

# СПЕШКА

12+



г а з е т а " г о р я щ е й " м о л о д е ж и

Горячая тема



## «ВЕЛИКАЯ РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ – ЭТО НЕ ЗНАНИЯ, А ДЕЙСТВИЕ»

ГЕРБЕРТ СПЕНСЕР



Фишки



**Готовься!**

Хочешь стать профессиональным журналистом? Пиши, снимай и участвуй в городском конкурсе «Тольятти – город молодых». **Стр. 2**



**Разберись!**

Чем «аутинг» отличается от «троллинга»; где проходит граница между шуткой и оскорблением; в чём мотивация «буллить» и что делать, если вы стали жертвой травли в интернете? **Стр. 4-5**



**Будь собой!**

Как бороться с негативными эмоциями, что поможет избежать выгорания и куда уходит энергия? Свои рекомендации даёт психолог Константин Кунах. **Стр. 6**



**Смотри!**

Проникновенная и чарующая адаптация сказки Гауфа «Холодное сердце» – в постановке «Песнь Чёрного леса», премьера которой состоялась в ТЮЗе «Дилянс». **Стр. 7**



**Учись!**

Как писать правильно, как говорить грамотно? Об этом – новый проект Молодёжного медиахолдинга ТГУ «Есть talk!» **Стр. 8**

Старт в карьеру



## ИЩЕМ АКУЛ ПЕРА



**Кафедра «Журналистика» Тольяттинского государственного университета начала приём заявок на ежегодный городской конкурс юных журналистов «Тольятти – город молодых». Борются за Гран-при юные журналисты будут уже в двенадцатый раз.**

Работы для конкурса должны быть опубликованы в журналах или газетах, в интернет-СМИ или выйти в эфир в период с 20 марта 2020 года по 1 марта 2021 года. Материалы принимаются конкурсной комиссией до 1 марта включительно. Участвовать могут старшеклассники (8 – 11-е классы), выпускники школ и колледжей в возрасте от 14 лет до 21 года.

Принимаются работы, подготовленные для всех видов СМИ, – печать, интернет-СМИ, телевидение и радио. Их будет оценивать профессиональное жюри в семи номинациях:

- «Свершилось!» (информационные материалы о событии, которое проходило в городе);
- «Требуется решение» (аналитические материалы о проблеме, которая существует в Тольятти и волнует граждан);
- «Наш человек» (работы об известном в городе человеке, сильной личности или о тольяттинце любого возраста);
- «Прогулка по городу» (авторские эссе о Тольятти);
- «Будет толк!» (материалы для молодёжной аудитории);
- «Год Победы и Славы: земляки» (публикации об участниках боевых действий, тружениках тыла и о детях Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.);
- «Год науки и технологий» (работы, посвящённые научным открытиям и изобретениям родного края).



Материалы для конкурса из печатных и интернет-СМИ представляются в виде электронных документов. Обязательные требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 14, междустрочный интервал 1.5, форматирование – по ширине страницы, абзац 1.25.

Видеоработы принимаются в виде файла формата mp4 или ссылки на файл, размещённый в сети. Радиоматериалы необходимо отправить на почту организатора в виде файла или ссылки на интернет-ресурс, хронометраж – до 10 минут. Дополнительно радиоматериал должен сопровождаться печатной версией программы. Если радио- или телематериалы выходили в эфир в городских или областных СМИ, необходимо предоставить эфирную справку от редакции, подтверждающую авторство, с указанием даты и времени выхода передачи в эфир.

Заявки на участие необходимо оформить по утверждённой форме и отправить на электронную почту доцента кафедры «Журналистика» ТГУ Марины Викторовны Орловой: [mv-orlova@yandex.ru](mailto:mv-orlova@yandex.ru). По всем вопросам можно обращаться по телефону 8 (927)-772-94-17.

Организаторы конкурса «Тольятти – город молодых»: Тольяттинский государственный университет, администрация г.о. Тольятти и Дума г.о. Тольятти.

Среди медиапартнёров конкурса: ООО «ЛАДА-МЕДИА», областная газета «Хронограф», городские газеты Тольятти и Жигулёвска – «Понедельник», «Площадь свободы», «Вольный город», «Жигулёвский рабочий», «Жигулёвский обозреватель», районная газета «Ставрополь-на-Волге», радио «Европа Плюс»; информационный сервер Тольятти-Новости (TLTNEWS.RU); интернет-издания «Другой город» и «Неслухи.РФ».

Форма заявки размещена на сайте ТГУ [tltsu.ru](http://tltsu.ru) и в официальной группе кафедры «Журналистика» в социальной сети «ВКонтакте» (см. QR-коды). Подведение итогов конкурса состоится 1 апреля.

12+

Евгения РЕВИНА



Nota Bene



## ТОТАЛЬНЫЙ ДИКТАНТ

### В ЧЕТВЕРГ – НА РУССКИЙ ЯЗЫК

С 25 февраля по 8 апреля в опорном Тольяттинском государственном университете (ТГУ) будут проходить открытые консультации «Русский по четвергам» для горожан.



Под руководством преподавателей кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ на занятиях можно будет подготовиться к всероссийской акции «Тотальный диктант», которая пройдёт 10 апреля 2021 года.

В программе занятий: минидиктанты, разбор и анализ грамматических и лексических трудностей, правила орфографии и пунктуации.

Консультации будут проходить в учебно-лабораторном корпусе ТГУ (ул. Белорусская, 16в), в аудитории УЛК-616, каждый четверг с 18 до 19.00.

В ТГУ заботятся о безопасности проведения мероприятия в период гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19. Поэтому не забудьте захватить на занятие медицинскую маску.

**ДК «Тольятти» театр «СЕКРЕТ»**

**19 марта в 18.00**

# СОБАКИ

РОК-СПЕКТАКЛЬ 12+

РЕЖИССЕР Т.ТИМОНИНА

ДК «Тольятти» бульвар Ленина, 1  
[www.dk-tlt.ru](http://www.dk-tlt.ru)  
 справки по тел.: 26-04-32, 55-77-85

## Проект LIVE



Онлайн-проект «Читаем книжки», созданный «Объединением детских библиотек Тольятти», появился в Тольятти в 2020 году благодаря переводу школьников и студентов на дистанционное обучение. О том, как он развивался, кто был приглашён в качестве чтецов, – читайте в нашем материале.

