

Гончар Інфо



«Унція емоцій варта тонни фактів» Джон Джунор

№ 4 (33), грудень 2021 р.



#ПОМІРКУЙМО

Емоційне вигорання – що це і як протидіяти?

Який день поспіль відчуваєте втому та емоційну відстороненість? Це може бути ознакою емоційного вигорання! Сьогодні ми розповімо, як із цим боротися.

Детальніше на стор. 2



#В_ОБ'ЄКТИВІ

Руслана козиряцька: Прес-секретар – це медійник, який спостерігає за медіа з іншої сторони.

Прес-секретарка Дніпропетровської обласної дитячої лікарні розповість про свій досвід роботи в регіональній журналістиці.

Детальніше на стор. 8

#МАШИНА_ЧАСУ

Розповідаємо про складні ієрогліфи

Усі знають що китайська культура дуже популярна сьогодні. Бути в тренді - означає хоч щось знати про Китай та його традиції. Щоб розширити свій кругозір і дізнатися цікаві факти, пов'язані з китайськими ієрогліфами, читай статтю.

Детальніше на стор. 6



#ОСВІТА_ЧЕК

Освіта за кордоном – успішне майбутнє?

Мрієте вчитися за кордоном, бо це дешево та безтурботно? Але чи знаєте Ви, яке «підводне каміння» може потрапити на Вашому шляху?

Детальніше на стор. 4



#СТУДЕНТСЬКИЙ_ГАМАНЕЦЬ

Обираємо настільні ігри

Ви зібралися компанією і не знаєте, як розважитись? На допомогу Вам можуть прийти настільні ігри. Але яку гру вибрати?



Детальніше на стор. 3



#ЦІКАВИНКИ

Забути все та жити на повну

Арт-терапія. Що це таке і як звичайне малювання може вилікувати депресію.

Детальніше на стор. 5

Строковик — найнижча каста Армійські будні без прикрас

У той час, поки армія знімає про себе фільми, а на узбіччях міських доріг висять біл-борди із закликком долучитися до рядів контрактників, реальна служба виглядає інакше. Про ситуацію у частині розповів один зі строковиків. З міркувань безпеки ім'я службовця і номер його частини будуть змінені.



Молоді строковики, що проходять навчання

Павло отримав повістку майже рік тому. Сама ситуація із закликом до служби була важкою для нього як для людини зі слабким здоров'ям (найяскравішим прикладом є травма хребта). Хлопець сподівався на тверезе рішення медичної комісії, адже за умов важкого фізичного навантаження ризикував залишитися інвалідом. Однак про винесення рішення та методи роботи комісії буде трохи далі.

Першою проблемою, з якою в частині зіткнувся Павло, стало порушення статутних взаємовідносин між військовослужбовцями. Доброзичливі стосунки є основою виховання позитивних якостей у молодого покоління, таких як повага,

дисциплінованість, благородство і, зрештою, патріотизм. Тому у внутрішньому статуті Збройних сил України неодноразово акцентується увага на взаємоповазі військовослужбовців незалежно від їхніх посад та звання.

“У нашій частині майже всім на це плювати” — каже Павло. Формально всі знають положення статуту чи, принаймні, були з ними ознайомлені. Однак на практиці ті, хто має звання вище, легко принижують “нижчих”. “От випадок був, — згадує хлопець, — коли черговий роти, солдат Макаренко, принизив строковика Бондаря лише за те, що той не зміг вчасно закінчити госпроцеси. Я розумію, якби це була прос-

та догана чи щось таке, однак там пішов суцільний мат”.

Таку поведінку собі дозволяють не тільки чергові, а й представники вищих посад. У будь-якій ситуації вони використовують приниження та образи, які є результатом упередженого відношення до строковиків. Нерідко можна почути також знущання чи перехід від об'єктивної оцінки до особистостей.

Однак на цьому утиски не закінчуються. За положеннями статуту, всі службовці мають отримувати однакову їжу, незалежно від посади. “Офіцерський склад отримує більше харчів, тай й за якістю вони краще” — зізнається Павло, який має великий досвід роботи на кухні в частині.

Морква з гнильцем, зелена картопля та котлети, де м'ясо лише відсотків сорок — приблизно так виглядає друга частина обіду для простих солдатів. Продуктів, які привозять для готування, завжди менше, ніж вказується. Та ще вони не дуже якісні, що особливо помітно на овочах та коренеплодах. При цьому “офіцери ще й по сто грам приймають, для апетиту”.

При цьому часто виникає проблема з раціоном. Тобто за документами розгортки їжа має бути збалансованою, однак на практиці — суцільне одноманіття на декілька днів.

Санітарні умови на кухні також важко назвати прийнятними. За розповідями тутешніх “кулінарів”, при вигляді тарганів чи іншої живності вже не нервують — звикли.

Найбільш болючою, в прямому сенсі цих слів, є ситуація з медициною. Аби отримати припи-

сний лист, доводиться майже тиждень бігати по лікарням. При цьому не завжди можна встигнути пройти всіх лікарів. У особисту справу використовують обстеження з кращими результатами (навіть якщо їхня давність перевищує два роки). Тому й виходить, що “придатний для служби”.

“Одного разу у шпиталі лежав хлопець з епілепсією. У нього були напади кожні 3-4 години, тож мене приставили за ним наглядати” — згадує Павло. Медичних перевірок у частині немає, тому це не перший випадок клінічно хворих на службі.

Довести, що зі здоров'ям реальні негаразди дуже важко. Інформація про більшість хвороб не заноситься до особистої справи, тож будь-які звернення позбавлені документальної основи. Незалежно від того, звертався солдат зі скаргами до лазарету, чи ні, — в обох випадках є шанс бути звинуваченим у симуляції.

Однак якщо вже пошастило довести погіршення стану здоров'я, то службовця відправляють до лазарету. Однак і там простим лікуванням не обійтися — треба попрацювати “на благо”. Приміром взимку вимагатимуть розчистити доріжки від снігу.

“Усі ліки купуємо за власний кош”, — нарікає Павло. Адаже у звичайній ситуації можна сподіватися, без жартів, лише на “Парацетамол”. При цьому зберігання медикаментів при собі суворо заборонено.

Зважаючи на розповідь строковика і картинку на білбордах, виникає дисонанс. Проте хочеться надіятися на поліпшення умов для солдатів.

Ганна Мігріна

Від редактора

Дорогі читачі газети
З гордістю представляємо Вам новий випуск. Хочу подякувати всіх, хто працював над цим номером. Цього разу команда показала свою зібраність та швидкість. Творчий відгук ми отримали майже від кожного учасника складного процесу створення газети. І що з цього вийшло?

У результаті ми маємо посправжньому цікавий і захоплюючий випуск, який точно не дасть Вам занудьгувати.

Цього разу аж дві рубрики торкнулися теми емоційного стану. У рубриці #Поміркуймо описується та вирішується проблема емоційного вигорання. А в рубриці #Цікавинки Ви зможете прочитати та дізнатися про те, що таке арт-терапія. І хто знає, може у скрутні моменти, воно Вам допоможе.

Також хотілося б наголосити на рубриці #Освіта_чек, а саме статтю про навчання за кордоном. Цікава вона тим, що трохи ламає усталений стереотип про безтурботний навчальний процес за кордоном. Будь-яке навчання не обходиться без труднощів. І щоб бути готовим до них — заглядайте на четверту сторінку.

Якщо ж Ви хочете відволіктися від мирської метушні і просто відпочити, то запрошую до рубрики #Цікавинки. Там наприкінці сторінки є кросворд, яким Ви можете зайняти свій час. А якщо Вам більше подобається прогулянка, то перед виходом ознайомтеся з рубрикою #Студентський_гаманець. У ній описуються цікаві, а головне безкоштовні заходи, які відбуватимуться у місті зовсім скоро.

