



цикл реабилитационных  
творческих встреч  
**ТВОРЧЕСКИЙ**  
**КЛЮЧ**  
открой себя!

**СТОП**  
  
**КОВИД!**

 **ФОНД СИБИРСКИЙ ПИСАТЕЛЬ**

 **ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**



**В** результате угрозы пандемии утратились многие социальные связи, социальная дистанция отразилась и на эмоциональном отношении членов общества друг к другу, возникла эмоциональная дистанция. Все это привело к разобщению, невозможности многими людьми сделать выбор, в силу

боязни контактов, невозможности адаптироваться, найти работу, создать устойчивые взаимоотношения, семью, полноценно взаимодействовать с обществом и государственными структурами. Как следствие - самоустранение от общественных процессов. Наш проект призван снизить негативные последствия и помочь молодежи адаптироваться к новому ритму жизни, включиться в рабочие и учебные процессы. Мы решили провести серию творческих встреч с группами студентов, старшеклассников. Ведущие - член Союза писателей России и профессиональный психолог. Предшествовали встречам презентации в школах, вузах, ссузах, соцсетях и СМИ, цель - проинформировать аудиторию о проекте и привлечь участников.

Далее - набор

участников, их анкетирование, цель - понять состояние респондентов до карантина и после. Проект состоял из двух циклов: 1. «Правильно читаем» - основы повышения уровня самосознания путем целеустремленного и систематического чтения классики вместе с ведущим. Система получения знаний и формирования личностных качеств посредством правильно подобранной литературы из классического репертуара. На каждом занятии

прочитывалось и обсуждалось одно произведение, делался анализ, на примере героев, ситуаций, описанных в произведениях, участники обсуждали реальные ситуации, «жизненные» из сегодняшнего дня и своего быта. Задача – посредством системы чтения – научиться «правильно читать» извлекая пользу из классических произведений литературы.

Ценности, которые в дальнейшем молодежь сможет уверенно применять в жизни и поверять этими ценностями происходящее, это поможет в оценке ситуаций и в выборе.

Во время работы ключевые моменты проекта с самого старта и в ходе обоих циклов фиксировались на видео для создания финального видеосюжета. Было проведено 10 занятий по 45 мин.

2. мастер-классы «Творческий ключ» – вначале мы объясняли участникам суть определенного жанра литературы, а потом представляли несколько тем по которым они должны были выполнить творческое задание в данном жанре. Темы связаны с возникающими трудностями адаптации. Задачей участников было – «найти ключ» к обсуждаемой ситуации, посредством выражения своих рассуждений, хода мыслей в творческом тексте определенного жанра. 10 занятий по жанрам по 45 минут с литератором и параллельно 10 занятий по 45 минут с психологом на которых разбирались работы и проводились коллективные консультации.

*Егор ПЛИТЧЕНКО,  
руководитель проекта, член Союза писателей России*



# Партнеры проекта

---

*· Государственное автономное учреждение культуры  
Новосибирской области «Новосибирская государственная  
областная научная библиотека»*

*· Новосибирское отделение Союза писателей России*

*· Городской Центр истории Новосибирской книги имени Н.П.  
Литвинова*





## О цикле психологических реабилитационных встреч

Безопасность - обязательное условие для жизни человека. Основа для его физического и психологического здоровья. Потеря внутреннего ощущения безопасности, приводит к постепенному увеличению страха, который трансформируется в тревогу, панику, нервное и физическое напряжение и

заканчивается нервным срывами, паническими атаками, бессонницей, обострением хронических заболеваний, возникновению новых болезней.

Ярким примером является пандемия. Потеря безопасности посредством лишения привычного образа жизни, вынужденная изоляция от «своего» окружения, возникновение чувства беспомощности перед лицом угрозы с которой невозможно справиться ни своими силами ни вместе, отсутствие уверенности в том, что эффективное решение будет найдено. Все это погружает человека в вязкую пучину из беспомощности, тревоги, отчаянья и злости.

Каждый из нас справлялся с собственными переживаниями по-своему.

Одни уходили в ремонт, работу, решение иных бытовых вопросов, обучение, повышение квалификации и т.д. Таким образом подсознательно доказывая себе что они не беспомощны, они делают, а значит все разрешится и ситуация с пандемией тоже.

