

І ти в центрі подій!

## Молодіжне інтерв'ю

Так як ми тільки розпочали свою роботу, то ж хочемо тобі представити нашу команду професіоналок, які увесь час стараються для того, щоб «Свайп» знаходився у твоїх руках. Тож це інтерв'ю ми взяли у нашої головної редакторки - Дар'ї Войтенко.

- Привіт, Дар'є! Розкажи будь ласка, як із самого початку між дівчатами було розподілено обов'язки та хто чим займається?

- В нас невелика «редакція», яка складається з чотирьох дівчат. Усі мої колежанки займають певну посаду - так легше створювати та реалізовувати наші проекти.

- Ти - головна редакторка газети «Свайп». Які задачі покладено на твої плечі?

- Моя головна задача - керувати роботою своїх колег, а найголовніше

- координувати, аби всі займалися своєю роботою та встигали робити її вчасно. Від початку я організовую та розподіляю завдання для дівчат. Ну і звичайно сама не байдюкую.

- Хто чим займається у твоїй творчій команді?

- Даша - це наша редакторка рубрик, Вероніка - збирає та обробляє інформацію для майбутніх проектів, Настя - літературний редактор. Нас мало, тому звичайно що ми беремо на себе багато більше обов'язків.

Наприклад, я частіше за все займаюся версткою та дизайном, Вероніка стає авторкою наших рубрик, Стейсі - так ми називаємо її між собою - паралельно є випусковою редакторкою, тому бере на себе відповідальність за друк, а Даша іноді буває нашим перекладачем.

- Чи виникають якісь складнощі або конфлікти між дівчатами у вашій редакції?

- В нас гарні взаємовідносини, але звичайно, що можуть виникати суперечки: як краще зробити певну роботу, «безплатний» чи «безкоштовний», який колір краще охарактеризує ту чи іншу назву. Всі наші завдання дуже творчі і кожен має своє виняткове креативне бачення.

- У зв'язку із пандемією, ви перейшли у віддале-

ний формат роботи. Чи складно працювати в дистанційному режимі?

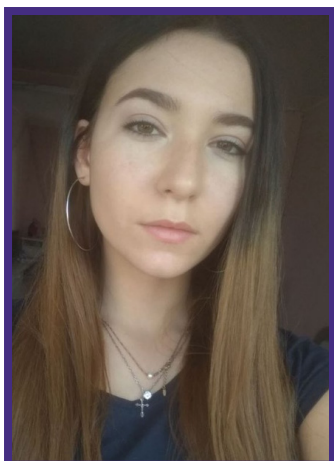
- Ми вже звикли, користуємося соціальними мережами аби мати швидкий доступ, проводимо зустрічі онлайн, на яких обговорюємо всі питання. Такий спосіб спілкування не замінює реальний, але, як справжні журналісти, ми маємо швидко адаптуватися до будь-яких умов та вимогів часу!

- Це дуже круто, молодці! Дякую за таку приємну розмову, бажаю усім нам творчого натхнення та нових креативних проектів!

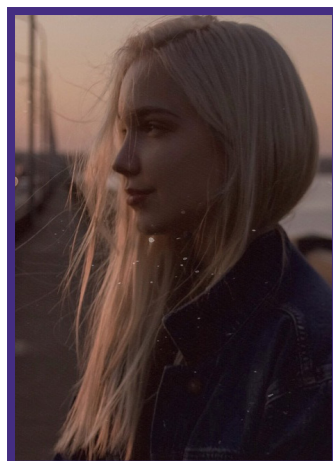
- Дякую, приєднуюсь до твоїх побажань!

Тож тепер ви уявляєте собі тих, хто чаклує над цим паперовим шедевром.

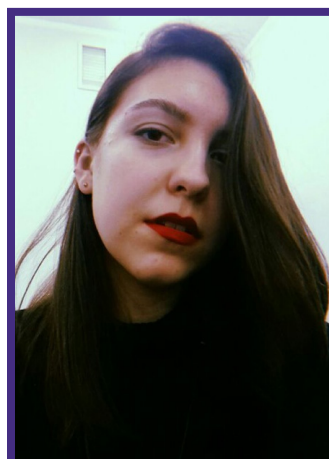
Бурдейна Вероніка  
Журналістка «Свайп»



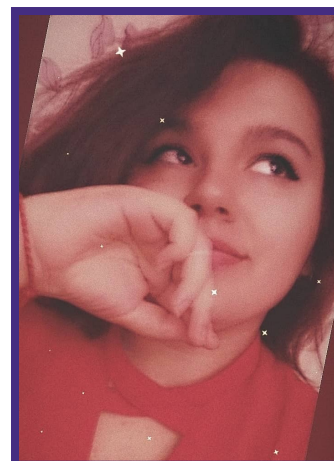
Войтенко  
Дар'я  
Головна редакторка



Бурдейна  
Вероніка  
Кореспондентка



Іванчук  
Анастасія  
Літературна  
редакторка



Козерівська  
Дар'я  
Редакторка рубрик

# ІВЕНТИ

## Ботанічний сад відкриває свої двері



**Де:** Київ, вулиця Тимірязєвська, 1.

**Коли:** 15.11.20 – 30.11.20 рік.

**Скільки:** 50 гривень.

О так, я знаю, що ти скажеш: «Серйозно? Ботанічний сад? Ви там з глузду всі з'їхали?» Якщо я скажу так, то вас це не здивує) Насправді, це крута можливість весело провести свій час вдень. Скажеш, що «ботанічний сад» і «весело» це дві паралелі. А ні! Тобі дають можливість: забути про сірі осінні будні змішані з жахливим дистанційним

навчанням, від якого вже просто зриває дах; прогулятися в тропіках і побачити рослини, які затопчуть тебе, на секундочку; зробити тисячу класних знімків, яким позаздрять усі твої друзі (не забуваємо, що в Інстаграмі перед постом фото змінюємо геолокацію на «Амазонку»). Не забувай, що проводити класно час можна і вдень. Серед встановлених обмежень: карантинний захист + компанія не більше трьох осіб. Усе легко і просто.