Звісно, це не всі роботи. Просто короткій екскурсею для подальшого ознайомлення.

Усім приємного читання!

Емоційне вигорання – що це і як протидіяти? "Здатися - це вірний спосіб зазнати невдачі"

Джена Шоултер

Емоційне вигорання — це криза душі. Вона може проявлятися у формі фізичного, ментального або психологічного виснаження. Вдома, недосипання, каша у голові, відчуття мисленого ступору, нестача мотивації і жаги до творчості - все це про емоційне вигорання.

Доволі часто саме творчих людей, спіткає така невдача. Ми вирішили запитати у студентів ФСЗМК віком від 18 до 20 років про їх досвід емоційного вигорання і протидії йому. Опитування виявило що:

●93% студентів знайомі з цією проблемою особисто.

●52% опитаних знайшли шлях для подолання емоційного виснаження і творчої кризи.

Ми виокремили 4 розповсюджених способи боротьби з емоційним виснаженням:

1. Не давати собі перевтомлюватися!

Банальна порада, але дуже часто саме перевтома і виснага стає першим кроком до цієї неприємної кризи. Людські "ресурси" — не нескінченні і відпочинок — частина гарної праці. Для вдалого поєднання корисного з приємним — створіть обдуманий план.

2. Запобігати професійному вигоранню!

Себто, не робити з праці чи навчання ворога. Потрібно навчитися знаходити привід для насолоди в кожному аспекті своєї діяльності. Наприклад, якщо інколи конспекти здаються нудними зробіть їх більш оригінальнішими, розпишіть цікавіше або додайте ілюстрації.

3. Навчитися перемикатися!

Мова про вміння відволікатися і наповнюватися новим ресурсом. Наприклад, замінити 15 хвилинну перерву в соціальних мережах на невеличкий комплекс фізичних вправ чи медитацію.

4. Пам'ятати, що любов до себе - не від'ємна частина нашого життя.

Варто якомога частіше нагадувати собі, що першочерговим є власне здоров'я. Не треба виснажувати тіло та розум. Уважно стежити за своїм фізичним та психологічним станом.

Емоційне вигорання — це не хвороба, але якщо цей стан довгостроковий — варто звернутися за допомогою до професійного психолога.

Дмитро Логінов
Олена Карнаух



"Емоційне вигорання - бар'єр для творчості"

Гончар Інфо

Газета студентів факультету Систем і засобів масової комунікації Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Випусковий редактор: Даниїл Ніколасенко
Заступник редактора: Артур Орел

Редактори рубрик:
#Студентський_гаманець: Дарина Тарасенко
#Поміркуймо: Олена Карнаух
#Цікавинки: Ольга Коваль
#Освіта_чек: Максим Зюзін
#В_об'єктиві: Яна Дудко
#Машина_часу: Єлизавета Ломонос

Дизайн макету:
1 шпальта: Варвара Фащенко, Ольга Нівчик
2 шпальта: Єлизавета Чулакова, Поліна Лебедева
3 шпальта: Елеонора Лебедева, Анастасія Мититяк
4 шпальта: Анастасія Богдан, Анастасія Крауз
5 шпальта: Діана Бабаєва, Мирослава Куян
6-7 шпальта: Єлизавета Ломонос
8 шпальта: Ярослав Варушко, Ангеліна Волкова

Відпочинок “на дурняк”

Або як відпочивати і заощаджувати одночасно

Більшість студентів захочуть відпочити після наполегливої праці. Хтось обере похід з друзями у кіно або відвідування різних заходів. У статті ми розповімо, як зекономити гроші на фільмах та івентах, а також розкажемо про відпочинок у парку.



Кадр з фільму “Приборкання норвільського”

Кіно та Discord

Починаючи з 2018 року на платформі YouTube почали викладати фільми. Наразі частина світового кінематографу перебуває у вільному доступі. Це значить, що кожен користувач сервісу має змогу переглянути фільм на сайті безкоштовно. Не важливо, яким пристроєм ви користуєтесь: комп'ютером чи телефоном – достатньо знайти потрібну кінострічку на YouTube. Якщо полюбляєте бойовики, то на сайті вже є перша частина “Термінатора”, яку було знято у 1984 році. Для любителів комедій на YouTube виклали фільм “Приборкання норвільського”, який зняли у 1980 році. Серед деяких робіт XXI століття: драмедійний фільм-мюзикл “Ла-Ла Ленд” та біографічно-драматичний фільм “Геній” – обидва за 2016 рік.

Якщо люди, з якими ви хочете переглянути фільм, знаходяться у іншому місті або країні, то варто скористатися Discord. Додаток оснащено функцією демонстрації екрану, яка дозволить іншим користувачам дивитися фільм. Для зручності створіть кімнату і додайте до неї учасників, з якими плануєте дивитися кінострічку. Перед початком трансляції екрану налаштуйте гучність відео, а інших попросіть вимкнути мікрофони на час перегляду, щоб не створювати шумів.

Перегляд фільму нічого не коштуватиме. YouTube дозволяє



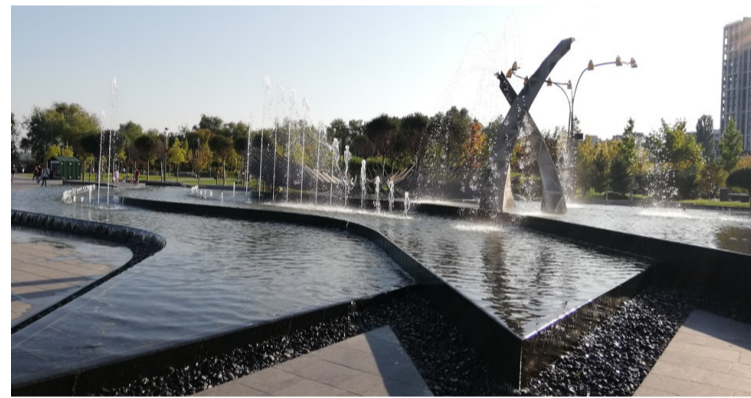
Виставка ретро-автівок у 2018 році

переглядати деяке кіно безкоштовно, а розробник Discord не вимагає плати за користування сервісом.

Прогулянка у парку

За даними Zoop – сервіс, що допомагає обрати заклад харчування, медичні, освітні та розва-

жальні центри – Дніпро налічує 36 парків. На території парку можна посидіти, почитати книжку або влаштувати фотозйомку. Головне – усе це безкоштовно. Деякі парки обладнано системою безпеки: за даними пресслужби міської ради Дніпра, станом на 3 березня 2021 року у зелених зонах встановлено 40 камер відеос-



Фонтан у “Прибережному” сквері, що на Набережній Перемоги

постереження та 14 пунктів охорони. Крім того, більшість парків підсвічується вночі: загалом встановлено 90 прожекторів та 200 ліхтарів. Ввечері у деяких парках можна зустріти патруль поліцейських, як, наприклад, у центральному парку культури імені Т. Г. Шевченка. Тобто студенти та інші відвідувачі знаходяться у безпеці.

Поцастить, якщо парк знаходиться неподалік від вашого дому. У іншому випадку доведеться добиратися пішки або скориста-

тися транспортом. Нагадаємо, що вартість проїзду у тролейбусі та трамваї становить 8 гривень, а на автобусі – 10 гривень. Вартість розблокування електросамокату становить 10 гривень, а хвилина користування – 3 гривні. Можливий також варіант скористатися

таксі: ціни стартують від 48 гривень і сягають 118 – та для більшості студентів це досить дорого. На території більшості парків знаходяться невеличкі кав'ярні, де можна замовити гарячі напої та їжу. Набір із кави та французького хот-догу обійдеться приблизно у 60 гривень. Проте, можна підготувати перекус з дому або нічого не купувати у парку, якщо ви не голодні.