Другие падали в тревожно-депрессивные состояния, строго, а чаще всего «излишне» соблюдали карантинные нормы не



страхами, тревожностью, напряжением.

Третьи выбрали путь борьбы с карантином. Всячески саботировали карантинные предписания, пропагандируя «свою» точку зрения. Таким образом, создавая для себя иллюзию действий и избегая чувства беспомощности.

Четвертые всеми силами пытались сохранить привычный образ жизни, не прогибаясь под пандемию. Они изо всех сил цеплялись за ускользающую привычную реальность. До последнего не сдавали билеты на отдых, ходили на работу не уходя в дистанционный формат. Они боролись за «привычный мир». Момент «проигрыша», а точнее осознания ситуации вызвало самый разный спектр эмоций к которому большинство не были готовы.

Небезопасность и беспомощность это два мощнейших фактора которые приводят к подавлению и разрушению, погружают в состояние «тупости» и бездействия, отбирают у человека силы и оставляют жить «на дне». Каким бы ни был сильным человек выбраться из таких состояний самостоятельно крайне трудно. Это связано с самим механизмом погружения. Вы не окажитесь «на дне» пока не потеряете силы. Потеряв силы и осознав необходимость выбираться несмотря ни на что, человек спасает свою личность от разрушения за счет жизни и здоровья.

Я привела только малую часть реакций и действий при столкновении с угрозой, которая превышает возможности отдельной личности. Также я не оцениваю эффективность действий, которые помогли пережить тяжелое время. Я хочу обратить внимание на ресурсы, которые помогают восстановить силы, безопасность и вернуть «владение» жизнью в свои руки.

Цикл психологических реабилитационных встреч Фонда «Сибирский писатель» – один из таких ресурсов.

Его цель – восстановление «пострадавшего» внутреннего мира



ориентированной психотерапии и арт-терапии.

В завершении хочу обратить внимание на то что никто не знает больше о внутренней жизни человека, чем он сам. Никого человек не обманывает сильнее, чем себя. Самый надежный источник информации о жизненно необходимом, для человека, – это его тело.

Мои задачи как психолога - помочь человеку сохранить себя с минимальными последствиями; найти баланс между окружающей действительностью и внутренним миром; между «я думаю» и «я чувствую».

Работа в группе будет полезна всем, кто: читая узнал себя, находится «на дне», в борьбе за себя потратил слишком много и сейчас «пустой» и т.д.

Участие в цикле психологических реабилитационных встреч поможет человеку в первую очередь: получить профессиональную психологическую помощь; поддержку; поможет познакомиться и при желании овладеть иными способами борьбы со стрессом, тревогой и страхом; поможет восстановить контакт со своим телом и его потребностями; увидеть скрытые грани своей личности и ее ресурсы; поможет лучше осознавать причины своих действий и бездействия; почувствовать себя «не одиноким» в своих чувствах, мыслях, ощущениях, действиях.

Все может быть иначе. Я в это верю. Искреннее считаю, что человек не должен губить свою жизнь и здоровье лишь для того чтобы с псевдо гордостью потом говорить, что справился САМ.

Наталья Калиниченко, психолог





## НА ЧТО ОПИРАТЬСЯ БУДЕМ?

*«Человек перестает мыслить, когда перестает читать».*  
Дени Дидро

**Сегодня мир штормит как никогда: умирают тысячи людей, обваливается рубль, оказываются в изоляции целые города и страны. То, что создавалось годами, десятками лет, рушится в одночасье. Мы все**

**стали свидетелями ситуации, о которой год назад никто не мог и подумать. Относиться к происходящему можно по-разному, но бесспорно одно: мир меняется.**

**В этих условиях у каждого человека возникает естественная потребность на что-то опереться. Одни ожидают «внешней опоры». Другие, отчаявшись, ищут утешения на дне стакана. Третьи находят отраду в общении с близкими. И здесь нет хороших и плохих вариантов, каждый справляется как может.**

**Врезка 1: Самый главный человек, на которого можно положиться в любой ситуации -вы сами.**

**Как психолог, скажу одну простую, но важную вещь, о которой мы все часто забываем: самая главная опора внутри нас. Что бы ни происходило вокруг, у каждого есть устойчивый фундамент личности, на который можно опереться в любой момент. Он складывается в процессе жизни и стоит из многих частей: жизненного опыта, типа темперамента, ценностей и установок, уровня образования и т.д. Чем прочнее этот «фундамент», тем проще нам идти по жизни и преодолевать даже самые трудные обстоятельства.**