## Тиждень австрійського кіно

**Де:** Київ, кінотеатр «Жовтень».

**Коли:** 15.11.20 о 16:00, 22.11.20 о 16:00, 29.11.20 о 16:00.

**Скільки:** 100 гривень.

Усі кіномани – прийшов ваш час. Колекція короткометражок представляє анімаційні стрічки, віде-

оарт, найкращі документальні та ігрові фільми австрійського фестивалю Ars Electronica 2019. Усі фільми фестивалю транслюватимуть мовою оригіналу з українськими субтитрами. Sprichst du Deutsch? А все одно: після цього тижня точно заго-

ворите. Програма: 15.11. 20р. о 16.00 «Як я навчився бути дитиною», 22.11. 20р. о 16.00 «За лаштунками віденської опери», 29.11. 20р. о 16.00 «Мій друг Зигмунд Фрейд». О, і тільки спробуй сказати, що фільми не цікаві. Спочатку переглянь трейлери, друже. Я вже бачу тебе у першому ряду.

## Брамс & Дворжак у Києві!

**Де:** Будинок Актора (вул. Ярославів Вал, 7).

**Коли:** 16 листопада 2020 о 19.00.

**Скільки:** 300-400 гривень.

А ти вже чуєш мелодію скрипки? Так, це приїхав неймовірний симфонічний оркестр. Вони підготували бездоганну програму, яка вражає до глибини душі. Старі мелодії у поєднанні з новими витворами мистецтва зводять з розуму. Навіть якщо ти не фанат класичної музики, проте долучитися до прекрасного не буде зайвим.

## Джазова вечірка



**Де:** Київ, Русанівський бульвар, ресторан «Одеський Бульвар».

**Коли:** 19 листопада о 19.30.

**Скільки:** 300 грн.

«Тут ви поринете у світ джазу з захоплюючими

музикантами та співаками!» – обіцяють організатори. Джазові вечірки в Києві – ні, не чули. Але почеємо. У програмі: кращі джазові виконавці України та світу, наживо всесвітньо відомі легендарні композиції, тепла дружня атмосфера. Звучить смачно. Не гай ні хвилини свого часу, поринь у атмосферу американських 20-х років минулого століття.



## 15-річчя гурту O.Torvald

**Де:** Лобановського пр-т, 119.

**Коли:** 21 листопада. Початок - о 20.00.

**Скільки:** 350 – 2000 гривень.

Усім раджу піти на цей концерт. Це справді те, що потрібно в осінній похмурий та сірий суботній вечір. Неймовірний рок-гурт, який покорив серця мільйонів. Гарна, якісна, крута музика, яка просто зводить з розуму. Я неодноразово була на концертах цієї групи і запевняю, що це такі незабутні емоції, які хочеться відчувати знову і знову. І ні, стільки гарних слів в сторону O.Torvald не через те, що я їхня віддана фанатка з 9 класу, а по факту. Гурт відпад. Не пошкодуєте, якщо заглянете в суботу до них на святкування дня народження гурту. Вони обов'язково всіх здивують, без цього - ніяк!

Войтенко Дар'я  
Головна редакторка



Подорож нашим мистецьким сайтом починається біля головної брами Києва «Золотих воріт». Мурал, про який ми розповімо сьогодні можна побачити знаходячись на вулиці Рейтарській, 9. Автором даного витвору мистецтва є Олександр Брітцев.



#### Про митця.

Олександр Миколайович Брітцев народився у місті Донецьк, Україна. Навчався у Донецькому художньому училищі за спеціалізацією «Станковий живопис». Закінчив Харківську академію дизайну та мистецтв на факультеті «Станковий

живопис». Малює у жанрах портрет, натюрморт, пейзаж.

#### «Вісник життя»

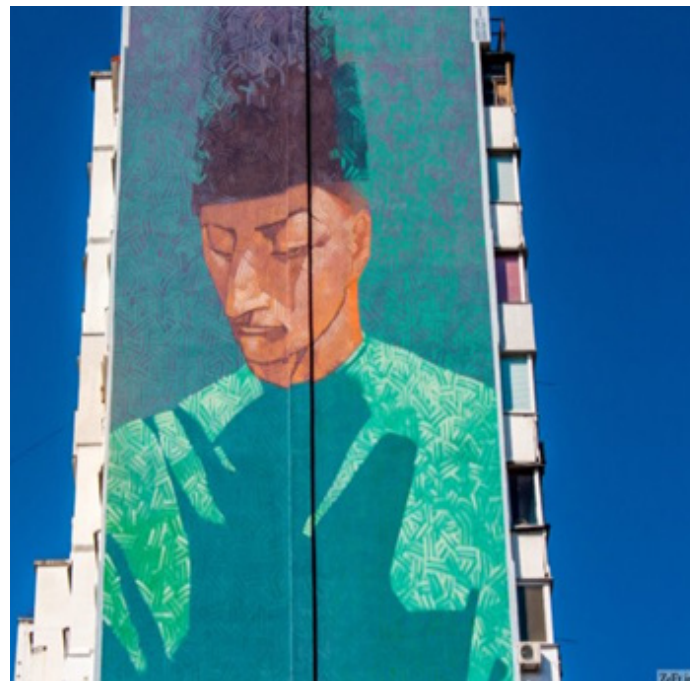
У даній роботі Олександр звертається до символічного образу воронів і навмисне спрощує сюжет. Але саме тому робота справляє враження. «Вісник» - білий ворон. Що ж він віщує? Життя. Його початок або закінчення.

«Моя картина називається «Вісник життя». Білий ворон — це символ добрих звісток і народження нового життя. Поруч з ним — чорні ворони, яких вважають одними з наймудріших птахів на Землі. Про них ми так мало знаємо, але завжди дивуємося їх розуму та інтелекту», — розповідає митець.