Загалом прогулянка у парку у нічого не коштуватиме у тому випадку, якщо ви вирішили добиратися пішки і відмовилися від купівлі кави та їжі. У іншому разі доведеться витратити суму розміром у 76–80 гривень, до якої входить ціна проїзду в обидві сторони та набір з кави та французького хот-догу.

Заходи з вільним входом

У Дніпрі іноді проходять різні івенти. Вхід до частини з них вільний. Більшість заходів з вільним входом – це виставки. Про усі заходи можна дізнатися з новин. Наприклад, усі бажаючі могли відвідати виставку медіахудожника Сергія Петлюка

“Уламки”, що тривала з початку до середини листопада. У жовтні цього року жителі Дніпра мали нагоду побувати на фестивалі Koval Fest 2021, який було присвячено темі постапокаліптики, і на якому митці представили скульптури у таких стилях як парпанк, кіберпанк та дизельпанк. З 30 листопада і протягом усього наступного місяця триватиме виставка картин проекту “Поєднані Дніпром”. Для поціновувачів образотворчого мистецтва це – нагода поглянути на роботи у таких жанрах як портрет, пейзаж, натюрморт, скульптура та нефігуративний живопис.

На відвідування подібних заходів ви не витратите ані копійки. Якщо ви занадто далеко знаходитесь від місця проведення івенту, доведеться платити, аби дістатися туди. Вартість проїзду у тролейбусі та трамваї становить 8 гривень, у автобусі – 10 гривень, розблокування електросамокату – 10 гривень і 3 гривні за кожну хвилину користування, ціна таксі – від 48 до 118 гривень.

Такий відпочинок нічого не коштуватиме, якщо ви вирішили пішки дістатися місця проведення заходу. У іншому випадку доведеться витратити від 16 до 20 гривень на проїзд в обидві сторони.

Артур Орел

Обираємо настільні ігри

Топ 5 ігор для компанії друзів

Зустріч з друзями – це шум, регіт та балачки. Однак, іноді хочеться чимось розбавити буденність таких зборів. Тому, на допомогу приходять усі можливі варіанти взаємодії. Це й спільне приготування страви, похід у караоке та, безперечно, настільні ігри. Тож, у цій статті ми пропонуємо топ 5 цікавих ігор, які не повинні вдарити по кишені студента.

1.Ця гра, яка відома не тільки в Україні, а й по всьому світові – «Mafia»

«Мафія» – командна гра, учасники якої моделюють бій між злочинцями та законотримачами жителями міста. Свою роль у грі учасники дізнаються задале-



Вибухові кошенята

гідь, отримавши картку, на якій написано ким ти будеш у цьому раунді. Частини гравців дістаються ролі законотримачних громадян на чолі з шерифом, наділим особливими повноваженнями, інші стають мафією. Мета кожної групи – виявити всіх супротивників і вивести зловмисника з гри.

Середня вартість гри – 100 – 300 грн

2. «Вибухові кошенята»

Гра дуже схожа на руську рулетку, але з глибоким стратегічним елементом. Гравці по черзі тянуть карти, поки комусь не потрапляє вибуховий кіт – і цей гравець вилітає з гри. Але гравець має шанс врятуватися застосувавши «знешкодження». Інші карти призначені для пермішень, згладжування наслідків або відтягнення появи вибухового кота. Оскільки, в колоді 56 карт, то й різних можливостей аби врятуватися набагато більше.

Середня вартість гри – 395 грн

3. «Party Alias»

Гравці вгадують слова з ігрових карток, об'єднавшись у команди. На пояснення дається певна кількість хвилин, як тільки пролунав сигнал – час вийшов. Чим більше слів вгадано, тим ближче до перемоги. При цьому, не можна використовувати однокореневі слова та пропускати карти, за це можна отримати штрафні бали.

Середня вартість гри – 500 грн

4. «Catan»

«Catan» – гра, яка своєю популярністю поступається лише славнозвісній Монополії.

Кожен гравець засновує своє перше поселення та починає досліджувати шляхи до інших земель. Чим більше селищ під ва-

шим контролем, тим більше ресурсів ви можете збирати кожен хід. Використовуючи видобуту сировину, можна будувати нові дороги, засновувати та розвивати міста, а також торгувати ними з іншими гравцями. Може здатися, що все досить просто, будуй собі міста та дороги, та отримуй ресурси. Справді так і є, але з одним нюансом. Переможе той, хто першим забере 10 балів. А отже, доведеться шукати оптимальний шлях розвитку своєї колонії і не дати опонентам випередити вас.

Середня вартість гри – 1300 грн

5. «Терпкі грона люті»

Останню гру ви не купите ані в магазині, ані в кіоску з приколами. Однак, її можна знайти на просторах інтернету.

Це типова детективна історія зі своїм сюжетом, дещо схожа на «Мафія» та інтригу тримає не менше. Все розгортається навколо таємничої загибелі власника виноробні. Кожен гравець отримує свого персонажа, вже із розписаною історією його життя, де вказані як алібі, так й те, що варто приховати. Основна ціль – викрити вбивцю, не розкривши своїх секретів.

Гра безкоштовна, однак, для зручності краще зробити картки гравців. Для цього знадобиться



Catan

картон та функції ксероксу, що обійдеться в 65 гривень.

Середня вартість гри – 65 грн

Отже, маємо такі результати:

«Мафія» – 100 – 300 грн;

«Вибухові кошенята» – 395 грн;

«Party Alias» – 500 грн;

«Catan» – 1300 грн;

«Терпкі грона люті» – 65 грн.

Сьогоднішня добірка ігор не залишить байдужими ні вас, ні ваших друзів. Напруга тримати кожного, навіть ведучого. Це гарна нагода знову зібратися разом та ще краще дізнатися одне одного, адже брехати доведеться багато.

Дарина Тарасенко

На кого мені вчитись?

Як абітурієнту обрати ту саму спеціальність, щоб потім не розчаруватися в ній?

Подання документів до ВНЗ дуже важливий момент у житті абітурієнтів, але не завжди виходить влучити в самісіньке яблучко.

Яке одне з найчастіших питань від учителів можна почути наприкінці свого шкільного навчання? Мабуть, що: «Ти вже вирішив(-ла) куди та на кого будеш поступати?». Питання майбутнього місця навчання, а тим більше спеціальності, є дуже педантичним. Для когось це великий стрес – сидіти та обирати не те, що днями, а й місяцями, свій подальший шлях, а для когось – щастя та момент істини. На жаль, скільки

б ти не сидів та не обирав, ніхто не застрахований від провалу.

То ж які ж можна дати рекомендації та поради, щоб хоча б трішки мінімізувати ризик у подальшому вашому навчанні? Нам спробує допомогти Микита, студент 4-го курсу Харківського національного університету ім. Каразіна. Він навчається на факультеті Історії та ані трішки не жалкує, що обрав саме його. Хоча, за його словами, вибір був дуже важким, адже в

нього був ще один варіант – міжнародні відносини.

Найголовніше, вам треба пам'ятати, що навчатися вам, а не батькам, родичам чи друзям. Тому намагайтесь максимально прислуховуватися до свого серця та не звертати увагу на різні поради по типу «там тобі буде краще». Але бувають випадки, коли серце розривається у двох напрямках, а то навіть і більше. У такому разі спробуйте скласти список, у якому будуть розписані всі плюси та мінуси потенційних факультетів. Треба зважувати все. Починаючи від того, які предмети викладають і закінчуючи тим, ким ти будеш працювати в майбутньому.