Проект начинался с простого: библиотекари читали литературные произведения из школьной программы по литературе. Затем к «Читаем книжки» присоединились актёр драматического театра «Колесо» Андрей Амшинский и студент Театрального института имени Б. Щукина Дмитрий Стройкин. Тольяттинский государственный университет тоже не упустил возможность поработать с библиотеками города. К тому же в вузе уже существовал похожий проект «Радостное чтение».

Количество просмотров роликов во «ВКонтакте» с участием студентов ТГУ превышает 20 тысяч. Лидером стал ролик с рассказом Валерия Филатова «Жизнь кота Тимофея», который набрал 1052 просмотра. Произведение прочитала студентка кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» Анастасия Сусюкина.

– Каждую субботу мы собирались в Центральной детской библиотеке имени Пушкина и учились

# СЛУШАЕМ КЛАССИКУ



правильному дыханию, выполняли упражнения для лицевых мышц, тренировались в произношении скороговорок и сложных фраз, постигали скороглаголе. Мы даже смогли почувствовать себя настоящими радиоведущими: читали свежие новости на диктофон, а потом слушали

запись, разбирая ошибки своей речи. Самое главное, мы все снимались в видео, читая рассказы для детей. Это был очень необычный и интересный опыт, – рассказала студентка кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ Екатерина Рассейкина.

Сотрудники «Центральной детской библиотеки имени Пушкина» провели для студентов тренинги по основам «громких чтений» и скороглаголе, практические занятия по развитию дикции и правильного интонирования.

– Умение правильно говорить очень важно для всех профессий.

На мой взгляд, если ты умеешь красиво говорить, правильно выражать свои мысли, то это даёт тебе уверенность, которая нужна при работе в людях, – комментирует студентка кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ, участница проекта «Читаем книжки» Дарья Липатова.

Студенты опорного ТГУ участвовали в съёмках более 30 выпусков онлайн-проекта «Читаем книжки». Они читали произведения школьной программы, рассказы самарских авторов, а также подготовили специальные новогодние выпуски.

Куратор проекта – Вероника Лепонтьева. Заведующая отделом продвижения чтения в Центральной детской библиотеке Тольятти, кстати, и сама магистрантка кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ. По её словам, на достигнутом команда проекта останавливаться не будет и планирует продолжить работу в 2021 году.

**Алина КОСТЮКОВА**

Видеоролики проекта «Читаем книжки» можно найти в группе «Объединение детских библиотек Тольятти» во «ВКонтакте» ([https://vk.com/odb\\_tol](https://vk.com/odb_tol)) и по хэштегу #читаемкнижки@odb\_tol

## С места – в карьеру



Востребованность менеджеров HR (специалистов по управлению человеческими ресурсами) за последний год выросла более чем на 170%. В плане профессионального и финансового роста это одна из наиболее перспективных специальностей. О том, как развивается сфера работы с персоналом и сколько работодатели готовы платить HR-специалистам, рассказала в рамках онлайн-лекции «HR – профессия нового тысячелетия» Валерия Пантелева, руководитель Центра психологических исследований и консалтинга Тольяттинского государственного университета (ТГУ). Лекция состоялась при поддержке Точки кипения ТГУ.

# HR НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ

«На начало 2020 года спрос работодателей на менеджеров по набору персонала вырос на 170%, на частных рекрутеров – на 200%, а на помощника менеджера по обучению персонала на все 300%. Такие данные приводит Валерия Пантелева, отмечая, что «специальность набирает обороты в плане спроса».

Сегодня на рынке специалистов по работе с человеческими ресурсами существует 20 актуальных для работодателей специальностей со средней заработной платой от 40 тысяч рублей. Особенно актуальными являются HR-generalist (то есть менеджер по персоналу) и HR-аналитик.

Как отметила Валерия Пантелева, основной обязанностью HR-менеджера является комплексная ра-

бота с персоналом организации: проведение собеседований при приёме на работу, обучение сотрудников, оценка эффективности их работы и развитие HR-бренда компании. Для успешного выполнения задач HR-менеджер должен обладать навыками эффективной коммуникации и умением работать в команде.

К обязанностям HR-аналитика относятся функциональный анализ труда: выявление этапов и критериев его результативности, разработка методики профессионального обучения, системы мотивации и формирование различных групповых решений внутри организации. Работодатели хотят, чтобы такой специалист умел анализировать и системно мыслить. Однако, по словам Валерии Пантелеевой, HR-аналитиков зачастую нанимают для работы в «проектном режиме», то есть временно для выполнения определённых задач.

По статистике сайта для поиска вакансий hh.ru, среднюю заработную плату на рынке – 40 тысяч рублей – готовы платить HR-специалистам пять тысяч работодателей. Наибольшую зарплату – 170 тысяч рублей – предлагают 212 организаций. Большинство работодателей хотят, чтобы кандидаты имели выс-



шее экономическое образование, опыт работы на аналогичной должности и сертификаты пройденных курсов по развитию профессиональных навыков.

Посмотреть онлайн-лекцию «HR – профессия нового тысячелетия» можно здесь:



**Артём СМЕРНОВ**

«Азбука профессиональной компетентности» – проект Тольяттинского государственного университета, помогающий молодым специалистам сделать правильный профессиональный выбор. В его рамках были организованы круглый стол с экспертами на тему «Дизайн карьерной перспективы в сфере дизайна», лекция «Оценка вовлечённости персонала» и другие. Руководителем проекта выступает руководитель Центра психологических исследований и консалтинга Тольяттинского государственного университета, доцент кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» ТГУ, HR-специалист Валерия Пантелеева.