Місцем розміщення муралу є відоме київське

подвір'я, де знаходиться клітка з величезними воронами. Також автор каже, що образ спочатку намалював у блокноті, коли спостерігав за воронами, які ходили на білосніжному снігу. Художнику стало цікаво, чи є альбіноси серед них. Поцікавився, і виявилось, що рідко, але все ж є. Про значення цього символу можна багато чого дізна-

тися. Трактування і значення цього образу дуже багатогранні. У скандинавів — це птах-стерв'ятник і санітар лісу, в грецькій міфології — провідник в потойбічному царстві. У слов'ян — це мудрий птах. Також Олександр Брітцев вважає, що якщо чорний ворон несе звістку про смерть, то білий ворон несе звістку про життя.



#### «Скарбниця»

Однією з найвидатніших робіт Олександра є його мурал під назвою скарбниця. Автор каже, що прообразом був його друг Олег Гугля. Він – корінний харків'янин, живе в Харкові, теж творча людина. Його внутрішній світ дуже багатий. Він – музикант (займався і хіп-хопом, і читав реп). Зараз – кліпмейкер і бітмейкер. Це якщо про музику. Пише гарні вірші. Це один з образів. Другий образ – український козак. В ру-

ках скринька, на якій є камені-символи жовтого і синього кольору. Таким чином автор показав, що мова йде про наш край, про нашу країну. «Скарбниця внутрішнього світу людини» - розгорнуте назва, Олександр пояснює: «У кожному з нас є внутрішній світ, і він багатий. І кожен його може відкрити». Цей славнозвісний мурал можна зустріти у Дарницькому районі міста, на проспекті Миколи Бажана, 5.

Козерівська Дар'я  
Кореспондентка «Свайп»

# ПОДКАСТИ

Київська мережа подкастів, за які не соромно



«Якщо коротко: хіпстери придумали радіопередачі, назвали це подкастами та роблять для них спеціальні додатки», – пише співзасновник проекту Павло Бондаренко.

«Радіо Поділ» має свій сайт та сторінки у соцмережах. Наразі контекст складають сім подкастів. «Доступ» Павла Бондаренка розповідатиме про технології, суспільство та інтернети. Серед тем, які підіймаються у подкасті, взаємодія пристроїв із органами чуття людини, способи обробки інформації нашим мозком, перспективи доповненої реальності та багато іншого. «Щотижневик» та Filmspotting – два подкасти від проекту Vertigo про кіно та серіали. Подкаст «Щотижневик Vertigo» присвячений обговоренням найактуальніших прем'єр тижня, оновленню кастів та кон-



тroversійним інтерв'ю та висловлюванням режисерів й акторів. «Vertigo Filmspotting» – це розмовний подкаст, в якому розповідають про найцікавіші фільми та серіали. «Shake But Not Stir» – подкаст від засновників бару «Хвильовий» про барну культуру. Автори діляться своїм досвідом відкриття бару з нуля – від необхідності формування цінностей та формату і зросту команди мрії до перспектив розвитку подібного

бізнесу.

«Держспецкомс» Анни Цяцько розповідає про комунікацію у державних органах. Ведуча та її гості діляться власним досвідом роботи в державних інституціях, діляться лайфхаками, успішними кейсами і факапами.

Подкаст «Антропоцешо» присвячений темі персональної відповідальності в епоху кліматичної кризи. Доба антропоцену починається із поведінки кожної людини, компанії, міста та країни, але закінчується спільною невизначеністю. «Антропоцешо» – це подкаст про сучасність та що з нею робити без втрати глузду та почуття гумору.

«Кажан по-київськи» – подкаст про найбільші стра-

хи та фобії містян, міські коронаміфи та реакції на особисті обмеження карантину. Теорії змов, що розбираються, розвінчуються та зароджуються безпосередньо в ефірі. Усі секрети гречки, туалетного паперу та таксистів – тут.

Засновники проекту «Радіо Поділ» бачать мету в зміцненні громадянського суспільства.

Бондаренко каже, що «Радіо Поділ» забезпечує повний цикл виробництва подкасту: від прототипування ідеї до дистрибуції. На «Радіо Поділ» (Radio Podil) можна підписатись через мобільні застосунки Podcasts для iOS або Google Podcasts для смартфонів з операційною системою Android.

Взагалі, подкасти – це чудова нагода навчитися чомусь новому та цікавому, послухати думки інших людей, знайти щось для себе. Для деяких – це спосіб самореалізації. Що б створити подкаст не так і багато потрібно: лиш світла голова та мікрофон.

Іванчук Анастасія  
Редакторка «Свайп»





## Як термін «інсайт» визначають психолог і редактор

Ілля Полудьонний – психолог, сертифікований гештальт-терапевт, співавтор психологічного кіноклубу Twin Peaks:

«Інсайт – це термін насаперед із психології. Якщо виходити зі значення самого слова, то це раптове прозріння, яке означає сильне переосмислення, зміну перспективи людини на себе та свій досвід. У такий спосіб можна розширити певний досвід людини. Але це має бути не самоціль, а плід серйозної роботи над собою. Можу навести приклад із власного досвіду. Я ріс без батька. У дитинстві трапилося кілька ситуацій, за які мені тривалий час було соромно: відібрали телефон, побили старші хлопці у таборі. Я завжди думав, що відчуваю сором за ці історії, тому що не зміг за себе постояти. І тільки нещодавно зрозумів, що сприймав це таким чином не тому, що щось зробив неправильно, а тому, що не міг про це поговорити з батьком. Не було людини, яка сказала б мені: «Ну звичайно, їх було троє, а ти один. Як ти міг себе захистити?». У мене не було можливості почути думку чоловіка: мамі чи друзям я про це не розповів би. Тому я визначив для себе, що це сором, і нікому про це не говорив.