Якщо у вас є знайомі, які вчилися чи навчаються на спеціальності, яка вам до вподоби, то обов'язково розпитайте про всі нюанси. Після «консультації» ознайомтесь з навчальним планом, щоб дізнатися, які саме дисципліни викладатимуть на цьому факультеті, щоб потім не виникало проблем. Адже вступ до універу – це лише квіточки, легка розминка, а потім йдуть довгі роки навчання, і ось тоді, уже не



Прислуховуйтесь лише до власного серця

абітурієнтів, а студентів будуть чекати різні випробування.

Дуже уважно почитайте та дізнайтесь про профільні предмети. Адже якщо профільним дисциплінам буде приділено мало часу, то це буде великою проблемою. Тим більше зараз багато роботодавців почали звертати увагу не лише на наявність диплома, а й на вміст, тобто на екзаменаційні оцінки.

Ще одним помічником у виборі вам можуть стати тести на профорієнтацію. У інтернеті

їх є дуже багато і вони мають попит, адже питання, на які треба давати відповіді, підібрані дуже правильно та професійно. Але треба пам'ятати про те, що кінцева відповідь буде залежати від вашого настрою на момент його проходження.

І на кінець задайте собі питання: «Чи буде мені цікаво вчитись?». Гроші повинні відходити на другий план. Адже якщо немає інтересу, то і грошей не буде.

Максим Зюзін



Як обрати собі спеціальність?

Освіта за кордоном – успішне майбутнє?

Основні студентські труднощі, з якими можна зіткнутися за межами рідної країни.

У сучасному світі навчання за кордоном – досить поширене явище, що несе за собою чимало можливостей. Майбутні студенти обирають різні програми по обміну, мовні підготовчі школи з носіями, або взагалі подають документи у провінційні університети Європи чи інших країн. Але реальність обмежена від того, що нам малює уява, і не завжди так легко можна звикнути із зовсім іншими людьми, мовою, культурою та атмосферою. Герой нашої статті – Кирило Ханнанов, студент другого курсу факультету економіки й менеджменту, розповів про свій навчальний досвід у чеському університеті.



Архітектура вражає: отримує задоволення від краси скляних будівель.

– Кириле, як тобі спала на думку ідея навчатися саме у Чехії?

– Перше, що наштовкнуло мене зробити перші кроки до європейського простору – праг-

нення вивчити мови та опанувати авторитетом серед роботодавців. Я завжди був переконаний у тому, що закордонна освіта беззаперечно дозволить мені працювати в гідній компанії та подорожувати світом.

– З якими труднощами тобі довелося зіткнутися?

– Чесно кажучи, на першому курсі думав усе кинути та поїхати додому. Я зрозумів, що був морально не готовий до такого життя, боявся першим заговорити із носіями чеської мови, часто згадував друзів та сім'ю. Але поступове знайомство з одногрупниками змусило весь негатив непомітно зникнути.

– Чи маєш наразі успіхи?

– Так, звісно. Першу мету вже досягнуто: я став дуже відкритим і можу легко спілкуватися з місцевими людьми, що дозволяє швидко знаходити друзів і орієнтуватися навкруги. Хоч мені поки важко вдосконалити чеську мову на всі сто відсотків, я старанно намагаюсь над цим працювати.

– Чи були в тебе фінансові проблеми?

– Спочатку грошей вистачало не на все. Ціни на житло, продукти та розваги в Чехії дійсно відрізняються від українських. А зараз вже не так важко, адже робота, яку я можу поєднувати з навчанням, приносить мені лише задоволення.

Для тих, хто має непереборне бажання спробувати себе в атмосфері іншої країни, Кирило рекомендує насамперед підтримувати зв'язок з близькими та правильно розподіляти свій початковий бюджет. Психологічна невідповідність теж є нормою, яку не потрібно відш-

товхувати, приховувати й сприймати занадто негативно, бо, як вже було сказано, вона минає швидко і непомітно.

Олександра Шевченко



В аудиторії тиша – з нетерпінням чекаємо на першу презентацію викладача!

Українська команда виграла головний кіберспортивний турнір року з комп'ютерної гри Counter-Strike: Global Offensive

Українська кіберспортивна організація Na`Vi виграла головний ігровий турнір року

Цього місяця, а саме 7 листопада, українська команда Natus Vincere виграла наймасштабніший турнір року в електронному спорті, у шутері Counter-Strike: Global Offensive — PGL Stockholm Major 2021. Обігравши у фіналі, французьку команду G2 eSports. Кіберспортивний клуб заробив 1 мільйон доларів та гарний позолочений кубок.

Ця подія стала неймовірною, адже за весь час існування гри Counter-Strike та цього турніру, жодний український представник не зміг дістатися навіть топ-5-ти. Тільки Na`Vi, які виступали на кожному Мажорі й за весь період, 2 рази виходили у фінал та неодноразово входили у топ-5 команд турніру. Головними героями нашої команди стали два українських гравці: 24-річний Олександр «s1mple» Костилев, який зробив понад 200 вбивств за весь період турніру та досяг кінцевого рейтингу 1.47, що є найвищим в історії турніру за

останні п'ять років; та молодий 18-річний Валерій «b1t» Ваховський, вихованець академії NaVi Junior та найталановитіший юний гравець сьогодні. Він став наймолодшим гравцем у світі, який виграв цей турнір. 2021 року команда набрала дуже гарну форму й виграла 6 крупних турнірів підряд: Starladder CIS RMR 2021, IEM Cologne 2021, Intel Grand Slam 3, ESL Pro League 14, Blast Premiere: Fall Groups та RMR CIS 2021. До цього величезного тріумфу кіберспортивний клуб йшов понад 10 років, з моменту перемоги на турнірі WCG 2010, що став початком фактичного існування команди. Цього року відбулося дуже багато змін, завдяки яким Na`Vi й змогли перемогти, одна з них, це прихід молодого b1t-a, 18-річного таланта, який два роки грав в академії Navi Junior і за дев'ять місяців після дебюту на про-сцені, став головним молодим унікальним талантом у світі кіберспорту, оскільки не

кожен гравець здатен перейти з академічного на професійний рівень й швидко набрати неперевершену ігрову форму.

Також зазначимо, що гравши на цьому турнірі, Natus Vincere, не програли жодного свого матчу та жодної мапи, на якій вони грали, це знову ж таки доводить, що була проведена величезна робота над собою. У плей-офі турніру наші хлопці зустрілися з нинішніми грандами CS:GO: французами Team Vitality та росіянами Gambit eSports, з легкістю їх обігравши з рахунком 2-0.