**Врезка 2: В самых сложных испытаниях всегда выживают люди морально и психически более устойчивые, а состояние здоровья и физические данные практически не играют роли.**

**Итак, давайте с вами посмотрим, как формируется этот «фундамент». Существует три основных пути:**

**Во-первых, то, что складывается само по себе в процессе жизни: опыт, убеждения, ценности и т.д. Например, если ребёнок рос в семье, где главными ценностями являются любовь и уважение друг к другу, то став взрослым и создав свою семью, человек будет придерживаться тех же принципов.**

**Во-вторых - то, что мы формируем в себе самостоятельно: полезные привычки, личные и профессиональные навыки. Например, люди, которые занимаются спортом чаще других проявляют такие качества, как самодисциплина и целеустремлённость.**

**И, наконец, третий, промежуточный вариант: то, что может складываться как само по себе, так и формироваться сознательно. К примеру, жизненные установки человек может перенимать от родителей, а может создавать свои собственные.**

**Сегодня мы хотим остановиться на значительной части нашего внутреннего «фундамента», которая формируется как раз по третьему принципу - это наше образование. Школьное, профессиональное, высшее... не важно, какое.**

**Врезка 3 «Мы все учились понемногу Чему-нибудь и как-нибудь» писал Пушкин.**

**В этом огромном пласте нашей личности под названием «образование» немалую часть занимает литература. Как бы скучно или банально это ни звучало, но именно она закладывает в нас духовно-нравственную основу. Перефразирую известную фразу: «Скажи мне, что ты читаешь и я скажу, кто ты». Помимо формирования нравственного фундамента, чтение даёт и другие**



приятные «бонусы»: развитие памяти, фантазии, мышления и воображения. Ведь не зря в школьной программе ей уделяется так много внимания. Кто не отправлялся в увлекательное приключение вместе с Томом Сойером или не сопереживал несчастной собачке из романа «Му-Му».

Сложно переоценить значение, которое оказывает на развитие человека мир литературы и поэзии. В качестве иллюстрации представьте, что вам представилась возможность пообщаться с тремя людьми: один из никогда не держал в руках никаких художественных книг, второй едва освоил школьную программу по литературе, третий очень увлечён книгами и в месяц прочитывает минимум 4-5 штук. Вопрос: через сколько минут общения с этими тремя людьми вы поймёте, кто из них - кто?)

Неизвестно, как изменится мир и что будет завтра. Мы не знаем, сколько ещё всё это продлится и к чему приведёт. И, к сожалению, мало можем повлиять на то, что сейчас происходит. А если так, то почему бы не провести это время с пользой для себя? Кто знает, возможно это всё для того, чтобы мы все стали чуточку сильнее и лучше? Мой вам совет: чтобы стать более морально устойчивым, легче переживать разные трудности, да и вообще преуспеть в жизни – читайте книги, они развивают и будет вам счастье).

Ирина Мамаева, психолог,



## Тест, который был разработан для проекта «ТВОРЧЕСКИЙ КЛЮЧ»

Дорогой друг!

Сегодня во всем мире неспокойно - идет борьба с опасной вирусной инфекцией KOVID -19. Сейчас все стараются помочь друг другу, сильные слабым, молодые – пожилым, здоровые – больным. В жизни не бывает простых ситуаций, прежде чем что-то сделать нам всегда нужно подумать. Наш некоммерческий фонд «Сибирский писатель» тоже разработал проект помощи. Мы назвали его – «Творческий ключ». Его поддержал Фонд Президентских грантов. Мы будем вместе читать короткие, интересные произведения и учиться их анализировать, затем – «побудем писателями», попробуем писать так, как делают это профессионалы. А потом с помощью литературы и творчества вместе с нашим опытным психологом поможем тебе открыть себя, «запустить» внутренние резервы и побороть любые сложности. То, что происходит – большое испытание для каждого человека на планете и мы сделали этот тест, чтобы понять, как отразилась пандемия на тебе, твоём досуге, образе жизни. Он нужен, чтобы определить, как тебе помочь.