# КИБЕРБУЛЛИНГ:

Британский подросток Каллум Мэннинг создал учётную запись в Instagram, чтобы публиковать рецензии на прочитанные книги. Об этом узнали его одноклассники и стали издеваться над ним, создав для этих целей групповой чат. Каллум находился в нём и всё видел. Сестра Каллума не стала молчать и поделилась этой ситуацией в твиттере, рассказав, что её брат теперь плачет по ночам. Пользователи соцсети посчитали такое поведение одноклассников несправедливым, и аудитория аккаунта Каллума возросла с 39 человек до 147 тысяч (сейчас число его подписчиков составляет 288 тысяч). Ободряющими словами подростка поддержали известные спортсмены, журналисты, блогеры и писатели. История Каллума Мэннинга закончилась как в сказке, однако невозможно игнорировать факт, что мальчик стал жертвой кибербуллинга.

## Сплошь и рядом

Нежелательные комментарии по поводу внешности, безосновательные оскорбления в обсуждениях или чатах, игнор, унижения или слив личных данных – с подобным поведением в интернете мы сталкиваемся довольно часто. По информации Детского фонда Организации Объединённых Наций (ЮНИСЕФ), местом для буллинга всё чаще становятся социальные сети, мессенджеры и игровые платформы.

Кибертравля – это систематическое оскорбление, давление или унижение, попытки напугать, разозлить или пристыдить. Звучит страшно. Можно подумать, что этим занимаются аморальные люди без стыда и совести. Это, однако, не так. Каждый из нас однажды, скорее всего, либо был на месте жертвы буллинга, либо неосознанно подбрасывал дров в костёр травли и не подозревает об этом.

## Нельзя замалчивать

Проблему интернет-буллинга активно изучают на международном уровне. В 2019 году ЮНИСЕФ провёл анонимный опрос, в котором приняло участие 170 тысяч молодых людей в возрасте от 13 до 24 лет из 30 стран. Более трети опрошенных утверждают, что сталкивались с проявлениями буллинга в социальных сетях, а каждый пятый опрошенный пропускал учебные занятия из-за травли со стороны одноклассников.

Согласно отчёту британской компании Ofcom за 2017 год, каждый восьмой ребёнок в возрасте с 12 до 15 лет сталкивался с издевательствами и угрозами от незнакомых людей в интернете. Пик влия-

ния киберзапугивания приходится на подростков в возрасте с 14 до 16 лет (по данным отчёта Suffolk Cybersurvey 2016).

Жертвами кибериздевательств практически в равной степени становятся и девочки, и мальчики. Среди опрошенных 60% девушек и 59% парней испытывали на себе как минимум один вид кибербуллинга. И те, и другие регулярно сталкиваются с абьюзивным поведением, но именно девочки чаще становятся жертвами распространения слухов и оскорблений, с угрозами физической расправы. Девушкам (29%) чаще шлют нежелательные откровенные фотографии, чем парням (20%).

Самой токсичной социальной сетью, согласно исследованиям, является Instagram. Около 42% опрошенных подверглись киберзапугиваниям и домогательствам именно на этой платформе.

Молодые люди, которые хотя бы однажды сталкивались с кибербуллингом, имеют больше склонностей к селфхарму (самоповреждению), и их чаще остальных посещают суицидальные мысли.

Кибербуллинг является частью повседневной реальности в России уже многие годы. По данным исследования Всемирной организации здравоохранения 2013-2014 годов, самый высокий показатель оскорблений и подслушиваний в интернете наблюдается среди российских подростков (в исследовании принимали участие представители 42-х стран).

По сообщениям директора Лиги безопасного интернета Екатерины Мизулиной, список самых токсичных социальных сетей в 2020 году возглавили Instagram, тикток и твиттер. С кибертравлей в прошлом году, по оценкам Лиги, сталкивались 72% подростков. При этом кибербуллинг как явление считают нормальным 29% подростков.

Согласно информации Mail.ru Group, в 2019 году как минимум 58% россиян сталкивались с агрессией в интернете. Кстати, компания продвигает ежегодный проект #ничегострашного, который приурочен к 11 ноября – Дню борьбы с кибербуллингом.

Проблема кибернасилия давно стоит ребром для международных организаций, в частности ЮНИСЕФ. Много лет назад они запустили проект молодёжного манифеста #ENDviolence, направленный на борьбу с буллингом, травлей и издевательствами молодых людей как в учебных заведениях, так и в интернете. Также в 2017 году ЮНИСЕФ в сотрудничестве с южнокорейским бойз-бэндом BTS запустил кампанию по борьбе с насилием «Love Myself».

## Благими намерениями

В последние годы набирает популярность явление «cancel culture»



## Голос из онлайн

Существует много классификаций и форм негативного воздействия на людей в интернете. Год от года список только пополняется. Вот лишь часть из того, с чем вы можете столкнуться в интернете сегодня.

**Леонид ШУШПАНОВ, видеоблогер (каналы на YouTube: «Albunite» – 62,4 тысячи подписчиков; «Velikor» – 929 подписчиков):**

– Недавно снял видео про ситуацию с Mellstroy (скандальный стример). Я просто выразил своё мнение (как видеоочерк), обозначил проблему, дал небольшой бэкграунд персонажа, конфликт и затем вариативную информацию в виде своего мнения. И туда понабежало много фанатов Mellstroy. Я этого, конечно же, ожидал. Но мерзко читать, когда желают смерти тебе, когда что-то говорят про твоих родственников. Там было настолько много грязи, что даже YouTube половину этих комментариев автоматически удалял, а потом эти же люди предъявляли мне за это. Даже какой-то школьник грозился приехать к моему дому и разобратся, «прописать мне двоекку».

