

кер» для подростков от 13 лет и старше. Это интересная ролевая игра, где от участников будет зависеть выживание человечества. Мероприятие бесплатное.

«Молодежная биржа 2023»

Это программа для подростков в возрасте от 14 лет, которые планируют себе занятия на лето. В течение трех дней специалисты различного профиля будут показывать и рассказывать, как искать работу или возможности для волонтерства, как составить CV и написать мотивационное письмо, что должно быть прописано в трудовом договоре и многое другое важное.

Мероприятие **26–28 апреля** проводит Ласнамяэский молодежный центр (Punape 69D). Подробности – в социальных сетях центра.

В Телебашне и Ботаническом саду

С 22 по 30 апреля в таллиннской Телебашне (Kloostrimetsa tee 58a) дети смогут проявить себя в плетении браслетов (**24, 25 и 28 апреля** в 12:00, 15:00), изготовления наклеек (**26 и 27 апреля** в 12:00 и 15:00) и чтения сказок (на русском языке **23 и 30 апреля**). Чтение сказок бесплатно, а другие мастер-классы – 3 евро.

24 апреля с 11:00 до 13:00 в Таллиннском ботаническом саду (Kloostrimetsa tee 52) детей приглашают на русскоязычную экскурсию «Путешествие в горы» для детей 7–17 лет, где они познакомятся с условиями произрастания растений в альпинарии и примут участие в викторине. Цена: 10 евро.

От театра до граффити

С 22 по 30 апреля в Таллиннской центральной библиотеке (в т. ч. филиалах и библиотечном автобусе) состоятся мероприятия для детей 7–13 лет: в отделе литературы на иностранных языках – кукольные спектакли, курсы рисования, в отделе эстонской литературы – Roblox, а в библиотеке Каламая – научный театр. В некоторых библиотеках – уличные игры и спортивный инвентарь.

24 апреля с 16:00 до 19:00 в Пыхья-Таллиннском молодежном

центре (Korli 98) пройдет бесплатный музыкальный клуб для детей 7–12 лет. В нем можно научиться играть на музыкальных инструментах, заниматься обработкой звука, а также записывать и самим создавать музыку.


А 27 апреля с 15:00 до 17:00 там же состоится бесплатный мастер-класс для детей и молодежи в возрасте от 7 до 26 лет: трафареты для граффити. Можно будет нарисовать варианты пандусов для скейт-парка.

