

be friendly

be open

be healthy

be fit

be eco

be pro

be itmo

Когда особенности становятся частью разнообразия, а помощь приходит к тем, кто в ней нуждается

Если вы регулярно читаете газету, которую держите в руках, то заметили, что у нас есть рубрика про краудфандинг, просветительские проекты и гражданскую науку — HELP&SCIENCE. А если вы также заглядываете на наш сайт, то знаете, что в ее рамках мы пишем и про социальные инициативы. Одна из тем, которой мы уделяем особое внимание, — помощь отличающимся от большинства. Помощь не в исправлении того, что многие называют недостатками, а в социализации: начиная с работы и заканчивая адекватным отношением окружающих. В этом выпуске HELP&SCIENCE — подборка мест, где особенности становятся частью разнообразия, а помощь приходит к тем, кто в ней нуждается.

Интервью с Марией Грековой о запуске кафе «Огурцы»



Кафе «Огурцы»: дело есть каждому

Кафе «Огурцы» — это первое инклюзивное заведение общепита в Санкт-Петербурге.

Находится оно по адресу набережная реки Фонтанки, 9б, а создала и открыла его команда «Простых вещей» — мастерских для людей с особенностями развития психики и интеллекта. Например, с умственной отсталостью, шизофренией, аутизмом или синдромом Дауна.

Как-то во время учебы будущий специальный психолог и основательница «Простых вещей» Мария Грекова задумалась: когда дети с особенностями развития вырастают, они почти полностью исчезают из поля зрения общественности. Мария решила создать сообщество, где могли бы встретиться взрослые с ментальными особенностями и те, кто их не имеют, чтобы люди поняли, что такая коммуникация не только возможна, но и отлично работает. Тогда, в 2018 году, появились мастерские, а спустя год и кафе «Огурцы».

Сегодня в нем взрослые с ментальными особенностями работают администраторами, официантами, бариста и помощниками повара, а меню представлено веганскими блюдами, сладостями и кофе.



Ресторан «Вход с улицы»: взрослым тоже нужна помощь

Еще одна стигматизируемая группа населения — бездомные. Многие считают, что крова лишаются только люди с аморальным образом жизни, но это не так: оказаться на улице можно из-за комбинации совершенно независящих от человека причин.

Команда благотворительной организации «Ночлежка» это понимает и помогает бездомным людям аж с 1990 года: дает кров, одежду и еду, восстанавливает документы, защищает в суде, находит родственников подопечных и даже трудоустраивает.



ет. Например, во «Вход с улицы» в «Бертгольд Центре» — первый в России ресторан транзитного трудоустройства бездомных, открывшийся в конце марта этого года. Там подопечные «Ночлежки» могут пройти стажировку в качестве помощника повара, помощника бариста-бармена или официанта.

Пространство «Нормальное место»: только для всех

Социальные проекты и организации и в одиночку могут оказать существенную помощь уязвимым или стигматизируемым группам населения, а что будет, если они объединятся? Так, например, появилось «Нормальное место» — пространство осознанного потребления, культуры и творчества.

Оно расположено в «Севкабель Порту» и объединяет благотворительную организацию «Перспективы», анимационную студию «Да», благотворительные магазины «Спасибо!», а также уже упомянутые инклюзивные мастерские «Простые вещи» и кафе «Огурцы». Цель их совместного проекта — создать комфортное и безопасное пространство для всех без исключения, место, где любые особенности становятся частью разнообразия.

Евгений ШИЛИНГ

Редакция «Мегабайта» сходила в «Нормальное место» и пообщалась с его посетителями, сотрудниками и учредителями. Следите за новостями на сайте, чтобы не пропустить наш репортаж.



Репортаж и красивые фото из ресторана «Вход с улицы»



Повтори мое исследование

Софья БУГЕРЯ

Наука — это всегда про конкуренцию? Странный стереотип. На деле же ученым не чужды понятия сотрудничества и взаимовыручки. О том, что происходит, когда ученые консолидируются, мы поговорили с Элиной Цигеман и Евгенией Алениной, младшими научными сотрудниками Центра нейронаук ИТМО и одними из основателей «ПлюсКонсорциума» — межвузовского объединения исследователей в области образования.

— Когда и как появилась идея создать объединение?