Когда твоя аудитория сто человек, у тебя нет негативных комментариев. Потому что все доброжелательны и видят, что вот парень начинает снимать, подбадривают. Было много положительных комментариев. Да и сейчас таких много. Первые негативные комментарии обычно появляются, когда ты снимаешь видео на актуальную тему и оно попадает в рекомендации. Тогда негатива приходит много. Первое время мне было очень сложно с этим справляться, и по сей день существует проблема: когда ты видишь позитивный комментарий, ты пишешь «да, хорошо, спасибо» – и это никак не откладывается. А вот когда негативный комментарий – «да ты...», «да кто ты вообще...», «ты урод» или что-нибудь ещё, – это задевает. Сидишь, начинаешь строчить ответы, доказывать человеку, что он не прав. Это на самом деле бессмысленно, потому что такая война ничем не закончится. И прав тут будет тот, кто оставил последний комментарий. Так как я владелец канала, я могу его оставить и заблокировать пользователя, чтобы он ничего не ответил.

– «культура отмены» – лишение известных личностей, брендов, компаний общественной поддержки после того, как они делают или говорят что-то нежелательное или оскорбительное. Постепенно эта тенденция приходит и в Россию.

«Кэнселинг» является в интернет-среде мериллом того, что хорошо, а что плохо. Правда, границы между издевательскими комментариями и наставлениями на путь истинный размыты. Одним из недавних и наиболее популярных примеров привлечения знаменитого человека к ответственности за слова может послужить ситуация с автором серии книг о «Гарри Поттере» Джоан Роулинг. Конфликт развер-

нулся в твиттере, где писательница с иронией высказалась о том, что в статье, которую она прочла, авторы стесняются называть женщину женщиной. Пользователи обвинили Роулинг в трансфобии. Следом посыпался шквал оскорблений и критики, в твиттере под хэштегом #RIPJKRowling публиковались оскорбительные изображения, язвительные комментарии, призывы бойкотировать её творчество, в тиктоке пользователи заклеивали и закрашивали имя Джоан Роулинг на её книгах.

СМИ уже давно ведут дискуссию о том, что сегодня представляет собой «кэнселинг» как явление. Часто можно столкнуться с заголовками в

духе: «Почему мы должны отменить „культуру отмены“?», «Культура отмены» – реальная проблема. Но не для тех, кто предупреждает о ней», «Культура отмены» начиналась как интернет-шутка. Сейчас это всё что угодно, кроме шутки».

Наверное, критика Джоан Роулинг основывалась на хороших мотивах, но, кажется, «культура отмены» трансформируется в кибербуллинг, и, как все мы помним, благами намерениями вымощена дорога в ад.

## Интернет – среда агрессии?

Почему нас так волнует, что о нас пишут в интернете знакомые, а подчас и совсем незнакомые люди?

– Прежде всего нужно понимать, что интернет – это социальное пространство, без которого современный мир просто не существует. А подростковый возраст – это тот самый чувствительный возраст, в котором мнение «извне семьи» становится более важным и авторитетным, нежели мнение родителей, – говорит психолог-педагог, гештальт-терапевт Игорь Подвербинный. – Интернет стал местом социализации: здесь знакомятся, встречаются и расстаются, в онлайн-познают реальный мир через виртуальный, формируют сообщества по интересам и ищут себя. И важно помнить, что ни у кого из нас нет мощного иммунитета от кибербуллинга.

Травля в интернете – явление частое, такие случаи есть и всегда будут.

– Ко мне в группу ходит подросток, который подвергается нападкам. И что самое удивительное, ребёнок – отличник, среднестатистический подросток, никаких медицинских противопоказаний, он социально активный и творческий! В подобные ситуации попадают не только дети-инвалиды, дети из не-



# ЦЕНА КОММЕНТАРИЯ



благополучных семей, из других стран или других культур. Любой ребёнок может стать жертвой, – говорит Подвербный.

– Наши аккаунты в соцсетях – это наша самопрезентация, это демонстрация себя миру, – отмечает руководитель Центра психологических исследований и консалтинга Тольяттинского госуниверситета Валерия Пантелеева. – То, что там пишут о нас, касается нас напрямую. Кибертравля среди взрослых тоже встречается, но в плане последствий для эмоционального состояния взрослых она не до такой степени серьёзна, как для детей и подростков. Однако для взрослых людей последствия могут нанести урон не только самооценке, но и деловой репутации или карьере.

шутка», «не принимай близко к сердцу», «ничего личного» не становится легче, следует попросить собеседника остановиться.

– Нужно поговорить начистоту с человеком, действия или поведение которого оскорбляют. Объяснить, почему вы просите его прекратить такое поведение, – говорит Валерия Пантелеева. – Если после этого человек продолжил делать то, что делал, это уже можно считать намеренным издевательством.

Может показаться, что сейчас в тренде быть тем самым «злым комментатором». И это недалеко от правды.

– Токсичность (как говорят, «душность», «абызерство и прочее») – в моде. Подростки сейчас обожают выставлять в тикток или инстаграм сло-

– Изменение политической обстановки или экономической ситуации, появление социальных проблем или национальных разногласий, как в зеркале, отражаются в соцсетях в виде недовольства людей своей жизнью, – поясняет Валерия Пантелеева. – Люди могут использовать интернет для выражения собственной злости или неудовлетворённости, возникшей, возможно, даже по каким-то другим причинам.

## Как помочь жертве кибербуллинга?

Начинать профилактику кибербуллинга необходимо с детства. Эксперты советуют рассказать ребёнку о правилах безопасного пользования интернетом. Во-первых, важно научить ребёнка и подростка

Практически за каждым анонимным оскорбительным комментарием без фотографии стоит человек, которого когда-то тоже сильно обидели. За каждой провокацией или байтом прячется человек, которому не показали допустимых границ поведения в обществе. У каждого «тролля» могут быть свои собственные мотивы, и не стоит забывать, что за подобным поведением может также скрываться и нестабильное психическое состояние или травмы.

– Между тем, это не проблема интернет-ресурсов в чистом виде, – говорит Валерия Пантелеева. – Например, психолог Кирилл Хломов провёл исследование, которое показало, что пространства интернета и реальности стали всё больше пересекаться: кибербуллинг может возникнуть при непосредственном контакте, а продолжиться – в интернете. И наоборот.

Если хейтеры переходят личные границы, угрожают, то стоит сообщить об этом взрослому (если вы подросток) или отправить жалобу в службу поддержки платформы, на которой происходит буллинг.