Часть I Я - читатель

Нам очень важно знать, любишь ли ты литературу, как относишься к чтению. Ведь это больше всего говорит о человеке, его образе жизни, это позволяет определить способность



творчески мыслить и умение нестандартно подходить к решению жизненных задач. Давай, начнем наше знакомство!

Как тебя зовут (фамилия, имя)? \_\_\_\_\_

Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_

Где ты учишься? \_\_\_\_\_

Любишь ли ты читать книги? \_\_\_\_\_

Подчеркни те жанры художественной литературы, с которыми ты больше знаком:

- детектив
- научная фантастика
- любовный роман
- фэнтези
- юмор и сатира
- критика и публицистика
- классическая русская проза
- современная проза
- классическая поэзия
- современная поэзия
- историческая литература
- биографическая литература,
- научная литература,
- медицинская литература
- сказки

1.

1. Напиши названия произведений (не более трех), которые



понравились больше всего.

---

---

---

2. Напиши названия произведений (не более трех), которые понравились меньше всего.

---

---

---

3. Напиши названия произведений (не более трех), которые запомнились и вызвали смешанные чувства.

---

---

---

4. Кто из персонажей больше всего похож на тебя?

---

---

---

5. Кто из персонажей - твоя полная противоположность?

---

---

---

6. На кого из персонажей ты бы хотел походить?

---

---

---

7. Жизнь какого персонажа ты хотел бы прожить?

---

---

---

8. Кем из персонажей ты не хотел бы стать никогда?

---

---

---

9. Есть ли персонажи, которые вызывают у тебя злость и неприятие?

---

---

---

10. Какие книги сильнее всего на тебя повлияли?

---

---

---



11. Кому из персонажей ты сочувствуешь?

---

12. Как ты считаешь, какими качествами обязательно должен обладать положительный герой?

---

13. Как ты считаешь, какими качествами обязательно должен обладать отрицательный герой?

---

## Часть 2 Мои эмоции

**Инструкция:** Постарайся вспомнить, как часто ты испытываешь радость. Вспомни несколько ситуаций, окрашенных этим чувством.

Трудно одним словом описать такое переживание, поэтому мы предлагаем тебе описать его с помощью 25 простых понятий. Всегда можно о любом предмете сказать, большой он или маленький. Постарайся выразить радость через эти понятия. Для этого сначала выбери наиболее подходящий полюс на шкале, а потом укажи его интенсивность. С другими эмоциями действуй аналогичным образом. Старайся отвечать быстро.

При оценивании:

3 – максимальная степень

2 – средняя степень;

1 – слабая степень;

0 – затрудняешься отнести к данному понятию оба качества».

## Часть 3 «Личность».



**Инструкция:** Чтобы понять изменения, связанные с карантином мы просим тебя оценить «себя сейчас», «себя в прошлом» и «идеального себя» к которому ты стремишься с помощью 21 пары черт характера. Для этого сначала выбери наиболее подходящий полюс на шкале, а потом укажи его интенсивность. Подчеркни или обведи цифру. Старайся отвечать быстро.

**При оценивании:**

3 – максимальная степень

2 – средняя степень;

1 – слабая степень;

0 – затрудняешься отнести к данному понятию оба качества».

#### **Часть IV Я – креативный**

Это последняя часть анкеты, она самая важная. Мы хотим узнать твое отношение к творчеству. Потому что творческий человек может решить любую самую сложную задачу.

1. Какое у тебя хобби?

---

2. Каким видом спорта ты занимаешься?

---

3. Какое искусство тебя интересует? (подчеркни нужное)

Литература, живопись, скульптура, хореография, музыка, кино

---

---



4. Нравится ли тебе литературное творчество, ты пишешь?

---

---

5. Хотелось бы попробовать стать писателем?

---





# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

**1** правильно читаем

**2** творческий ключ

**3** творческая  
помощь



**СТОП**  
  
**КОВИД!**

творческий  
**КЛЮЧ**  
открой себя!

ПРОЕКТ ПОБЕДИЛ В СПЕЦИАЛЬНОМ КОНКУРСЕ  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ 2020 ГОДА НАПРАВЛЕННОМ  
НА БОРЬБУ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ И ПОСЛЕДСТВИЯМИ КОВИД

 **ФОНД СИБИРСКИЙ ПИСАТЕЛЬ**

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