— Это было летом 2019 года. Часть нашей лаборатории — Максим Лиханов и мы — работали вместе под руководством Юлии Владимировны Ковас, нашей наставницы и вдохновителя. Как описывает это Максим, «идея родилась во время обеда», буквально в столовой. И родилась она из задачи.

В исследованиях в области образования, как и во многих других научных сферах, существует кризис репликации. Проще говоря, если кто-то что-то сделал, а затем вы сделали то же самое, изучая тот же вопрос, то вы с достаточно высокой вероятностью можете получить совсем другой эффект. Мы знаем, что сейчас реплицируются до трети исследований, то есть их результаты можно повторить. И это большая проблема, так как препятствует внедрению многих вещей в практику и в принципе создает больше вопросов, чем ответов.

Мы поставили задачу репликации исследований. Причем такой, которая бы надежно показывала, есть ли эффект и какой он, а для этого чаще всего нужны достаточно большие выборки. Так появилась идея «Консорциума» — объединения большого числа исследовательских команд, в котором исследователи независимо друг от друга делают одно и то же, а затем смотрят, у кого что получилось. Отсюда же наш слоган: «доверяй, но *verify*» (*англ. проверяй*).

— «ПлюсКонсорциум» — формальное объединение?

— Мы нигде не зарегистрированы и все, что есть, — это команда, группа во «ВКонтакте» и сайт. Как-то оформляться мы и не планируем — все принципиально на волонтерских началах, ради науки.

После проведения исследований единственное, что упирается в какую-то формальную вещь, — это соавторство. Если это масштабные проекты с большими выборками, то над ними работает много человек. Мы добавляем всех, кто принимал активное участие. Раньше существовала тенденция к тому, что можно и даже как будто поощ-

ряется делать науку в одиночку. Мы считаем, что сейчас хорошие проекты в сфере психологии, когнитивистики, социальных и в целом гуманитарных наук не делаются даже одной командой. Если посмотреть на статьи в области, например, поведенческой генетики, там один список авторов может занимать полстраницы.

— Сколько сейчас человек в команде и какие вузы представлены?

— Мы активно сотрудничаем с ТГУ, ИТМО, СПбГУ, проводили исследования совместно с ДВФУ, УрФУ, КемГУ, РГПУ им. Герцена, ПИ РАО. Также среди участников более 100 школ, сейчас активно пытаемся выйти на региональные центры развития образования. Про команду сказать сложнее — у нас сформировался определенный костяк из 4–5 самых активных человек, они представляют первые три вуза.

Изначально суть объединения была в том, чтобы к нам приходили с идеями, мы выдвигали гипотезу на основе того, что уже было сделано, создавали совместными усилиями дизайн исследования и все одновременно проводили его на доступных каждому участнику «Консорциума» выборках. Сейчас это не совсем так. В основном мы предлагаем партнерам на их площадках проводить наши исследования, то есть выступаем инициаторами. Мы бы хотели вернуться к изначальной концепции и надеемся, что сможем расширить команду «Консорциума» так, чтобы и другие коллеги продвигали свои идеи, а мы повторяли их исследования на своих выборках. Тем более что за последнее время количество наших площадок-участников значительно увеличилось.

— В каких проектах могут поучаствовать студенты ИТМО?

— Если говорить об участии в наших исследованиях, то сейчас актуальны два из них. В рамках первого мы пытаемся понять, как спорт влияет на наше благополучие. Здесь мы приглашаем студентов ИТМО, которые занимаются академической греблей или могут ходить на нее в рамках занятий по физической культуре. В целом, мы ждем всех желающих, вне зависимости от уровня профессионализма. На месте обязательно присутствует тренер, нужен лишь определенный уровень физической подготовки. Чтобы прийти, можно связаться с представителем группы Академической гребли ИТМО во «ВКонтакте».

Также наша коллега пишет диссертацию по пространственным способностям и ей требуются участники для онлайн- или офлайн-тестирования. Очный эксперимент связан с айтрекингом — отслеживанием движений глаз.

Осенью мы планируем запустить еще несколько больших проектов, например, про связь разных психологических характеристик и успешности в химии.



Записаться на эти тестирования можно в группе во «ВКонтакте».

Творчество лечит: методики арт-терапии

Каждый из нас порой сталкивается с напряжением, стрессом и эмоциональной усталостью. Ситуация может усугубиться, если негативные эмоции не найдут выход. Один из самых приятных и доступных вариантов — арт-терапия. О простых и действенных техниках и их пользе мы поговорили с Анной Самотониной, консультирующим психологом, игротерапевтом, специалистом по работе с арт-методиками.