– Если отвечаете, будьте добры и уважительны.

Это представит вас как человека, который контролирует эмоции и не позволяет хейтеру сбить вас с толку.

– Найдите поддержку.

С влиянием негативных комментариев проще справиться, если рядом есть проверенный, честный друг и товарищ.

– Всегда держите в голове, что плохие комментарии – это про хейтеров, а не про вас.

Люди, которые любят и уважают себя, точно не нуждаются в том, чтобы самоутвердиться за счёт унижения других.

– Поймите, что необъективная критика может быть признаком внутренней боли.

Иногда люди срываются в интернете, занимаются травлей и унижением, потому что они работают без выходных на нелюбимой работе или просто проходят сложный период жизни. Их негативные комментарии могут не иметь никакого отношения к вам лично.

– Признайте свои чувства.

Вы всегда можете обсудить то, что происходит с вами в интернете, с близкими людьми или обратиться за помощью к психологу. Быть жертвой кибербуллинга не стыдно!

– Оставайтесь собой.

Продолжайте делать, что делаете. Чьё-то мнение в соцсетях или попытки вывести из равновесия не должны влиять на вас как на личность. Ведь это всего лишь мнение в интернете.

Многие блогеров упрекают в том, что они блокируют хейтеров или игнорируют людей. «Ты сам выбрал публичную жизнь», «ты блогер – сам виноват, терпи», «ну а что вы хотели, это плата за популярность» – пишут им в комментариях, не понимая, что каждый из нас в любой момент может оказаться на месте того, кого буллят.

Сегодня мы открыто публикуем в своих аккаунтах личные данные, перемещения, чувства, мысли, и это вроде бы в порядке вещей – так делают все. Именно поэтому каждый из нас уязвим. Однако если на улице обещают дождь, вы же берёте с собой зонт, чтобы не промокнуть?

Дарья ДЕДОВА

## Голос из онлайн

Екатерина ДМИТРИЕВА, инстаблогер (@dmtkate – 3,155 подписчиков):

– На моей памяти раз пять со мной случалось то, что называется «кэтфишингом». В последний раз мне написал незнакомый парень из Уфы и скинул мне ссылку на страницу, где девочка прикидывалась мной, но под другим именем.

Мне часто скидывали «левые» странички с моими фотографиями. Я обычно на них подавала жалобу, просила это делать моих друзей, писала администраторам «ВКонтакте», – и их блокировали. Но парочка есть у меня в подписчиках, настолько люди не боятся спалиться.

Если говорить об открытом буллинге, могу сказать, что прямая критика меня мотивирует. Когда есть какая-то реакция, пусть негативная или позитивная, это значит, что мои посты трогают. Людям интересно, потому что они хотят мне ответить, и я пишу не в стол. Негатив подогревает. Если у меня какой-то пост «залетел» и люди пишут хейт, я думаю: «Пишите, пишите побольше!» У меня же актив от этого только разгонится, мне совершенно не обидно.

## Кибербуллят ли тебя?

Часто у кибербуллинга нет лица. Однако «прилететь» может не только от анонимных или просто незнакомых пользователей в интернете. Переступить черту (и даже не понять этого) могут близкие люди и коллеги по работе, однокурсники, одноклассники.

Всегда внимательно прислушайтесь к своим эмоциям и ощущениям. Действительно очень сложно уловить грань, когда юмор или чьё-то мнение переходят в стадию издевательства или оскорбления. Если во время диалога, будь то общение с комментатором под постом в социальных сетях или разговор с однокурсниками, вы почувствовали себя некомфортно и от фраз «это просто

ва «токсик», «крыса», «атвалите», тем самым показывая, как они отличаются от поколения родителей, старших сиблингов, – отмечает психолог Игорь Подвербный. – Это их способ заявлять себя и свою позицию миру.

– Думаю, это не мода, а уровень культуры, уровень личностной зрелости, – отмечает в свою очередь Валерия Пантелеева. – Мы в той или иной степени токсичны, а быть понимающим и принимающим недостатки других людей – тяжёлый труд, результат долгой и качественной работы по саморефлексии и саморазвитию. Зрелые нетоксичные люди – это скорее исключение, чем правило.

Уровень агрессии в интернете – со стороны как близких людей, так и анонимных троллей – можно рассматривать как индикатор состояния общества.

не добавлять в друзья сомнительных пользователей. Во-вторых, не принимать sms или электронные сообщения от незнакомых. В-третьих, стоит настроить конфиденциальность профиля так, чтобы доступ к нему был ограничен.

– Если факт агрессии или травли уже произошёл, первое, что нужно от взрослого человека подростку, – не осуждение и чтение нотаций, а эмоциональная поддержка, – поясняет Валерия Пантелеева. – Работу над ошибками можно будет провести позже, когда утихнет стресс.

Взрослому важно помнить: у подростка нет опыта решения подобных проблем. Часто конфликт между поколениями случается на почве того, что ребёнок не понимает, есть ли в принципе выход из сложившейся ситуации. По словам Валерии Пантелеевой, по этой причине суицидальные мысли легко приходят в голову подростку, так как он не знает, где искать выход, не понимает, что в таких случаях делают взрослые люди.

– Каждому родителю, дети которого являются и агрессорами, и жертвами кибербуллинга, нужно внимательно слушать строчки песни Игоря Николаева «Первая причина – это ты!». Всё идёт из семьи, – утверждает психолог Игорь Подвербный.

### Exclusion / Исключение

Распространено среди подростков. Намеренное исключение кого-то из онлайн-разговоров, игр, мероприятий

### Baiting / Байтинг / Наживка

Умышленная попытка рассердить человека или группу людей, озвучивая вещи, которые наверняка будут раздражать, злить или оскорблять

### Harassment / Харассмент / Домогательство

Целенаправленные постоянные негативные сообщения, комментарии в сторону какого-то человека или группы людей. Может перерасти в киберсталкеринг

## Как реагировать на хейтеров и буллингов в интернете?

На этот вопрос сложно дать универсальный совет, но если объединить имеющиеся рекомендации, можно составить примерный алгоритм действий для тех, кто оказался в центре кибератаки.