Найкращі гравці світу визнають, що Na`Vi та s1mple (головна зірка команди) є просто непереможними. Наразі цю команду можна зрівняти з Барселонаю, а Олександра з Ліонелем Мессі. S1mple став найкращим гравцем серед усіх зіграних мап. Багато хто вважає, що в Counter-Strike розпочалася ера Na`Vi. Непереможний час, оскільки ця серія виграних турнірів, ще до



Чемпіони PGL Stockholm Major 2021
Фото взято з сайту: Sportarena.com

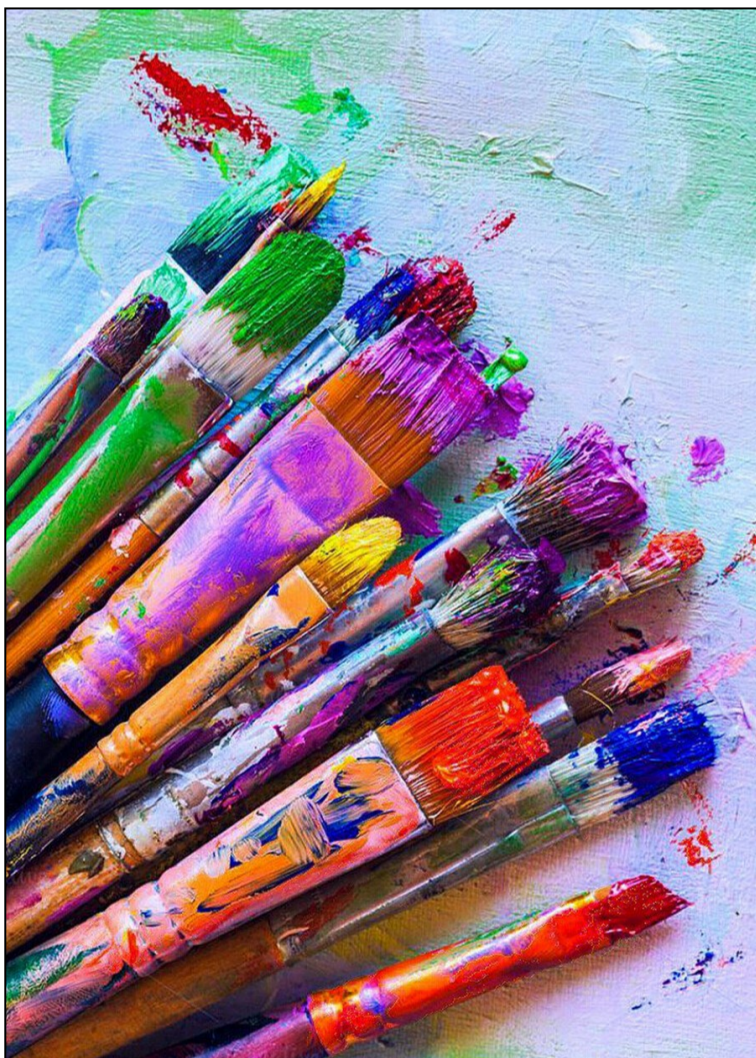
мажору показала, що українська команда націлена тільки на перемоги й ніяк по-іншому.

Нагадаємо вам, що це перший трофей для нашої команди серії Major. До цього Na`Vi ніколи його не вигравала, за винятком турнірів у версії CS 1.6, WCG 2010 та ESWC 2010, які

були за рівнем такі самі, як і мажор.

Побажаємо українській команді подальших перемог і якомога більше трофеїв!

Олексій Єфіменко



Забути все та жити на повну Арт-терапія як метод психологічної допомоги

У наші дні від стресу нікуди не подітися. Похмурий настрій, занижена самооцінка, неможливість розслабитися і зняти внутрішню напругу, депресію та стан тривоги — все це, на жаль, невід'ємна частина життя сучасної людини.

Суспільство вигадало купу методів боротьби зі стресом. Одним із таких є арт-терапія.

Історія
1938 року британський лікар і художник Адріан Хілл лікувався від туберкульозу на курорті Мідхерст. Паралельно з основними процедурами Хілл малював навколишні пейзажі та виявив, що творчість добре відволікає від хвороби й покращує настрій. Наступного року його запросили викладати живопис іншим пацієнтам Мідхерста — серед них було багато солдатів, які повернулися з війни. Заняття помітно допомагали знизити їхню психологічну напругу. Термін «арт-терапія» Хілл вигадав 1942 року, а пізніше описав свою роботу з пацієнтами у книзі «Мистецтво проти хвороб».

Сьогодні арт-терапія стає все більш популярною. Вона

допомагає впоратися із психологічними травмами та депресією.

Арт-терапія відрізняється від звичайного гуртка з малювання, музики чи акторської майстерності. Мета арт-терапії — не створити об'єкт мистецтва, а працювати з власним Я. Вона фокусується не на результаті, а на процесі. Ось чому не обов'язково мати творчі навички, щоб пройти курс арт-терапії. В основному методи арт-терапії застосовують у поєднанні з іншими психотерапевтичними напрямками. Така комбінація сприяє найбільш повному розкриттю особистості, опрацюванню травм та зняттю блоків.

Марія Степанова, арт-терапевт розповідає: «В житті ми намагаємось все контролювати: слова, поведінку і навіть емоції. Але наш світ складається не лише із підконтрольної свідомості. Тому, щоб дійсно зрозуміти себе, треба отримати доступ до свого несвідомого. Так би мовити, знайти і відкрити вікно всередині себе. Вікно тому, що ми не контролюємо і дуже часто взагалі не усвідомлюємо про себе. Саме там є глибинні відповіді на всі наші запитання. Мис-

тецтво — це дуже ефективний інструмент доступу до несвідомого. Саме несвідоме мистецтво. Коли ви просто малюєте. Арт-терапевт — це не звичайний психолог, з яким ви обговорюєте свої проблеми, емоції та переживання. Ви лише відповідаєте на питання щодо вами створеного творчого продукту».

Під час терапії людина вчиться не тільки висловлювати свої емоції, розв'язувати певну проблему, але і більш глибоко аналізувати свої вчинки, життя в цілому.

Лілія Коровко, звичайна дівчина, яка намагалася побороти свої страхи та загоїти тяжкі рани минулого, говорить, що арт-терапія виявилася найбільш м'яким методом психологічної допомоги. Не зважаючи на всю глибину занурення в себе, творчий процес допомагає легше пережити сильні емоції. Окрім того, арт-терапія — це гарний вибір для тих, хто занадто закритий у собі.

Ангеліна Столяр

Кросворд

Види робіт журналіста

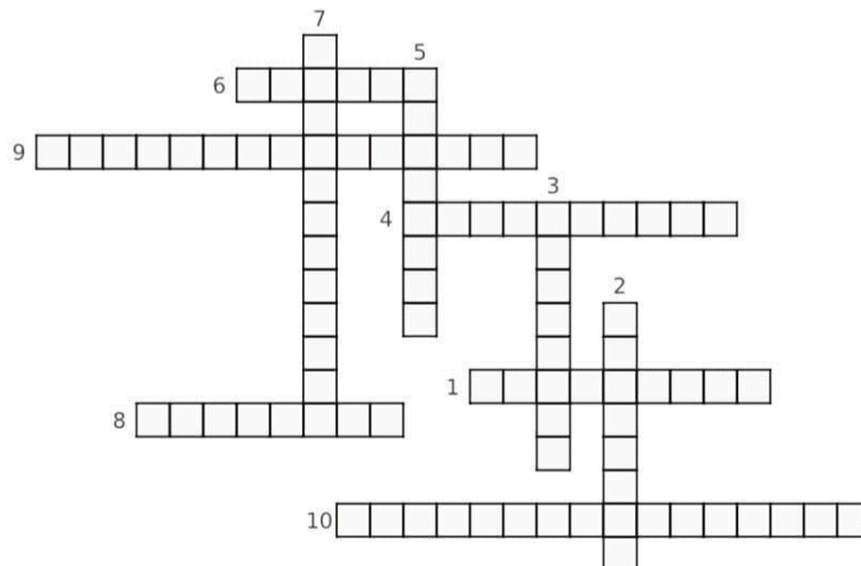
По горизонталі:

1. Спеціаліст, який проводить маркетингові, політичні чи соціальні опитування населення.
4. Спеціаліст, який пише тексти для реклами та статті на сайт компанії.
6. «Сам собі журналіст».
8. Створює та готує до випуску огляди, статті, розслідування, коментарі, аналітичні інтерв'ю тощо.
9. Спеціаліст, який продумує стратегію спілкування з аудиторією.
10. Представляє новини та веде передачі в ефірі.