С чего начать?

Советуем попробовать технику мандалы. Возьмите лист бумаги, нарисуйте круг. Внутри него изобразите все, что хотите. По возможности используйте разные цвета. Затем обозначьте центр круга. Центр — это личность человека, круг — ее границы. Если накопилась внутренняя агрессия, попробуйте выйти за пределы мандалы и просто размалуйте рисунок. Выплесните напряжение, не задумываясь о красоте. Как правило, в таком состоянии люди используют черные и красные цвета.

Когда мы рисуем, то позволяем себе выпустить накопившиеся эмоции. В напряженные и стрессовые периоды советуем использовать технику на протяжении нескольких дней. Рисуйте мандалы и наблюдайте за тем, как будет меняться изображение.

Помните, что для арт-терапии не нужны никаких специальных навыков. Даже хорошо, если вы не умеете рисовать: в таком случае вы не будете задумываться о сочетании цветов или композиции. Делайте от сердца.

Почему техники настолько легкие?

В каждом из нас есть внутренний ребенок, который отвечает за эмоциональную составляющую. Поэтому для того, чтобы по-настоящему выплеснуть эмоции, техника должна быть простой. Чем сложнее, тем больше включается голова, а наша задача не задумываться вообще ни о чем.

Чем помогает арт-терапия?

Творческая часть отвечает за наши желания, фантазии и эмоции. Взрослый человек же часто блокирует ее в повседневной жизни. Необходимо быть пунктуальным, деловым, выполнять множество обязанностей. Так теряются непосредственность, легкость и творческая жилка. Если вы чувствуете, что зажаты и мало выражаете эмоции, именно арт-терапия полезна

как способ дать возможность побаловаться, выразить мечты и фантазии.

Желательно ли разбирать рисунки со специалистом?

Если нарисованное вас пугает или вам просто интересно разобраться в себе и вы хотите получить ответы, то лучше обратиться к специалисту. Если же ваша цель просто выплеснуть свои эмоции, лучше не анализировать рисунки. Человек, который этому не обучался, вряд ли сможет сделать правильные выводы.

При работе с агрессией получившиеся рисунки можно жечь, рвать и выкидывать или же, наоборот, сохранять в отдельной папке, чтобы впоследствии проследить динамику изменений.

Чем вдохновляться, если неоткуда взять первый импульс?

Попробуйте использовать психологические открытки или метафорические карты. Это очень красивые изображения: пейзажи, портреты, сказки. Купите себе такой набор или рассматривайте в Интернете, получайте эстетическое удовольствие и придумывайте ассоциации.

В арт-терапии приветствуется одиночество и тишина?

Любые психологические техники, которые человек хочет проделать для изменения своего собственного состояния, требуют уединения, только если вы не хотите пройти их семьей или парой. Предупредите близких, что на какое-то время вас нельзя беспокоить.

Использование музыки зависит от ваших желаний: кто-то предпочитает тишину, а кто-то расслабляющие мелодии. Если же вы работаете с агрессией и напряжением, можно включать и тяжелые композиции, к примеру рок или металл.

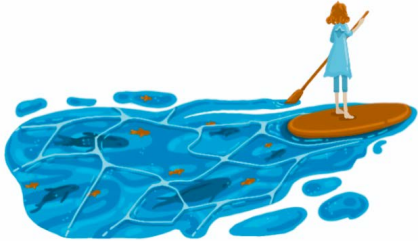
Что делать, если рисование раздражает?

Причина может быть в перфекционизме. Если вы часто критикуете себя, попробуйте рисовать только абстракции, просто малевать.

Если же рисование вам действительно не нравится, подумайте, чем его можно заменить. Терапия может быть и танцами, и музыкой, и даже шоппингом. Попробуйте петь песни, просто кричать под громкую музыку или жечь бумагу, глядя на свечу. Используйте тот метод, который подходит именно вам.

Спорта и зрелищ

В Петербург наконец-то пришло лето. Самое время покинуть свои квартиры и общежития и отправиться навстречу активному спортивному отдыху. Собрали в подборке самые интересные активности и постарались найти возможности, как начать каникулы комфортно и максимально выгодно.



С ностальгией по морю

В жару так и хочется окунуться, но если реки и каналы Петербурга не оборудованы под купание, можно отправиться в бассейны и аквапарки.