– Игнорируйте.

Просто уходите от негатива и не реагируйте на комментарии. «Анонимы» только и ждут вашей бурной реакции, чтобы понять, что их слова действительно заделали вас.

– Блокируйте злобных комментаторов.

Людей, которые издеваются, провоцируют, неуместно шутят, – в бан!

## Полезные ресурсы

– Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета «Дети Онлайн»: [detionline.com](http://detionline.com)

– Посвящённый теме кибербуллинга проект «Лаборатории Касперского»: [kids.kaspersky.ru](http://kids.kaspersky.ru)

– Проект Mail.ru Group, направленный на борьбу с кибербуллингом: [kiberbulling.net](http://kiberbulling.net)

## Акценты

Что такое психогигиена? Почему важно заботиться о своём психологическом здоровье? Какие факторы могут «загрязнить» эмоциональное состояние человека? Об этом на встрече интеллектуального клуба «Химия слова» во Дворце культуры «Тольяттиазот» рассказал психолог-консультант Константин Кунах.

Лекция была посвящена основному вопросу «Что такое психика, и как она работает?». По словам лектора, психика отражает реальность, которая помогает удовлетворять наши потребности. Но поскольку наши потребности не всегда могут быть осуществлены, возникают некоторые ограничения, с которыми психика неизбежно сталкивается. Во-первых, объём наших ресурсов ограничен. Если человек не закрыл какую-то свою потребность, он начинает страдать. На эти негативные эмоции уходит энергия, и сил на оставшиеся потребности не остаётся. В итоге это приводит к выгоранию.

– Психогигиена помогает человеку понять, что он делает недостаточно эффективно: где тратит силы, когда их можно было не тратить, и где не присваивает те ресурсы, которые мог бы присвоить. Психика построена на

# «ЧИСТАЯ» ПСИХИКА



том, чтобы использовать ресурсы максимально эффективно, – пояснил Константин Кунах.

Во-вторых, мы плохо отражаем реальность. Выгорание может наступить неожиданно, и, чтобы этого не случилось, нужно знать, где

вы тратите ресурсы, и понимать, в какой момент нужно дать себе передышку, чтобы восстановить силы.

– Тот, кто занимался боксом, знает, что удар может прийти резко, вы его не заметите. Хотя, казалось, нужно какое-то время,

чтобы человек замахнулся. На фотоаппарате удар будет зафиксирован, но для вас он будет молниеносным. Вы стояли – и вот вы уже лежите, – объяснил психолог.

Люди время от времени под-

вергают себя эмоциональному опустошению, причём по многим причинам. Разбираемся вместе с Константином Кунахом.

### – Опасность отношений.

В любых отношениях мы что-то отдаём, что-то получаем и часто не следим за тем, как это происходит. Одна из распространённых ошибок – люди часто оценивают отношения по тому, что сказано, а не сделано. «Например, когда муж бьёт жену, она сбегает к родственникам. Муж раскаивается, говорит, что больше никогда не будет распускать руки. Жена верит словам и возвращается, но ситуация через время повторяется», – привёл пример Кунах.

Лектор посоветовал в конфликтных ситуациях оставить слова человека в стороне и задаться вопросами: «А что он делает в отношениях? Как себя ведёт? Какие поступки совершает?» Только после этого принять решение, нужны эти отношения или нет.

### – Страх оказаться в меньшинстве.

Ощущение себя частью меньшинства вызывает у человека дополнительный стресс. «Я живу в либеральных традициях. Если ко мне кто-то приходит в гости и хочет есть, ему надо подойти к холодильнику и взять себе еду. А у меня есть друг из татарской культуры. И когда он был у меня дома, я не предлагал ему еды. Это длилось годами, но однажды моя девушка спросила его, будет ли он есть? И он согласился, – объяснил лектор. – Культурный код у всех разный, и можно не попадать в те протоколы, которые прописаны большинством».

Если вы относитесь к меньшинству, это постоянно отнимает какие-то ресурсы. Чтобы это предотвратить, нужно давать себе возможность проживать эмоции, а не блокировать их.

### – Финансовая нагрузка.

Уровень стресса человека, который заходит в магазин и видит, что 80% вещей на полке он не может себе позволить, приравнивается к уровню стресса нищих людей. Несмотря на то что 20% ассортимента ему доступно, человек всё равно чувствует себя неполноценным и не справляющимся с жизнью.

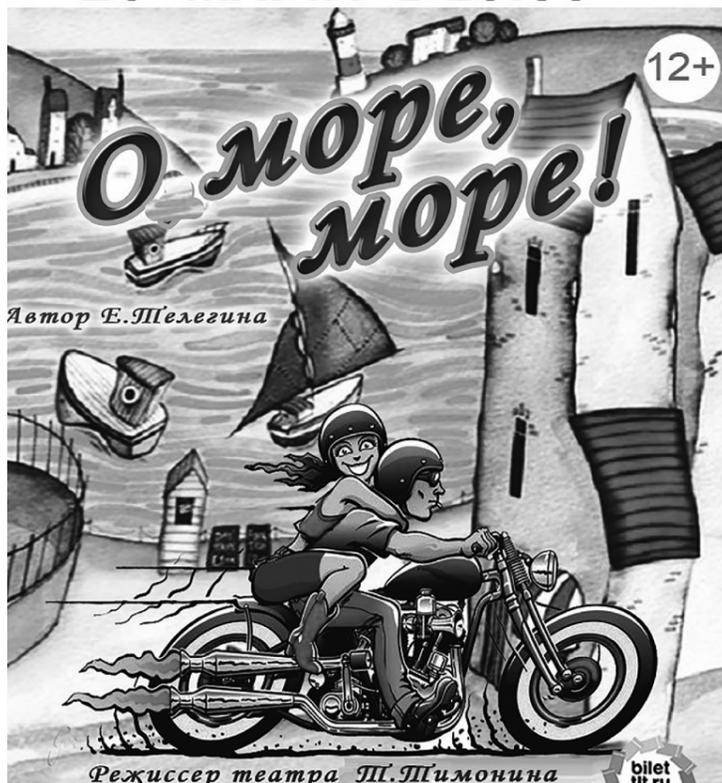
Люди постоянно испытывают различные виды стресса. Способ защиты от них, по мнению лектора, прост. Чтобы снизить риск психологических отклонений, нужно соблюдать одно важное правило – научиться слушать себя и вовремя давать себе время на восстановление.