По вертикалі:

2. Технічний спеціаліст, який усуває помилки у текстах.
3. Спеціаліст, який адаптує готовий текст для сайту чи соціальних мереж.
5. Спеціаліст, який відповідає за загальну концепцію випуску.
7. Людина, яка працює на передовій: збирає відомості, бере інтерв'ю, отримує та обробляє первинну інформацію.

Анастасія Щочка



ТАЄМНИЦІ КАМ'ЯНИХ СТАТУЙ

Китайські скульптури як носії інформації

Чи траплялися вам колись камені, що розмовляють? У Китаї можна побачити багато таких знахідок. Не вірите?

Увага! Погляньте на картинку. Камінь. 8 500 доларів США. Ні, у вас немає пів двору таких, бо, насправді, це вирізьблений птах, а ще він розмовляє. Із ними можуть спілкуватися лише археологи та переповісти отриману інформацію нам. «Ну, припустимо, ми замовчували, не договорювали, але брехні, як такої, її не було».

Різьблення на камені є традиційним видом китайської скульптури. Майстри могли по кілька років виготовляти ту чи ту фігуру. Саме кам'яні статуї й розповідали нам про історію, легенди та перекази Піднебесної.

День Валентина, сороки, Чумацький шлях. Як це все пов'язано? Цікаву історію кохання відтворюють кам'яні статуї Діви, що обертається, і Стауна, які знаходяться в провінції Шеньсі.



Вирізане вручну зображення крилатого птаха
Взято з сайту: <https://www.schneibelfinearts.com/>

За легендою, пара була розділена Чумацьким шляхом. Вони могли зустрітися лише раз на рік, на День закоханих за китайським календарем. У цей час усі сороки кудись зникають, саме тому вважають, що вони споруджують міст для закоханих, і навіть з'явився вислів «міст сороки».

Кожен, мабуть, бачив на партах чи стінах у школі вишкрябані слова, цитати... Якби ці люди жили у давньому Китаї, вони б могли стати шанованими художниками-різьбярями.

Скульптурами та кам'яними плитами з рельєфними візерунками прикрашали свої гробниці імператори, воїни та інші високопосадовці. На них зображали імператорські бенкети, циркові вистави, писали легенди та фіксували досягнення людини за життя. У той час за таку роботу мож-

на було отримати чималі кошти.

Монстр кусає вівцю. Безперечно, цікава інформація! Тож ваша увага дістанеться нам.

Ні, це не вигадана фраза. Це назва однієї з кам'яних різьблених фігур, які розкидані перед гробницею великого Хо Цубиня. Поміж них є кінь, що наступає на солдата-хунну, тигр-вовк, велетень, що бореться з ведмедем, кам'яні риба, жаба, бик, слон. Усі ці фігури засвідчують досягнення полководця та силу імперії.

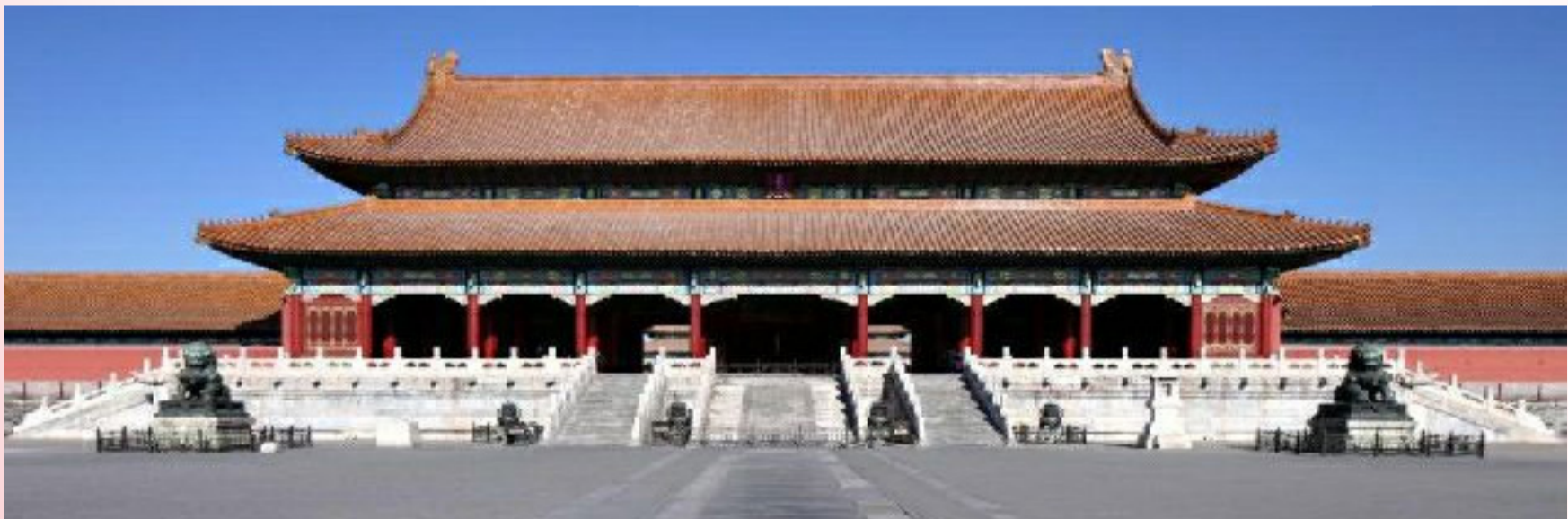
Питання техніки переміщення великих брил підіймається в багатьох країнах. Важке каміння, ідеальні розміри, наче це були... інопланетяни!

7 мільйонів туристів, які щороку відвідують Заборонене місто Китаю, теж думають: як давнім китайським робітникам вдалося встановити культову 300-тонну різьблену мармурову плиту палацу?

Виявилося, що кам'яний блок з кар'єру, який знаходився за 70 км, переміщували до Пекінського палацу, пересуваючи його по мокрій льодяній доріжці.

Із цим могли впоратися не 20 тисяч чоловік, а й 100 осіб. Вони робили це посеред зими. Рили колодязі за маршрутом і поливали землю водою, щоб утворилася крижана стежка. А далі з каменями працювали різьбярі. А здавалося б звичайні китайські камені...

Наталя Поліщук



Взято з сайту needguide.ru
Імператорський палац династій Мін і Цин в Пекіні

Тобі надійшов лист від Цай Луня!

Нихао! Це я, Цай лунь, діти мої!
Читаю цей вірш, щоб нагадати
Ти знаєш, хто створив папер? Можеш згадати?

Це я – Цааай Лунь, я майстер на всі руки.
Це не магія, а просто трохи науки.

Справа була така:
Нам ніде було писати,
От ми і робили записи на каміннях, листках,
корі дерев і навіть на панцирах черепах.
Не питай, знаю, дивний підхід
От я і вирішив зробити цей винахід
Спитаєш мене як? О! Це цікава історія!
Зроби собі чашечку чаю,
А я розповім тобі все, про що пам'ятаю...

Слухай продовження за QR-кодом.



Фото взято з сайту shansbooks.ru

关于中文写作的有趣事实

(Пер: Цікаві факти про ієрогліфи)

Розповідаємо про складні китайські ієрогліфи простою мовою

大家好! 欢迎新闻学系的学生

Саме так до вас би привітались китайці

Ні для кого не секрет, що зараз китайська культура стала дуже популярною та навіть трендовою. Однак далеко не всі знають цікаві факти, пов'язані з китайськими ієрогліфами. Тож сьогодні ви дізнаєтесь деякі з них.

Всього в китайській мові на даний момент налічується близько 80 тисяч різних ієрогліфів.

І зараз ви подумали, як же не пощастило китайським школярам. Однак наступна інформація, можливо, вас трішки зможе заспокоїти. Адже для розуміння тексту досить вивчити лише 500 символів. Тож щоб сказати, що ви студент Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, вам потрібно знати лише дев'ять.

