у воду, що вона так). Ще їй подобалося сидіти біля водія, керувати троллейбусом (після онлайн-ігор має бути легше скласти на права). Придумала якийсь барометр, і лякала балконних кажанів, розбігаючись поверхами (ще не врізалась, бо уміє швидкість рахувати!), малює трикутники, квадратні дужечки на сантиметр квадратний, дуже творча дитина. Таня любить слухати Тvorchi. Ритмічні пісні, щоб щось похитувало. Прикольно дивитися, як Ілонка показує різні рухи, дивуючись. По її міміці все зрозуміло, але одного разу таки не догледіла, і дитина залізла в оту величезну трубу. Олекс ледве проліз, щоб дістати, але вона була така щаслива! Вона досі мріє водити троллейбус!!! А не змішувати рідини. Ці сполучені трубки

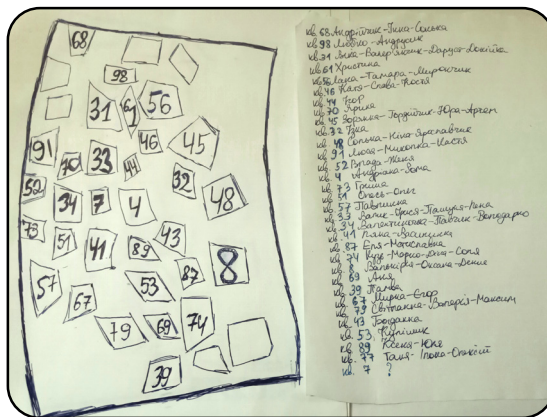
виглядають схожими на хімію, а воно складно. Крутить гвіздок, залізна штука... Але труби їй подобались тільки ті, в які можна влізти, дослідити сліди, забрати зляканого хом'яка.

**Квартира 98, Любо – Андрусик**

Любо вів активний спосіб життя. Але в його домі часто грало «Я давно вже не маю слів, ні правдивих, ні навпаки» або «Я сів не в той літак, спочатку думав я, що сів у той літак». Хоча Андрусіку було 10, він відчував, коли така емоційна емоція загортає, і це були такі дивні відчуття. Спочатку боляче, бо музика сумна, але чого вона сумна, і взагалі він любить катати машинки під неї, і відчуває, що вона стає жвавішою, і хочеться спати під неї і їсти торт. А взагалі йому подобалась інша. Коли Андрусик уявляв, що він Андрійко Бумбоксник Хливнюк, бачив себе на сцені і казав всім знайомим, що хоче собі великого кольорового жирафчика. Йому подарували.

**Квартира 33, Валик – Ірися – Пашуня – Лена**

Коли я забігла, побачила концерт, де Ірися й Пашуня танцювали. Це сімейка спортсменів – тренери з легкої атлетики. Сьогодні вони святкують перемогу Ірисі – вона поїде на наступний етап змагань і зможе стати олімпійською чемпіонкою! Вона хоче цього давно!!! Лена хоче завести собаку, теж давно про це мріяла. Валик грає у шашки з Пашунею, і виходять у нічию. Ірися наминає бублики. Пашуня її обіймає. Сьогодні він почне вести блог. Ірися хоче поїхати, але не знає, чи все вийде. Лена говорить, що важливо, щоб ти вірила. У себе вірила. А там – як буде. Ти ж талантище! «Опісля денного світла, тана у



■ Фото авторки

рибах поезій нічного циклу. Віриш мені чи ні?» Їсти хочеться. Бублики, правда, супер. Ірися така весела! Обирає салатні або помаранчеві шкарпетки. Змішує кольори. Їй личать обидва. Вона любить колір трави, салати, зелень і базилік. Валик розказує Пашуні про цифри, показує, як можна класно бігати. Лена познаходила дитячі книжки, фотографії. Розказує Ірисі, які всі красиві. Ми дивимось фоточки, потім – телевізор. Це все – під Новий рік, тому вже стоїть ялинка. На ній смачнючі цукерки. Під подушками вже давно – подарунки. Я там поспала. Мені теж подарували іграшку!!! Це такий класний слоник!!! Десь я його бачила. Такий синій і такий носатий.

**Квартира 34, Валентиночка – Павчик – Володарко**

Павчик годує горобчиків, грає у футбол, їздить на велосипеді. Мама допізна зайнята, але скоро приїде і пообіймає. Павчик любить чай з лимоном. Я відспала йому цукерок. І торт, що залишився. Володарко купує помідори і яблука, скоро приїде. Він відчуває, що хоче всіх пригріти, везе їжу додому... «Обійми гарячі, слова – холодне золото». Сказав, що ковбаска прикольна. Валентиночка купила новий м'яч, щоб було чим грати у футбол. Любить своє поле і команду. Павчик знає, що стане крутим спортсменом. Збирається на Олімпійській грі за два роки. Відточує удар у ворота. Скоро поїде на вечірню гонку на велосипедах. Футбольний м'яч долетів додому через вікно. І точно потрапив. Я спіймала!!!