Мені подобається вислів «Випадок допомагає підготовленому розуму». Ньютон із яблуком чи Менделєєв з періодичною таблицею – це все веселі історії. Але цим раптовим осяянням однаково передує колосальна, довготри-

вала і планомірна робота. Усе стає на свої місця у правильний момент. Так і в психотерапії – до інсайту клієнт має пройти період роботи над своїм досвідом. Інакше це про-



Марк Лівін – заступник головного редактора The Village Україна:

«Ідею придумують, інсайт – знаходять. Інсайт для медіа – це коли я як редактор розумію потребу своєї ау-



або «це не я», або «звідки вони знають?».

Є показовий приклад: я спілкувався з другом, який проходить через розлучення і має багато психологічних проблем, але намагається боротися з ними самостійно. Я запитав, чому він не працює з психотерапевтом. У відповідь почув, що друг готовий піти на цей крок, але не знає, як правильно обрати фахівця. Інсайтом у цьому випадку для мене було те, що люди не отримують необхідну допомогу, бо не можуть обрати спеціаліста.

Або якось я прокинувся о п'ятій ранку від того, що хтось гучно увімкнув музику. Мене це вибісило, я пішов стукати в двері до сусіда. Але водночас говорив із ним у фановій формі: запитав, чи не може він зробити ще гучніше, щоб я зміг зашазамити трек. Уранці я збагнув, що не знаю, як правильно прокомунікувати людям, що вони чинять неправомірно, порушуючи мій спокій.»

Тож з цього можна винести, що інсайт – це своєрідне освітлення, тобто розуміння прихованих речей, які не так просто виявити. Зараз люди часто діляться своїми інсайтами. Це дуже добре, адже кожна людина може дізнатися інсайт іншої, взяти собі на озброєння, зрозуміти щось важливе для себе, або просто мати на увазі. Цей обмін інсайтами може покращити пізнання суспільства про себе.

Іванчук Анастасія  
Редакторка «Свайп»



сто побічний ефект, хоч і приємний для клієнта. Якщо відверто, культура інсайту – це великою мірою спекуляція, це більше про маркетинг. Інсайт – це така показова історія, її вигідно використовувати, щоб продавати психотерапію. Зрештою, клієнту буде простіше розповісти про інсайт, а не про два-три роки особистої психотерапії, протягом якої він змінюється. Та справді якісна психотерапія побудована не на інсайтах.»

диторії у певному контенті. Зрештою, що краще я знаю своїх читачів, то більше інсайтів можу знайти. Я знаю, яке кіно і серіали дивляться мої читачі, яку музику вони слухають, що читають.

Інсайти працюють, тому що завжди задовольняють певну потребу чи розв'язують якусь проблему. Найважливе, що інсайт тригерить. З ним хочеться взаємодіяти. Не всі можуть погоджуватися з інсайтом, але всі хочуть на нього відреагувати. Тому що «це я»,

# Газетні мєми

Нїхтo:

Як мене бачить мама, коли я вдягнула оверсайз кофту:



in ukraine we dont say  
@in\_ukraine\_we

in ukraine we dont say "crazy bitch"  
we say "характер такий" and i think  
thats beautiful.

У мене в голові під час пари:



in ukraine we dont say  
@in\_ukraine\_we

in ukraine we dont say "mass media"  
we say "кум сусїдки сина таке взнав,  
нас всїх чїпїрують!!!" and i think thats  
beautiful



запїзнююсь

забула  
маску



in ukraine we dont say  
@in\_ukraine\_we

in ukraine girls dont say "thanks for  
photo dear" they say "а сфоткай ще  
раз бо я тут якась товста, а тут  
страшна, давай ще раз" and i think  
thats beautiful.

Мама ображається, що я не вдягаю речі,  
які вона мені купила.

Цї речі:



Іванчук Анастасія - редакторка «Свайп»



# Обговорення

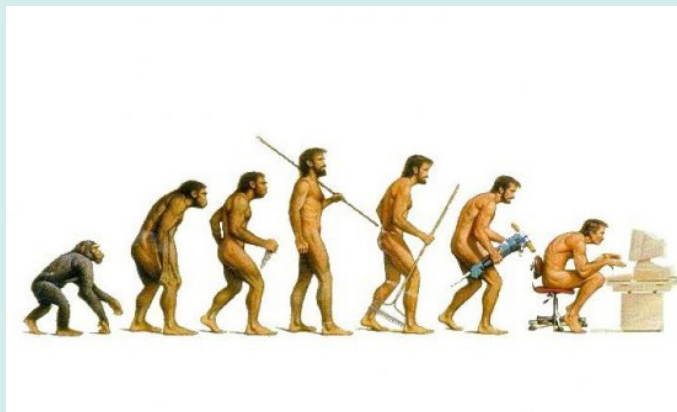
## Деградація чи розвиток: що обрала сучасна молодь

*Якщо порівняти з минулим, то в основному з плином часу наша молодь пізніше входить в доросле життя. В середньовіччі, якщо дитина виживала, то вона працювала все своє життя та до 20 років вже мала подружнє життя. Зараз зовсім інший час: до 30 років людина шукає себе, шукає, чим вона хоче займатися та що вона хоче отримати. В 21 столітті все наше життя йде на спрощення: з дитинства нас ведуть «за ручку» по життю, та, завдяки інтернету, ми з самого малку поглинаємо море нової інформації. Проте, поглинання інформації не дорівнює розвитку того, хто її поглинає.*

Так, згідна. Взагалі, я думаю, що на сьогоднішній день ми маємо два типи молоді: ті, що деградує, та ті, що розвиваються. Однозначно сказати так, що домінує якась із груп, я не можу. Багато молодих людей зараз набагато успішніші, ніж їхні батьки у такому ж віці. Це сто відсотково показує, що нове покоління розвивається, прагне більшого, працює над собою, ставить цілі, добивається їх. І це, я вам скажу, справді дуже круто і похвально.