«Що для одного муки – для іншого мистецтво».

Для жителів Китаю каліграфія рідних ієрогліфів – справжній вид мистецтва. В історії країни було чимало майстрів каліграфії, які стали широковідомими саме завдяки гарному письму.



Фото взято з Pinterest

Багато із вас читають зараз цей текст зі своїх смартфонів. А після будете писати в коментарях критику або ж похвалу за цей випуск. Так от перш, ніж це зробити, подумайте, як сильно вам пощастило. Адже ви маєте можливість написати коментар на своїй клавіатурі рідною мовою. А чи задумувались ви над тим, як виглядає клавіатура з декількома тисячами китайських ієрогліфів? Китайці малюють ієрогліфи в Paint, бо це швидше? Зараз ви дізнайтесь правильну відповідь. Китайської клавіатури просто не існує в природі. Ще б пак, бо як можна взагалі розташувати всі ієрогліфи! Китайці спілкуються за допомогою стандарту пін'їнь - до кожної букви латиниці приєднана група ієрогліфів.

Якщо студент – початківець скаже китайською: «Я хочу поцілувати вас» своєму викладачу, то не відомо, чи буде подив у всій аудиторії.

І справа тут зовсім не у якомусь підлабузництві чи моралі. Насправді, у китайській є декілька тонів для промови: високий рівний, висхідний (від середнього до високого), спадний до середнього рівня і потім висхідний, спадний і один додатковий нейтральний. Так одна фраза з різними тональностями може абсолютно змінювати сенс. Наприклад, "я хочу запитати вас" при неправильному тоні може звучати як "я хочу поцілувати вас".

Чжоу Югуан. У Китаї це ім'я знає, мабуть, кожен житель. У 1958 році був введений офіційний стандарт романізації китайського - пін'їнь. Його автор – лінгвіст Чжоу Югуан. Йому завдячують винаходом спеціальної системи, за допомогою якої ієрогліфи можна представити у вигляді латинської транскрипції.



Чжоу Югуан
Фото взято з chitalnya.ru

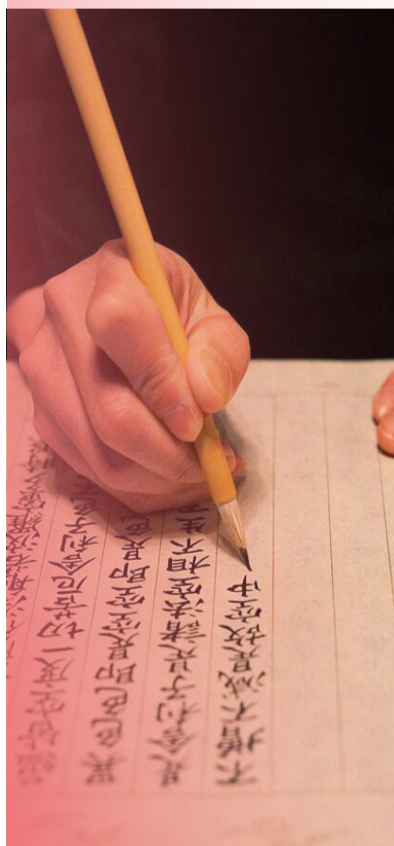


Фото взято з Pinterest

«Журналістика - це стиль життя: або ти приймаєш його, або щось змінюєш»

Прес-секретарка Дніпровської дитячої обласної лікарні про досвід роботи на телебаченні

Вона працювала на багатьох регіональних каналах: «34 телеканал», «11 канал», «D1» та «Відкритий». Сьогодні Руслана Козиряцька розповідає про зміну вектору у професії, емоційне вигорання та специфіку нової роботи.

— Розкажіть про початок вашого творчого шляху. Які події привели вас до журналістики?

— Я мріяла стати телеведучою з того моменту, коли років у п'ять вперше побачила ранкове шоу «Сніданок з 1+1». Тоді його вели Анна Безулик та Данило Яневський, яких я обожнювала. Коли дівчатка грали у ляльок – я уявляла себе телеведучою: брала табурет, ставила на нього вазу з фруктами, квіти та «вела» новини. Потім побачила «Вікенд» - одне з перших тревел-шоу, яке вела Ірина Зінченко. Я мріяла бути на її місці, тому часто проводила екскурсії для своїх подруг по різним історичним місцям міста.

З 14 років писала замітки про шкільне життя для районного видання. У цьому мені курувала вчителька з української мови через мою схи-

На телеканалі "Відкритий"



льність до гуманітарних наук. Згодом я захотіла стати військовою кореспонденткою, бо мене надихали репортажі Андрія Цаплинка з Іраку та Афганістану.

А далі – я опинилася на ФСЗМК. Окрім професії журналіста, також мріяла стати оперуючим хірургом, але розуміла, що математику не складу. За часів навчання на журфаці, Ірина Станіславівна задала прочитати книгу «Записки дряної дівченки» Дар'ї Асламової – військової кореспондентки, яка працювала у «гарячих точках». І я знов стала мріяти про окопи. Але реальність виявилась трохи іншою.

— Де отримували перший досвід, стажувалися?

— На другому курсі я потрапила до молодого щоденного видання «Сьогодні». Там працювали круті журналісти, а головний редактор – Юлія Супрун – дозволяла проявляти самостійність. Тобто, ми писали на теми, які нас цікавили та погоджували їх із нею. Практика була непоганою, але я розуміла, що створювати тексти мені не подобається.

Після третього курсу, у нас була практика на 51 телеканалі, в редакції новин. І я вирішила, що маю піти туди працювати. Так і сталося, але тільки через два роки. На практиці я ніколи не була інертною: завжди щось запитувала у колег, не стояла на місці. По закінченню – звернулася до головного редактора із проханням прийти на стажування, але місць на той час не було.

На п'ятому курсі з роботою не складалося, тому я вже думала йти в офіціанти. Після написання диплому та закінчення університету, мені запропонували роботу на 51 каналі. Я зв'язалася із випусковим редактором, прийшла на співбесіду – і з серпня 2013 року телебачення з'явилося у моєму житті серйозно і надовго.

Я працювала у тій редакції, куди прийшла практиканткою. Колектив був дуже дружній, а головне – робота на 51 стала для всіх гарним стартом, адже надалі кожен знайшов себе у медіа, продовжив свій розвиток.

— За час роботи на телебаченні, ви працювали багатьох на каналах. Як приймали рішення про зміну редакції?

— Мені завжди щастило з командою. У 2015 році, на 51 каналі ми звільнилися всім штатом журналістів, тому що нам не підійшла політика тодішнього керівництва каналу.

Згодом, мене порекомендували – я перейшла на 34 канал та працювала в авторських програмах, але це дуже відрізняється від новин. Потім мені запропонували кращі умови на D1. Там я пропрацювала 2 роки: взагалі 2 – це якась магічна цифра у цьому випадку. Я – командний гравець, а на каналі D1 у нас була просто «dream team». Це той випадок, коли на роботу приходиш заради колективу. Але ситуація з керівництвом повторилася і ми знов написали заяву на звільнення всім

штатом. У нас була революційна редакція, взагалі – найбільші революціонери у нас на каналах – це новини.

Після звільнення я опинилася у якомусь вакуумі, коли тебе знають у медійному колі, а шквалу пропозицій немає. Це дало мені поштовх до того, щоб самостійно зв'язуватися з керівниками каналів та пропонувати свою кандидатуру. У тому, щоб презентувати себе як профі – немає нічого страшного. Я була в собі дуже впевнена, тому знала, що без роботи не залишусь. Я пішла на телеканал «Відкритий» і пропрацювала там майже рік

— Зараз ви працюєте прес-секретаркою у Дніпровській обласній дитячій лікарні. Чому вирішили змінити вектор у професії?