**Квартира 53, Кулішик**

Приїхав новий хлопець, заселявся у квартиру. Я його бачила пів години тому. Тягнув якісь коробки. Ми говорили. Каже, що досліджує традиції, місцевості і переселився ближче. Купив такий класний постер «вільні повсякчас люди назавжди» зі словами пісні гурту «Без обмежень». Через день його хтось поцупив. Кулішика це не торкнуло, й він купив новий, такий же. Ще через день повернули. Він віддав мені, я подарувала Андрусіку. Сказав, що я тримаю прикольную книжку. І я згадала, що взяла її на кілька днів.

**Квартира 39, Памва**

Мені дзвонив Памва. Розказував, що зрозумів, що книжки-мотивашки не дають йому ефекту. Він читає, що треба робити більше. Але це така маячня. Він перестав ходити в качалку, пішов записатись у місцеву організацію захисників довкілля, купив комп'ютер, вчиться створювати сайти і збирається розказувати людям про «Zero Waste». Але до цього йому було все фіолетово. І було складно зрозуміти, що тиха вода греблю рве... Бо бігти навіщо і взагалі куди, якщо кожен третій розказує, як треба жити. «Заряджай. Два слова: «як ти». Стрінемося після війни, за все пробач... Тиха вода, темна вода. Заряджай» (але тільки не воду, ну засіла ця пісня в голові, що поробиш). Минуло вже так багато часу. Хочеться з нею зустрітись сьогодні. Варто їй подзвонити і купити Докію Гуменну на подарунок.

**Квартира 89, Ксеня – Юля**

Я дожджу до найцікавішої квартири, бо там живе моя подружка! Ксеня слухає «І немає різниці при цій ріці, що відбивають твої зиниці, твої вилиці, тінь на твоєму лиці, наприкінці не буде різниці». Щоразу відчуваю, що ця пісня штовхає її на нову розмову. Ми поливаємо перехожих з балкона її поверну випадковою водою і говоримо, що весь світ – це ріки. Всесвіт почувань! Ксеня каже мамі, що її танцювальне минуле не хоче бути у спогадах, вона не поїде на фехтування. І взагалі буде зіркою. Я її підтримала й купила музичну дискулю, ми доїли торт. На вулиці почулись крики, ми когось облили!!!

Будинок як острів! Які вони всі прикольні!!! Ці люди!



**Проходить кожна хвилина**

Проходить кожна хвилина –  
 Ти її не зупиниш.  
 І вже виростає дитина –  
 Лиш спогади залишиш.

Для батьків ми завжди дорослі діти –  
 Вони це відчують до нас,  
 За це їм тільки квіти –  
 Цінувати треба, бо швидко плине час.

Пройде кожна хвилина –  
 Ти її не зупиниш.  
 І вже щаслива доросла дитина,  
 Швидко плине час, колись ти  
 зрозумієш.

**Вікторія Єрмоєнко**■ Ілюстрація: [instagram.com/mari.i.ka](https://www.instagram.com/mari.i.ka)**Тільки тобі хочу розказати**

Тільки тобі хочу розказати,  
 Як справи та як пройшов день.  
 Тільки тобі хочу розказати  
 Про свої почуття, тільки тобі лишень.

Тільки тобі хочу розказати,  
 Що мене мучить.  
 Тільки тобі хочу розказати,  
 Що це любов бути мусить.

Тільки тобі хочу розказати,  
 Що я в твоїх очах тону...  
 Тільки тобі хочу розказати,  
 Тільки тобі, тобі єдиному!

**Вікторія Єрмоєнко****Твоя гідність – твій вибір**

Твоя гідність – твій вибір,  
 Щоб ти дійшов до кінця, гордо піднявши голову.  
 Твоя вірність – твій вибір,  
 Щоб до кінця життя кохав лиш одну.  
 Твоя людяність – твій вибір,  
 Щоб ти розумів і допомагав кожному.  
 Твоя незалежність – твій вибір,  
 Щоб вільно приймав рішення знову і знову.  
 Твоя любов – твій вибір,  
 Щоб вона була щасливою з тобою.  
 Твоя відвертість – твій вибір,  
 Щоб ти керувався виключно правдою.  
 Твоє щастя – твій вибір –  
 Собі рай на небі знайди.  
 Твоя свобода – твій вибір,  
 Щоб ти був вільним завжди.

**Вікторія Єрмоєнко**■ Ілюстрація: [instagram.com/julianna.bibor](https://www.instagram.com/julianna.bibor)**StudPOL**

Навчально-методичні матеріали:  
 студентська газета  
 Випуск: №23(65)

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦІЇ:  
 +38(061) 769-8-463

**Укладачі:** С. А. Панченко, В. Л. Погребна, О. Ю. Пода, Н. В. Островська.  
**Рецензенти:** Г. М. Волинець, К. В. Єськова.  
**Головний редактор:** О. Носок.  
**Редколегія:** Д. Пилипенко, Ю. Роншина, М. Башкатова, О. Носок, В. Швець, Ю. Слободенюк, А. Заводюк, В. Єрмоєнко.

**Комп'ютерна верстка та дизайн:** О. Носок.  
 Затверджено на засіданні кафедри журналістики.  
 Протокол №4 від 25.11.2022 року.



Більше цікавого в Instagram. Скануй код!