*Звичайно. Маю навіть гарні приклади. Якщо говорити про анти-розвиток, то в мене є знайомий, який дуже*

*зловживає алкоглем та цигарками, котрий каже, що він не здатний ні на що, і простіше піти в "ПеТеУ", чим спробувати здати ЗНО. Я не маю на увазі, що йти в ПТУ - це деградація, просто цей хлопець поставився до цього "а пофіг, мене все-одно візьмуть, для цього нічого не потрібно". Він каже, що зараз весь зарібок в інтернеті, і він легко буде заробляти, створивши канал в телеграмі.*



Так, це можна назвати виявом деградації людини. Проте знаєш, я не скажу, що це лише ті, хто вживає багато алкоголю, курить і наркоманить, як би точно сказали старші люди. Насправді деградуючою нацією я можу назвати нероб, людей без життєвих цілей, тих, у кого, як кажуть, «не горять очі». Молодь, яка не бачить майбутнього ні в собі, ні в інших, ні в чому. От, я справді не розумію тих людей, які не бачать смислу існування. Так, згідна, можна зустріти багато людей різної вікової групи, які не відчують

сенсу життя. Але, погодься, серед молоді нового покоління таких випадків найбільше. І постає таке питання, типу, в чому проблема, чому одні відчують життя на повну та кайфують від нього, а інші – просто перейшли в режим «виживання»?

Насправді, справа не в вихованні чи там ще якось загальних речах. Я гадаю, що проблема в нас самих, як ми себе позиціонуємо у світі. Від цього і залежить, як ми його сприймаємо. Якщо людина не представляє себе активною, цікавою, готовою до боротьби, чи ще щось на подобі цього, то і світ вона сприймає так само.

*В цьому справді є сенс. Але ж ми говоримо не тільки про деградацію молоді. Є багато людей, які доводять, що наше покоління краще за минуле. Зі сторони розвитку, є в мене інший знайомий, навіть більше товариш, з мого універу, котрий вчиться на факультеті психології. Він цікавиться медициною, займається спортом, вивчає будову тіла людини, вивчив англійську на розмовному рівні, та вже встиг попрацювати вчителем і зрозуміти, що це не для нього. Для його віку - це неабиякі досягнення.*

Гарний приклад. Багатьом є чому в нього навчитися. Так, ми бачимо, що є різні люди. І так, безперечно, на кожного впливають різні чинники, які формують людину як особистість. Я вважаю, що те, як людина себе відчуває і як позиціонує, вона вирішує сама. Скільки б не говорили, що людьми можна керувати чи навіювати їм будь-що, все одно кожен вирішує сам: вірити йому в це чи ні, піддаватися тиску чи відповідати на нього своєю незалежністю, відчувати життя на повну, кайфувати від кожного дня, беручи від світу все найкраще чи ні.

*Як я вважаю, не зважаючи на всі можливості, які дає нам світ, житимуть люди, котрі не будуть розвиватися, дізнаватися щось нове, самореалізовуватись, поглиблювати свої знання та використовувати їх. Але й завжди житимуть ті, хто будуть використовувати всі ресурси, які їм дає життя, щоб пізнати світ, штовхати прогрес та рости як особистість.*

Так, гадаю, що ми в котре підтвердили те, що на кожне негативне явище, є своє позитивне. Вічно будуть ті, хто не готовий до розвитку та не бачить в ньому сенсу, але й існуватимуть і ті, хто вічно буде прагнути до більшого. І насправді, це дуже круто. Ми маємо кого наслідувати: а от з кого відповідно брати приклад, кожен має вирішити сам.

*Ігор Оберемок студент Дар'я Войтенко головна редакторка «Свайп».*

# Psychology time

## Такі реальні міфи

При тому, що популярність всього, що пов'язано з психологією, величезна, існує велика кількість «популярної» літератури з психології. Але чи правильне наше уявлення про цю професію?

При цьому будь-яке явище, що мають такий розмах, частіше за все втрачає свою глибину. Начитавшись популярних книжок типу «Психоаналіз коміксів», багато хто, наприклад, новоспечені студенти психологічних факультетів бувають дуже здивовані, що все набагато складніше і що психологія, взагалі-то, наука, і далеко не така проста, як здається.

Психолог - це теж не зовсім те, що показують у фільмах, особливо американських. Розвіяно ряд міфів про психологію, що існують у суспільстві.

1. Психолог так чи інакше має справу з «ненормальними» людьми. Нормальний, здоровий чоловік до психолога не піде. Один із найпопулярніших міфів. Перш за все, психолог за визначенням має справу зі здоровими людьми, що мають ті чи інші труднощі, проблеми. З психічними відхиленнями має справу лікар, психіатр. Це медична спеціалізація.

Психолог же не має медичної освіти і навіть не має права лікувати.

Що стосується поділу психолог і психотерапевт, то він не настільки очевидний. Однак можна сказати, що психотерапевт має справу з більш

мендації (наприклад, психолог разом з клієнтом може напрацювати список прийомів, які допомагають розслабитися або, навпаки, зосередитися і т.п.). Однак у нас в країні поки цей поділ досить умовний. Та й робота, яка

психології зі своїми принципами та специфікою роботи. Саме роботу психоаналітика ви спостерігаєте, коли бачите, як людина лягає на кушетку і починає розповідати про себе. До речі, кушетка хоч і вважається традиційно атрибутом психоаналізу, але сучасні психоаналітики вже далеко не завжди її використовують.

Крім психоаналізу, існує ще кілька напрямків (підходів) в психології, в рамках яких можуть працювати психологи: гештальтпсихологія, когнітивна психологія, екзистенційна психологія та ін. У кожного підходу свої принципи, способи роботи і т.д.

3. Завдання психолога - якомога швидше розібратися в проблемі клієнта, дати правильну пораду, а для цього він, звичайно, повинен володіти великим життєвим досвідом.



складними випадками, глибокими психологічними травмами, особистісними проблемами. Психотерапія припускає більш глибоку і тривалу роботу, в ході якої досить суттєво може змінитися внутрішній світ клієнта.