[Комплекс бассейнов в «Охта Парке»](#)

Курорт предлагает гостям четыре подогреваемых бассейна, финскую сауну с панорамными окнами, большую зону солярия с шезлонгами. Также гости могут забронировать беседку на целую компанию. Длительность сеанса — 3 часа, но услугами можно пользоваться и дольше за дополнительную плату.

Лучше всего ехать на утренние сеансы (9:00–12:00) или вечерние (17:00–21:00), тогда базовый билет на вход будет стоить 1 500 рублей с человека.

[Вейк-парк Wonderwake](#)

Вейкбординг — уникальное сочетание водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Так что всем любителям подобных зимних видов спорта центр придется по душе. Кроме сетов по вейкбордингу, за который тренеры не только научат стоять на доске, но и выполнять простейшие трюки, парк предлагает классический сапсерфинг и зиплайн (скоростной спуск по тросу над рекой).

Стоимость одного часа вейкбординга (входит снаряжение, поддержка тренера, два озера на выбор): 2 500 рублей. Сапсерфинг: 1 000 рублей. Можно записаться онлайн и расположиться на близлежащей турбазе «Аврора».

[Пляжи Санкт-Петербурга](#)

Водными активностями можно заниматься и бесплатно. Роспотребнадзор провел регулярную проверку безопасности водоемов города. К посещению разрешен пляж озера Безымянное в Красносельском районе.

Городские службы следят за качеством не только воды, но и песка. Пляж оборудован зонтиками, шезлонгами, кабинками для переодевания, работает спасательная служба. Также здесь можно пожарить шашлыки в специально оборудованных зонах.

Единение с природой

Летом природа Ленинградской области по-настоящему оживает. Как же можно максимально приблизиться к ней?

[Экомаршруты Государственного природного заказника «Сестрорецкое болото»](#)

Кроме уникальной возможности посетить болото и не бояться при этом быть в него затянутым, привлекает то, что сделать это можно совершенно бесплатно. Заплатить придется только за электричку (по студенческому билету — скидка 50 %).

Сестрорецкое болото не единственный экомаршрут, остальные можно найти на карте на сайте ГКУ «Дирекции особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга».

[Парк «Озорные белки»](#)

Если сложно придумать, чего больше хочется: активностей или спокойного отдыха на природе, то это место подходит лучше всего. Билет покупается на весь день, в стоимость входит сразу несколько активностей: веревочный парк, аттракционы и... альпаки! Живые и добродушные.

За дополнительную плату можно покататься на квадроциклах, заказать фотосессию с альпакой. Стоимость по будням: 1 000 рублей с человека. Парк больше подходит для семейного отдыха с детьми, но и студентам будет чем заняться.

Чудеса на виражах

С ветром в голове и ради острых ощущений — именно сюда.

[«Игора Драйв»](#)

Несколько трасс для всех видов мотоспорта. Изначально проект готовился под крупные соревнования, но сейчас радушно принимает всех желающих. Можно учиться под руководством опытных инструкторов или участвовать в заездах: картинг, дрифт, мотокросс и многое другое. И это только часть курорта Игора. Можно забронировать номер для проживания и исследовать другие активности: ледовый дворец для керлинга, фигурного катания и хоккея, спа-курорты и др.

Лучше всего ехать в будние дни. Тогда стоимость одного заезда (10 мин.) будет 800 рублей с человека. Забронировать заезд нужно заранее на сайте.

[GORILLAPARK](#)

Если не хочется ехать за город, то целый комплекс активных развлечений расположился в ТРК «5 озер».

В стоимость билета на целый день безлимитно входят: скалодром, веревочный парк, тарзанка, батуты. Также можно поиграть в две игры на выбор и поучаствовать в одном сеансе лазертага. При желании все можно приобрести за дополнительную плату. В будние дни билет стоит от 1 550 рублей.



be eco

Думай глобально

Действительно ли вы погружены в тему экологичного образа жизни или носите шопперы, просто потому что так делают все? Предлагаем проверить себя: выберите, где правда, а где миф, и узнайте, насколько вы в теме!

1. Пластиковый пакет экологичнее бумажного.