— З телебачення я пішла через професійне вигорання, адже робота в новинах – дуже специфічна і потребує багато сил, нервів та часу. Я порівнюю роботу на телебаченні з працею лікаря у «швидкій». Це стиль життя: або ти приймаєш його, або відходиш і щось змінюєш. Мені далися ознаки всі «симптоми» професійного вигорання, адже я не мала ні вихідних, ні свят. А я така людина, яка має горіти своєю справою. Мені запропонували роботу у рекламному бізнесі, а згодом – прес-секретаркою у лікарні. Нічого не стається просто так, адже я мріяла бути лікарем. Я опинилася у малознайомому середовищі, тому це новий для мене досвід і можливість подивитись на професію журналіста з іншого боку.

— Яка специфіка роботи прес-секретарем, її головні особливості?

— Прес-секретар – це стратег, який має вибудовувати правильну модель поведінки свого роботодавця у роботі з медіа. Від того, як ти поставиш себе на початку – так до тебе будуть ставитись медіа. Прес-секретар має завжди давати зворотний зв'язок: надавати інформацію, давати коментарі. Вибудувати правильні стосунки зі ЗМІ – це одне з основних завдань.

Прес-секретар також формує імідж керівника, у моєму випадку – Дніпровської обласної дитячої лікарні. Тобто, я маю знати про всі події, що відбуваються у лікарні. В обов'язки також входить організація зйомок, брифінгів, написання прес-релізів, моніторинг та перевірка всіх інформаційних повідомлень з лікарні.

— Які навички, здобуті за час роботи у тележурналістиці, ви продовжуєте застосовувати й зараз?

— Я знаю, як працюють журналісти та зі свого боку можу порахувати їхні кроки наперед, оцінювати можливі ризики. Завдяки моїй роботі у ЗМІ – знаю багатьох журналістів, їх виклад інформації та інформаційну політику ресурсів, де вони працюють. Тому розумію, як вони створюють матеріали і що їм взагалі від нас потрібно.

— Наскільки складно бути публічним представником лікарні в період пандемії?

— У нашому закладі функціонує ковідний госпіталь, тому під час організації зйомок про ковід – ризик дійсно є. Коли приходять ЗМІ – це завжди нелегко, адже зазвичай це не один канал. Кожному потрібна «зловити» гарний кадр, людей багато. Але на етапі підготовки все заздалегідь обговорюється, щоб убезпечити працівників лікарні, пацієнтів та медійників, які придуть. Проводимо інструктажі, просимо використовувати засоби індивідуального захисту та тримати соціальну дистанцію. Зараз в одне приміщення неможливо оперативно впустити 10 камер, як це було раніше, тому про зйомки домовляємось, шукаємо компроміс. Ми вже призвичаїлись до коронавірусу, як би це страшно не звучало.

— Які плюси і мінуси роботи тележурналістом?

— Мабуть, почну з гарного: ти постійно знаходишся у центрі подій, а навколо тебе крутиться життя. Головний плюс – це люди. Це постійні зустрічі з відомими людьми, експертами, яких ти раніше бачив тільки по телевізору чи в журналі. На роботі ти спілкуєшся та обростаєш зв'язками, а зв'язки – це найцінніше у сучасному світі.

Вчишся дуже швидко реагувати на всі події і в тебе поступово розвивається професійний цинізм, як у лікарів. Не певна, що це корисна риса, адже коли почала помічати за собою відчуження до чужих проблем – зрозуміла, що маю щось з цим робити, бо я людина, а не чавунна сковорідка. Але багато прикладів такої професійної деформації зустрічала серед своїх колег, і це теж стало однією із причин зміни вектору кар'єри.

Медійники, особливо «теліки» - так ми називаємо телевізійників – це якісь ненормальні люди, які живуть на роботі. Коли ти працюєш журналістом – у тебе взагалі не буває вихідних і свят, але ти зустрічаєш людей, які живуть у такому ж ритмі, мають схожі інтереси і цілі. Часто навіть родини створюють, одружуються з колегами «по кухні».

З мінусів – ти робиш вибір: або ти живеш роботою, або ні. Наприклад, я готувалася до травневих свят, о шостій вечора мені телефонують і кажуть, що на аеродромі розбився літак, двоє загинули, а о пів на восьму – пряма трансляція. Їду на студію за оператором, потім – у чисте поле, де відбулося падіння, де тіла у пластикових пакетах, батьки загинули в істерії, працюють експерти та поліція. Це страшно. А ти пів години тому у передсвятковому настрої збиралася на шашлики.

Але коли ти навіть йдеш з цього дурдому – продовжуєш слідкувати за новинами і коли щось стається – думаєш, що треба написати про це у редакцію або робочий чат. Такі рефлексії нікуди не діваються.

— Чи відчували ви страх перед камерою? Як його переборолі?

— Це було постійним страхом. Я боялася камери, перші 2 роки не могла сприймати свій голос у записі. Пам'ятаю, як після свого першого прямого ефіру вийшла з повністю мокрою спиною. Згодом провела велику працю над собою. Мені підказували та допомагали колеги, яким я дуже вдячна. Після кожного ефіру я підходила до операторів та запитувала про вдалі й невдалі моменти, щоб знати, над чим мені працювати.

На своєму першому стендапі у кадрі – дуже голосно кричала, бо забула, що тримаю в руках мікрофон. Після запису вийшов один із ведучих новин і запитав: «Боже, Русю, що ж ти так кричала? Ми тут ледь не оглохли.» Одного разу, під час запису в контактному зоопарку, мені на голову виліз снот, а коли знімали у молочному кооперативі – облизала корова. Такі моменти роблять сюжети живими та щирими. Тому, нічого поганого у невдачах немає і з досвідом ти починаєш їх любити.

— Які поради можете дати журналістам-початківцям?

— Не боятися. Журналістика – це не та професія, де потрібна скромність. А якщо вона у вас присутня, то рано чи пізно вона зникне. Скромність заважає добути гострий ексклюзивний матеріал.

Журналіст має вміти керувати емоціями та швидко реагувати на події. Він має бути оперативним і працювати у будь-яких умовах: чи то у приймальному відділенні лікарні ім. Мечнікова, чи на полігоні, коли пишеш текст на колінах, чи у шумному ньюз-румі, де 15 осіб одночасно кричать та начитують.

Ти маєш бути готовим до викликів пізно вночі чи рано вранці. Дівчаткам дуже рекомендую забути про підбори.

— Чи є книжки, які вважаєте корисними чи навіть базовими для новачків у цій галузі? За якими ресурсами рекомендуєте слідкувати?

— «Пиши, скорочуй» та «Ясно, зрозуміло» Іллі Яхова. Кращих книг про написання текстів я, мабуть, не зустрічала. Вони написані дуже доступно, простою мовою. «Скарб для копірайтера» Ірини Слободянюк. Тут про те, як «не розпливатися, писати якісні та інформативні тексти. Для загального розвитку рекомендую книгу Ларрі Кінга «Як спілкуватися з ким завгодно, коли завгодно і де завгодно».

Дуже раджу слідкувати за Львівським медіафорумом та за воркшопами та майстер-класами Українського католицького університету. УКУ часто дає гранти, проводить конкурси, у них є онлайн-лекції, де виступають круті спікери.

А взагалі – треба читати все. Журналіст має бути всебічно-розвинутою особистістю. Врзні, цитати: Прес-секретар – це медійник, який спостерігає за медіа з іншої сторони.

Яна Дудко

На роботі ти спілкуєшся та обростаєш зв'язками, а зв'язки – це найцінніше у сучасному світі.