Психолог же консультує, розбирається з приватними випадками, дає реко-

пчалася як консультація, може перерости в серйозну та тривалу психотерапію.

2. «Психоаналітик» і «психолог» - це одне й те саме. Міф родом із зарубіжних фільмів.

Насправді, ці слова - не синоніми. Психоаналіз - лише один з напрямів в

Якоюсь мірою це теж залежить від підходу, в якому працює психолог, але все ж таки можна стверджувати, що завдання психолога - не давати поради. Взагалі, психолог не повинен розібратися в проблемі клієнта і вирішити її. Він повинен допомогти людині, створити умови, щоб вона сама





це зробила - розібралася, прийняла рішення.

Ніхто краще самої людини не може знати найкраще рішення своєї проблеми, але йому занадто багато що заважає знайти його. Ось і завдання фахівця - створити оптимальні умови для роботи клієнта з самим собою. А робота ця не проста.

Сприйняття ж психолога як чарівника, який вирішить всі проблеми, одна з найбільш стійких міфів. Тому народ у нас до сих пір так любить усіляких екстрасенс та інших чарівники - за обіцянку все і відразу.

Що стосується життєвого досвіду, то раз психолог не дає порад, йому зовсім не обов'язково самому бувати в тих же ситуаціях, що клієнт. Навіть навпаки - це скоріше може перешкодити: психолог

може почати переносити власну проблему на проблему клієнта. Якщо говорити про досвід, то, швидше за все корисним буде досвід вирішення проблем, так чи інакше, як володіння цим механізмом.

4. У психолога не повинно бути проблем, інакше

який же він психолог і як може допомогти іншим?! Психолог - не Бог. У нього можуть бути і бувають проблеми. Єдине, що потрібно від хорошого спеціаліста, це усвідомлювати свої проблеми, тримати їх під контролем, щоб вчасно відстежити, якщо його проблеми починають заважати ефективній роботі з клієнтом. Для цього по-хорошому психолог повинен періодично проходити сам особисту психотерапію.

5. Хороший психолог після недовгого спілкування складає психологічний портрет співрозмовника. Завдання психолога - не розібратися в житті клієнта, а допомогти йому самому розібратися у своєму житті. Тому у нього просто немає такої задачі - якось визначити проблему клієнта або тип його особистості. Таке навішування ярликів, можна навіть сказати, видає як раз не найкращого спеціаліста. Адже саме по собі віднесення людини до того чи іншого типу або визначення якогось

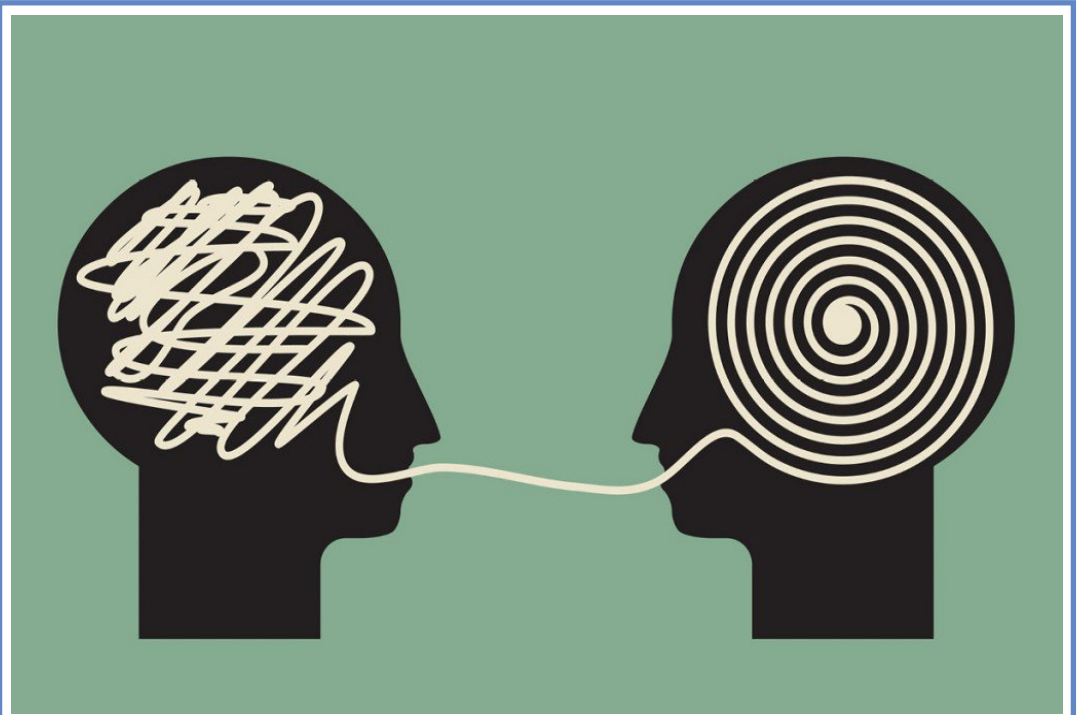
рівня мало що дає для вирішення реальної проблеми.

Та й не треба плутати психолога з ясновидцем. Часто психологи чують такі прохання: бачиш людину в перший-другий раз, а він, дізнавшись про свою професію, просить розповісти йому про нього.

6. Кожна людина - психолог, тільки у деяких є диплом, а у деяких немає. Якщо вважати розмови по душам на кухні психологічною допомогою - то може бути ... І, напевно, у бесіді хороших друзів є елементи психологічної роботи. Якщо це, звичайно, не поради типу «подруга краще знає».

Однак специфіка роботи спеціаліста в тому, що він робить це усвідомлено, більш глибоко розуміє відбуваються процеси під час взаємодії, а значить - керує цим процесом. У цьому сенсі робота його більш ефективна, професійна.