Правда

Миф

По данным исследования, проведенного организацией *Test Achats*, для сокращения вреда для окружающей среды достаточно 2-3 использования. Пластик производится из ископаемых ресурсов, а бумага — из древесины. Производство бумаги требует меньше энергии, чем производство пластика. В среднем пластик разлагается в природе за 50 лет, а бумага — за 10 лет.

2. Пищевые отходы используют для приготовления блюд.

Правда

Миф

Пищевые отходы не откладываются в мусорные баки, а используются для приготовления кормов для животных, компостов, биогаза и других полезных продуктов. Это помогает сократить количество отходов и снизить выбросы парниковых газов.

3. Органический мусор вредит окружающей среде.

Правда

Миф

Органический мусор не вредит окружающей среде, а наоборот, помогает ее улучшить. При компостировании органических отходов образуется полезный компост, который улучшает структуру почвы и повышает ее плодородие.

4. Мебель из отходов деревообрабатывающего производства (щепы, опилки, стружка) безопасна.

Правда

Миф

Мебель из отходов деревообрабатывающего производства безопасна, если она изготовлена из качественных материалов и обработана специальными средствами. Такие изделия экологичны и долговечны.

5. Переработке подлежат вещи, ткани которых состоят максимум из двух видов волокон.

Правда

Миф

Переработке подлежат вещи, изготовленные из натуральных волокон, таких как хлопок, лен, шерсть и шелк. Синтетические материалы, такие как пластик и металл, не подлежат переработке.

6. Эко-сертификат всегда подтверждает безопасность продукта.

Правда

Миф

Эко-сертификат не всегда гарантирует безопасность продукта. Важно проверять, на каких условиях и кем выдан сертификат, и читать состав продукта.

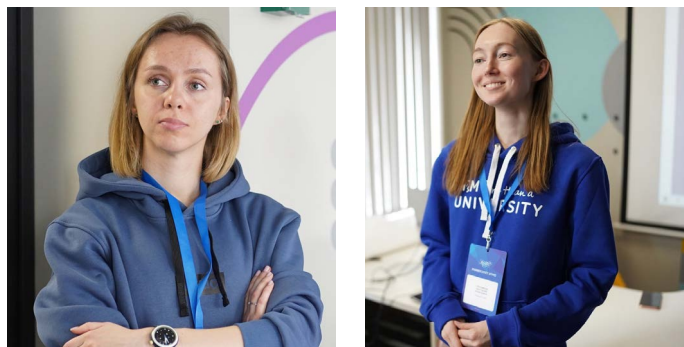
Ольга КОКОРИНА

Раскусили все мифы?
Для вас есть и кое-что
посложнее



Поиск работы: в диапазоне между отчаянием и надеждой

«Ваше резюме просматривали...» — у человека, который впервые откликнулся на вакансию такое сообщение вызовет предвкушение успеха. Однако опытный соискатель знает: все еще впереди, ведь искать работу тоже работа. Справиться с ней проще, если знать основные правила и типичные ошибки. Об этом мы и поговорили с Анастасией Герасимовой и Екатериной Федосовой из Центра карьеры Университета ИТМО.



Больше советов ищите в полной версии материала

Где лучше всего искать актуальные вакансии, например для сферы IT?

Вариантов поиска работы много, и это не только *hh.ru*. Один из простых способов — искать через знакомых или социальные сети (например, в *telegram*-каналах). Также в чатах профессиональных сообществ IT-специалистов и других профессий. Хорошие вакансии есть на *SuperJob*, *Budu.jobs*, на «Хабре». А для студентов и выпускников ИТМО еще и в *telegram*-канале Центра карьеры.

Как написать резюме, чтобы его не отложили в сторону, пробежав глазами?

Есть несколько простых правил.

1. Указывайте не функции, которые вы выполняли на прошлых местах работы, а результаты, которых вы достигли: процент продаж, количество пользователей и т. д.

2. Пишите только то, что релевантно для данной вакансии. В идеале вы должны иметь одно большое резюме со всеми вашими достижениями и опытом, но адаптировать его под позиции, на которые вы откликаетесь каждый раз, удаляя лишние факты.

3. Лучше показать, чем рассказать: оставляйте ссылки на свои проекты и портфолио, проверяйте кликабельность.

4. Отрадите точно то, что требуется для данной вакансии: прочитайте блок требований в описании, скопируйте себе и отметьте, на каком уровне у вас развит каждый из требуемых навыков, где вы их прокачали. Только если вы этим не владеете, не надо обманывать.