ДК «Тольятти»  
театр «СЕКРЕТ»



26 МАРТА В 19.00



Автор Е. Шелегина

Режиссер театра Ш. Шимонина



ДК «Тольятти» бульвар Ленина, 1  
www.dk-tlt.ru  
справки по тел.: 26-04-32, 55-77-85

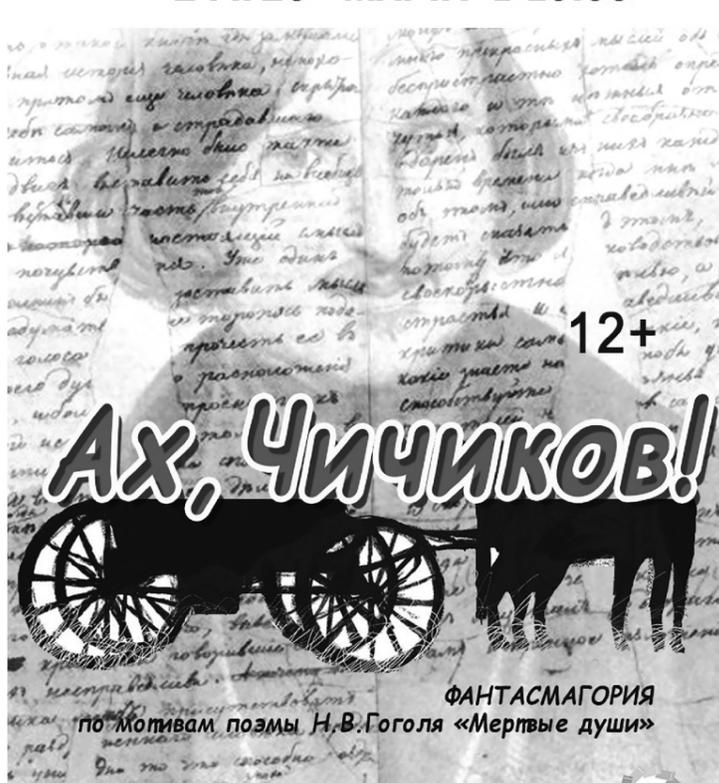
БИЛЕТНЫЕ КАССЫ  
ТОЛЬЯТТИ  
39-89-89



ДК «Тольятти»  
театр «СЕКРЕТ»



24 и 25 МАРТА В 19.00



ФАНТАСМАГОРИЯ

по мотивам поэмы Н.В. Гоголя «Мертвые души»



ДК «Тольятти» бульвар Ленина, 1  
www.dk-tlt.ru  
справки по тел.: 26-04-32, 55-77-85

БИЛЕТНЫЕ КАССЫ  
ТОЛЬЯТТИ  
39-89-89

Театральный дневник



В театре юного зрителя «Дилижанс» состоялась премьера спектакля «Песнь Чёрного леса». В простой, но выразительной постановке Екатерины Зубаревой зрителям показали сценическую интерпретацию мрачной сказки немецкого писателя-романтика Вильгельма Гауфа «Холодное сердце».

**Метаморфозы Чёрного леса**

«Песнь Чёрного леса» рассказывает историю незадачливого паренька Петера Мунка. Профессия угольщика, доставшаяся по наследству от отца, кажется ему неблагодарной и – в прямом смысле слова – грязной. К тому же за неё он вынужден получать сущие гроши. Петер мечтает о ремесле стекольщиков. Они благодаря своему труду пользуются достатком и вниманием горожан. Подслушав легенду о маленьком Стеклянном Человечке, исполняющем любые желания, Петер с помощью волшебника решает начать новую жизнь. Но, к сожалению, он не подумал о том, что у любой услуги есть своя цена...

Постановка Екатерины Зубаревой по сказке Вильгельма Гауфа «Холодное сердце» совмещает черты драматического театра и театра теней. Из декораций – большой белый экран, низкая платформа под ним и причудливо вида экзотические музыкальные инструменты, расставленные по бокам сценической площадки. Благодаря этим хитрым (и не очень) реквизитам режиссёру удалось воссоздать на сцене мрачную и чарующую атмосферу сказки немецкого писателя.

Важной в спектакле является работа со светом. Во время представления на экране появляются разнообразные тени: миниатюрная фигура Петера Мунка и его пылающее красным сердцем; пушистые еловые ветви, из-за которых вылетает большая кружевная сова; змея, такая же кружевная, раскрывающая широко пасть... Тёмные очертания кукол сменяются тенями живых актёров, которые то

# АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ ПЕТЕРА МУНКА



увеличиваются, то уменьшаются в размерах.

Элементы теневого театра погружают зрителя в притягательную и пугающую историю молодого угольщика, заключившего своеобразную «сделку с дьяволом». Но героем первого плана в постановке Екатерины Зубаревой стал не только Петер Мунк, но и сам Чёрный лес, который знакомит зрителя со своими лесными духами.

Игра актёров на экзотических и классических музыкальных инструментах насыщает постановку мелодичной «волшебной» музы-



кой. «Голосами» Чёрного леса стали равваст, трубофон, бар чаймс, кахон. Из равваста, похожего на выпуклый с двух сторон щит с узорными прорезями, доносились глубокие мелодичные звуки. Трубофон (чем-то схожий с небольшим органом – множество труб) выпускал из себя утробные шумы. Бар чаймс с помощью тонких металлических трубочек издавал сказочное переливы. Кахон – перуанский ударный инструмент – дополнял мелодию испанскими мотивами. Но в постановке были задействованы и всем известные инструменты – гитара, флейта и аккордеон. Такое уникальное

звучание Чёрному лесу подарили художественный руководитель театра «Дилижанс» и композитор постановки Виктор Мартынов.