Бурдейна Вероніка  
Журналістка «Свайп»



# Вакансії



## Оператор атракціонів

Заробітна плата:  
8 000 – 12 000 грн  
Контакти:  
+38 (098) 454 06 45  
Марія Степанівна

## Артист/артистка I-II категорії

Заробітна плата:  
11500-15000 грн  
Контакти:  
+38 (097) 980 77 80  
Олег Тарасович

## Адміністратор у медичний центр

Заробітна плата:  
15500 грн  
Контакти:  
+38 (098) 765 45 67  
Марина Сергіївна

## Бариста (ст. м. Позняки, Голосіївська, Лівобережна)

Заробітна плата:  
9 000 грн.  
Контакти:  
+380 (96) 498 88 61  
Наталія Ярославівна

## Кур'єр

Заробітна плата:  
16000 грн..  
Контакти:  
+38 (099) 933 61 59  
Людмила Вікторівна

## Медичний представник (ОТС)

Заробітна плата:  
10000-14000 грн  
Контакти:  
+38 (095) 508 76 54  
Дар'я Олексіївна

## Менеджер з продажу нерухомості (ст. м. Університет, Botanic Towers)

Заробітна плата:  
30 000 грн + система премій та бонусів  
Контакти:  
+38 (097) 741 79 05  
Юлія Миколаївна

## Адміністратор на телефон у відділ реклами

Заробітна плата:  
9 850 – 16 500 грн  
Контакти:  
+38 (073) 765 76 09  
Олег Юрійович

## Водій на авто компанії

Заробітна плата:  
26 000 грн  
Контакти:  
+38(063) 478 00 00  
Ігор Володимирович

## Графічний дизайнер

Заробітна плата:  
10000 грн. + бонуси  
Контакти:  
+38 (063) 952 69 69,  
Олена

## Вихователь у садочок.

Заробітна плата:  
15000 грн.  
Контакти:  
+38 (093) 704 89 29,  
Тетяна

## Менеджер інтернет-магазину

Заробітна плата:  
12 000 – 18 000 грн  
Контакти:  
+38 (063) 452 52 98  
Олена Володимирівна

## Провізор, фармацевт (ст.м.Контрактова площа)

Заробітна плата:  
8000 грн  
Контакти:  
+38 (093) 394 76 15  
Ігор Олегович

## Няня, Працівниця по дому, прибиральниця

Заробітна плата:  
600 грн./змiна  
Контакти:  
+38 (097) 001 77 60

## Бармен-офіціант в кафе при АЗС

Заробітна плата:  
10000 грн. + бонуси  
Контакти:  
+38 (067) 413 14 38  
Олександр

## Прибиральниця офісних приміщень (Солом'янська, Севастопольська площа)

Заробітна плата:  
8000-12000 грн  
Контакти:  
+38 (068) 745 67 89  
Галина Федорівна

## Редактор сайту Telekritika.ua

Заробітна плата:  
8000-10000 грн  
Контакти:  
media.1plus1.ua

## Актриса, модель для блогінгу

Заробітна плата:  
20000 грн.  
Контакти:  
+38 (095) 899 76 33  
Артем Сергійович

## Майстер манікюру

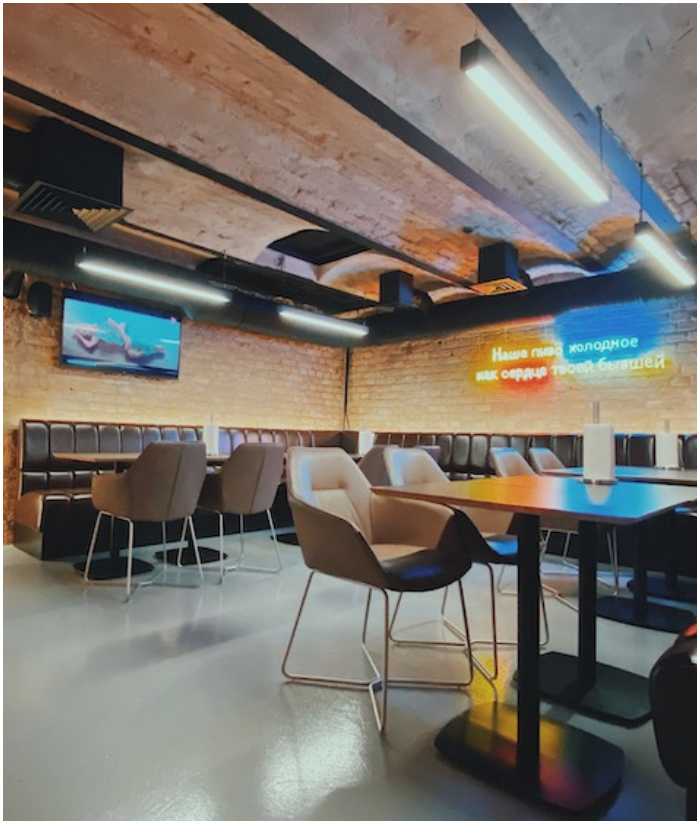
Заробітна плата:  
8000 грн.  
Контакти:  
+38 (067) 284 44 00  
Леся

Козерівська Дар'я  
Кореспондентка «Свайп»





# Нові відкриття



## Коктейлі та мистецтво у барі A1Bar на Подолі

На Подолі на вулиці Хорива запрацює новий бар A1Bar. Відкриття закладу заплановане на 22:00 16 серпня, пише Barout.

В A1Bar назву закладу читають як «Аванбар». Інтер'єр там виконали також «у стилі авангардизму». Власники бару планують співпрацювати з українськими митцями та арт-виставками.

«Ми додаємо трохи мистецтва до повсякденного життя. Хочемо створити заклад зі змістовним наповненням: не тільки приємний вечір, але й мистецькі

цікавинки та новини. Таке собі барне просвітництво», – коментують у закладі.

У закладі подають шоти, лонги, коктейлі, а також міцні напої, пиво і сидр. Замовити можна і закуски, однак згодом у барі планують запустити повноцінне меню.