5. Объем не больше двух страниц А4. В идеале — полторы. Поместите туда самое важное о вас для данной вакансии, а остальное кратко расскажите в сопроводительном письме.

6. Лучше приложить деловую фотографию и крупными буквами обозначить вакансию, на которую вы подаете заявку.

Есть ли какие-то правильные ответы на популярные вопросы, чтобы быть готовым к собеседованию?

Правильных или готовых ответов быть не может, но вы можете следовать универсальным заготовкам. Еще до недавнего времени при приеме на работу HR-специалисты задавали вопрос: «Кем вы видите себя в компании через пять лет?». От этой практики многие уже ушли или в процессе, но все же, если вы с этим столкнулись, обратите внимание: у компании может быть определенный сценарий развития карьеры. Например, когда ассистент становится младшим специалистом, затем просто специалистом, руководителем отдела и, наконец, директором. Градация может различаться в зависимости от компании. Здесь важно понять, есть она или нет. Сценария развития карьеры может и не быть: есть одна должность, и никуда с нее не деться. Чтобы ответить на вопрос, на какой из должностей вы бы хотели работать и через какое время, узнайте о структуре компании: из каких отделов она состоит, какие есть должности. Если этой информации в открытом доступе вы не нашли, попросите работодателя рассказать об этом.

Еще один типичный вопрос: «Почему должны выбрать именно вас?». На одну позицию обычно претендует несколько кандидатов. Так, работодатель хочет услышать, какие преимущества есть у вас. Эффективный ответ — привести примеры своих профессиональных навыков и сопоставить их с теми, которые требуются для этой работы. Если вы уже не начинающий специалист и имеете достаточный профессиональный опыт, расскажите о своих проектах, карьерных достижениях, которые релевантны запрашиваемым навыкам и знаниям.

Что важнее: соответствовать каким-то стандартам и ожиданиям или показывать себя как есть?

Есть хорошее выражение: «Не пытайтесь казаться людям лучше, чем вы есть на самом деле — на цыпочках долго не устоишь, но и не пытайтесь казаться хуже — на корточках тоже долго не просидишь». А в целом, будьте готовы, что подстраиваться под корпоративные стандарты и требования все равно придется, так что если вы за свободный дресс-код или против ненормированного графика работы, а ваша потенциальная позиция этого не предполагает, то предстоит принять осознанное решение, учитывая как положительные, так и отрицательные нюансы.

Остаемся на связи

Диплом дописан, защищен и даже получен. Неужели это значит, что настала пора прощаться с университетом и одногруппниками? Вовсе нет! Рассказываем, как продлить ощущение студенчества, даже если эта глава для вас окончена и вы не планируете учиться дальше.

За помощь в создании материала благодарим Александру Клеблееву, SMM-менеджера официальной группы выпускников ИТМО.

VIPУ\$KNIK_2022

ВОЙТИ

Личный кабинет выпускника

Единая точка доступа ко всем сервисам для выпускников ИТМО. Актуальные мероприятия, скидки и предложения от партнеров, пропуск в университет и возможность всегда оставаться на связи с ITMO.FAMILY на расстоянии пары кликов.

ITMO.FAMILY

**ПУПКИН
ВАСИЛИЙ
ОЛЕГОВИЧ**

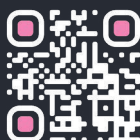
251448.330685

Пропуск выпускника

Заказав пропуск сроком на год в кампусы Университета ИТМО, ты можешь продолжить встречаться с любимыми преподавателями, приходить на мероприятия или просто зайти перекусить в Нестоловой. Оформление происходит через Личный кабинет выпускника.

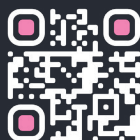
МЕНТОРСКАЯ ПРОГРАММА

Хочешь помочь студентам ИТМО выбрать правильный ориентир уже в начале их пути? Выпускники могут поделиться личным и профессиональным опытом, оказывая консультационную и практическую поддержку младшим товарищам по вопросам обучения, карьеры и личного развития.



TELEGRAM-КАНАЛ

Место, где организаторы сообщества выпускников ИТМО делятся главными событиями университета, актуальными вакансиями и стажировками, а еще рассказывают вдохновляющие истории самих выпускников.



Чат выпускников

Оставайтесь на связи: генерируйте идеи, запускайте совместные проекты, встречайтесь и планируйте походы в университет по пропуску выпускника.