**Стендап Петера Мунка**

Помимо гармоничного сочетания драматического театра и театра теней, использования живой музыки, спектакль «Песнь Чёрного леса» примечателен разноплановой игрой актёров. Кроме того, создатели постановки вспомнили уже знакомый им формат стендапа, который использовался в «Карамазовых» (спектакле-победите-

ле XI фестиваля «Премьера одной репетиции». – Прим. Авт.) – артисты выходили к микрофону и рассказывали свою историю.

В постановке заняты восемь актёров. Рустам Фазулов, Андрей Пономарёв и Александр Кудрявкин не только примерили на себя образы хвастливых жителей Шварцвальда – Эцегиля Толстого, Шлюркера Длинного и Вильма Красивого, но и играли чарующую музыку Чёрного леса. Время от времени актёры уходили со сцены и возвращались уже в образах.

Интересно, что актёры играли не только на сцене, но и за ней: их тени мелькали на белом экране в свете фонариков и проектора. Так, Екатерина Зубарева, исполнившая роль возлюбленной Петера Лизбет, первоначально появилась на сцене в виде тёмного силуэта: под мелодичную музыку, похожую на композицию из музыкальной шкатулки, круги света поочередно выхватывали из темноты тонкие руки и ноги, а затем голову, платье...

В спектакле также приняли участие Ирина Храмова в образе матери Петера, Илья Домбровский в роли Стеклянного Человечка (внешне сильно напоминающего Гэндальфа из «Властелина колец») и Олег Андюшкин, исполнивший роль великана Михеля-голландца.

Отдельно хочется выделить игру Петра Зубарева, исполнившего главную роль. Его Петер Мунк получился неоднозначным, многогранным, перевоплотившимся из наивного простака, стремящегося к успеху и деньгам, в жёсткого, беспощадного тирана. Спектакль «Песнь Чёрного леса» по большей части получился стендапом одного Петера Мунка, чью мрачную историю ярко и образно показал Зубарев. Это и позволило взглянуть на старую сказку с новой стороны.

**Детская сказка для взрослых**

Спектакль «Песнь Чёрного леса» – проникновенная и чарующая театральная адаптация сказки «Холодное сердце», полная метаморфоз. Она разговаривает со зрителем через мелодичные, звенящие и переливающиеся звуки, а игра тени и света переносит зрителя в таинственный и волшебный мир Вильгельма Гауфа.

Спектакль «Песнь Чёрного леса» можно увидеть в ТЮЗе «Дилижанс» 14 и 28 марта в 17 ч.

12+

Сергей СЫЗГАНЦЕВ  
Фото Елены Кабиловой



Уроки русского

# ПОЛ-УТРА, ПОЛГОДА, ПОЛУВАЛЕНОК

«Без правки» – новый образовательный проект молодёжного медиахолдинга Тольяттинского государственного университета (ТГУ) «Есть talk!» и кафедры «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ. Мы будем вспоминать основные правила русского языка, чтобы писать и говорить грамотно, без правки. Рекомендации экспертов помогут с лёгкостью запомнить орфограммы и применять знания на практике.

О чём это я? О слитном и дефисном написании слов с ПОЛ- и ПОЛУ-. Зловещее правило правописания сложных слов, которое путает детей и взрослых. Помните, в каких случаях нужно ставить дефис, а в каких – писать слитно?

Вы бы и не подумали, но волшебное имя ЮЛЯ поможет запомнить правописание слов с ПОЛ-



Теперь вы точно запомните правило и будете без сомнений писать правильно. Самое время проверить себя.

Слова для самопроверки: (пол)острова, (полу)кеды, (пол)России, (пол)ложки, (полу)финал, (пол)апельсина, (пол)дома, (пол)Тольятти.

Подробнее смотрите в INSTAGRAM:



KNARAA\_B



Эксперт рубрики:  
Кнарик БУНИАТЯН,  
студентка 3-го курса  
гуманитарно-педагогического  
института Тольяттинского  
государственного университета.



ВСЕГДА ПИШЕТСЯ СЛИТНО

Ответы: пол-острова, полу-кеды, пол-России, пол-ложки, полфинал, пол-апельсина, пол-дома, пол-Тольятти.

Мастерская творчества

Опорный Тольяттинский государственный университет приглашает на первый городской детско-юношеский ювелирный конкурс «Линия творчества». Его проводит кафедра «Декоративно-прикладное искусство» института изобразительного и декоративно-прикладного искусства (ИЗО ДПИ) ТГУ при поддержке департамента культуры г.о. Тольятти.

## ТАЛАНТЛИВЫХ ПОДРОСТКОВ ЖДЁТ «ЛИНИЯ ТВОРЧЕСТВА»

«Линия творчества» – это поиск, творение, вдохновение, путь, по которому следует каждая творческая личность с раннего детства. Конкурс призван привлечь внимание к ювелирному искусству детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет. Идея конкурса – предоставить возможность юным создателям попробовать свои силы в роли дизайнеров-ювелиров, реализовав на бумаге и в материале самые смелые идеи.

В составе жюри ведущие деятели и профессионалы в сфере ювелирного и изобразительного искусства Самарской области. Эскизы будут оцениваться по четырём номинациям:

- лучший эскиз ювелирного украшения;
- лучший эскиз ювелирного гарнитура;

– лучший эскиз изделия для интерьера;

– ученическая работа.

Для участия в конкурсе необходимо подать заявку. Они принимаются в срок до 28 февраля 2021 года на электронный адрес оргкомитета [dpi@tltsu.ru](mailto:dpi@tltsu.ru). Результаты конкурса будут объявлены с 8 по 10 марта 2021 года и опубликованы на сайте Тольяттинского государственного университета и во «ВКонтакте» в группе кафедры «Декоративно-прикладное искусство».

Телефон для справок +79372160802 (Светлана Юрьевна Осипова), электронный адрес [dpi@tltsu.ru](mailto:dpi@tltsu.ru).

6+