Новий заклад розташований на місці Doska Bar. На честь відкриття у барі свій діджей-сет зіграє Rommedahl.

Бурдейна Вероніка  
Жуналістка «Свайп»

## Новий молодіжний простір з крафтовим пивом та музикою від бару «Хвильовий» у місті Києві

«Це перший крафтовий паб у Києві, де немає кухні. А ще це перший музичний заклад в місті, де немає шотів. Ми хочемо бути простим класним баром на районі, де можна потанцювати і випити крафтового пива», – коментує співзасновник закладу Андрій Янковський.

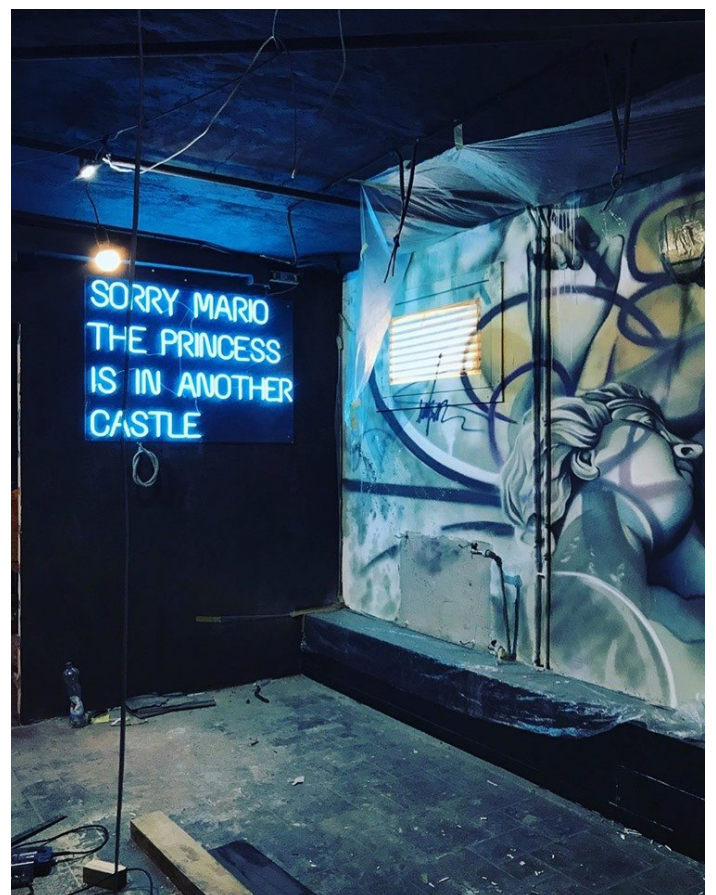
Бар «Хвильовий» відкрили нове приміщення – на першому поверсі у дворіку поряд з закладом, пише Barout.

Усі вечірки від «Хвильового» тепер будуть про-

водити у новому просторі, площа якого складає 85 квадратних метрів. Підвал бару змінює формат та стає «затишним спікізі руїн-баром».

У закладі пропонують 20 кранів з крафтовим пивом, сидром, а також подають розливні коктейлі на домашніх заготовках.

Першу вечірку у новому просторі провели 13 лютого. Спершу заклад працюватиме з четверга по неділю у вечірньому форматі.







# Ідеї для подарунків

День Народження, Новий Рік, День Святого Валентина... І знову колготки, піна для гоління, листівочка? Забудь про тривіальні та непотрібні подарунки! «Свайп» підготувало для тебе купу БОМБЕЗНИХ варіантів подарунків на будь-яке свято. Let's go!



## 1. Корисні солодоці.

Смаколики з натуральними складниками стануть найкращим подарунком для ласунів. Уявіть, як з радіє людина, якщо ви вручити набір корисних ласощів, а не лише улюблені цукерки.

**Sunfil**-український бренд солодоців на основі рослинних компонентів.

**HoneyHolic** - креми та меди з найрізноманітнішими смаками та компонентами.

**Горіховий дім** - скеровує 40 % свого прибутку на соціальні проекти, тому купуючи печиво тут, ви допомагаєте жінкам, які опинилися в кризових ситуаціях.

## 2. Теплі затишні речі.

Взимку хочеться закутатися у теплі пледи або зручні та м'які светри, смакувати гарячим какао і переглядати улюблені фільми для настрою. Що може бути краще, ніж речі, зроблені в Україні, з любов'ю, які зігрівають і душу, і серце.

**Sheep.me** - теплі в'язані речі з шерсті меріноса, альпаки та ангори.

**Шкарпетки Sammy Icon** - яскравий дизайн зимових шкарпеток та шапок.

**Пледи WoolKarafits**- дизайнерські пледи з витонченими принтами та високою якістю.

**Пледи Ohhio**- товстої в'язки різних кольорів та пряжу з меріноса.



## 3. Супер BOXES

**Morning coffee box** - для поціновувачів смачної кави і неймовірно крутих, гарних подарунків

**Expectolibrum box** - чарівна коробочка повна загадок, книг і натхнення.

**Bookowina** - ідеальне поєднання книжок і вина :) Мають набори на Миколая та на Новий рік.

**Readsip** - затишна книжкова коробочка з сюрпризом, чка точно сподобається усім.

## 4. Враження.

Даруйте емоції, бо саме вони запам'ятовуються найбільше. Погодьтеся, що люди скоріше зрадіють спонтанній поїздці в гори чи закордон ніж чашці або книжці. Позитивні емоції та враження роблять нас щасливими, дають чарівний копнячок або ж як інакше пояснити той факт, що після неочікуваної пригоди у нас нізвідки береться гора натхнення підкорювати світ.

**Cosmos Pre Fab.** Креативні будинки для відпочинку створені в Україні для того, щоб ти генерував та втілював у життя свої ідеї! Авторські екскурсії від Юлії Бевзенко.

**Bodo**-крутезні враження на будь-який смак.



Козерівська Дар'я  
Кореспондентка «Свайп»