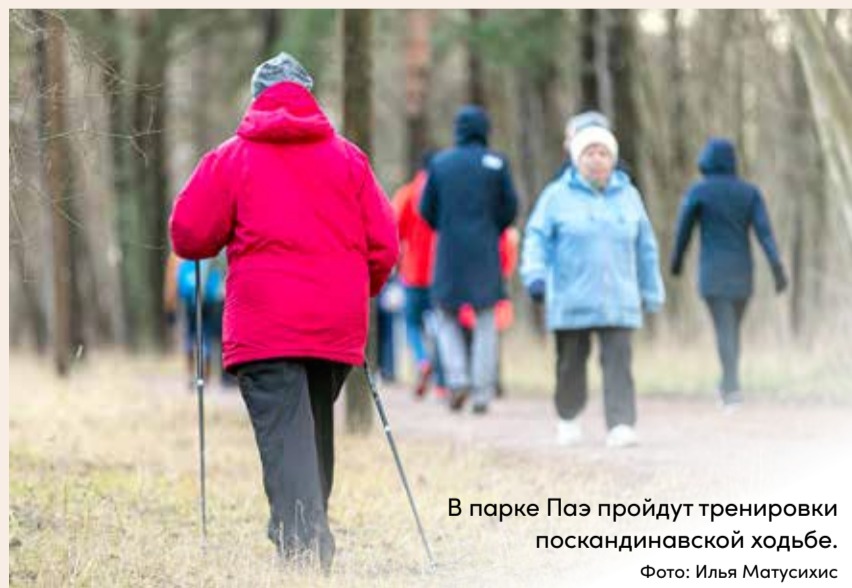
Эстонский художественный музей

Разумеется, стоит прогуляться и в одном из красивейших парков Таллинна – Кадриорге. И эту прогулку можно совместить с «повышением образованности». В филиалах музея KUMU, расположенных на территории парка, одновременно идут три выставки, посвященные авангардному искусству XX века. В музее Миккеля заканчивает работу «Возвращение. Художественное собрание Якова Рубинштейна». Основная часть представленных работ относится к русскому искусству первой трети XX века – это произведения Пименова, Бакста, Добужинского, Ермолаевой и других представителей этого поколения. В субботу, **22 апреля** состоится финиссаж выставки, в рамках которого пройдут экскурсии на русском (в 13:00), эстонском и английском языках (в 14:30). Юных гостей порадует творческая мастерская, открытая на выставке с 12:00 до 16:00.

Выставка «Танцы света. Финский модернизм» в Кадриоргском музее представляет публице работы финских художников XX века.

А в начале апреля в KUMU открылась выставка «Футуромарення. Украина и авангард», на которой можно увидеть произведения Александры Экстер, Давида Бурлюка и Василия Ермилова из государственных и частных собраний Украины.

Там же **26 апреля** с 12:00 до 13:30 для детей 7–12 лет пройдет teamLab! Это музейный урок, который состоит из познавательного посещения выставки и творческой работы в ателье образовательного центра, а затем каждый участник создаст свое произведение. Цена: 8 евро (дети), 3 евро (взрослые). 



В парке Паэ пройдут тренировки поскандинавской ходьбе.


Фото: Илья Матусихин

КЕСКЛИНН

С 27 по 29 апреля пройдет фестиваль Sabatants (Тоомпеа, 3). На этом фестивале традиционно можно будет под живую музыку танцевать польку, вальс и другие танцы.

28 апреля в 13:00 состоится мастер-класс по ливским танцам.

Абонемент на фестиваль, дневной билет, билет на мастер-класс или в танцевальный клуб: fienta.com/et/sabatants-2023. Более подробная информация: sabatants.ee.

Информацию о мероприятиях, посвященных физической активности, которые будут проходить далеко за пределами столицы, можно найти на сайте liikumisaasta.ee/ru. 

Психолог – это гид в том пути, который вам необходимо пройти

Мы продолжаем серию материалов о практическом социально-психологическом консультировании, которое, благодаря различным государственным программам, открыто для многих жителей нашей страны. Сегодня о психологическом консультировании рассказывает психолог, руководитель центра социальной поддержки Argument Марика Юузе.

Роман Кузнецов | stolitsa@tallinnlv.ee

– Насколько жители нашей страны открыты общению с психологом?

– Скажем так, ситуация в последние годы меняется в лучшую сторону, но по-прежнему существует множество предрассудков и ложных стереотипов. Главный, конечно же, что обращение к психологу – это удел слабых и больных людей. Но умные люди обращаются к психологу, понимая, что им нужна поддержка, они видят в консультировании пользу и заботу о своем здоровье и благополучии. К счастью, у нас достаточно много разных программ, позволяющих в том или ином объеме получить бесплатное психологическое консультирование.

– В число услуг Кассы по безработице также входит эта услуга?

– Да, она в числе широко открытых услуг – то есть для ее получения не нужен, например, статус частичной трудоспособности, а достаточно быть клиентом Кассы. Центр социально-психологической поддержки Argument является партнером Кассы по оказанию в том числе и этой услуги: я лично и мои коллеги работали и продолжаем работу со множеством наших людей, которые оказались готовы прибегнуть к помощи психолога-консультанта. Все наши консультанты – профессионалы, имеющие высшее образование в области психологии, постоянно повышающие квалификацию на различных курсах. Накопленный ими опыт дает возможность оказывать поддержку по широкому кругу проблем – ведь цель психологического консультирования – выявить основные проблемы в жизни человека, чтобы улучшить качество его жизни. Итогом может быть не только, например, нахождение работы, но изменение личностных установок, улучшение отношений, принятие каких-то жизненных ситуаций и т. д.



Цель психологического консультирования – выявить основные проблемы в жизни человека, чтобы улучшить качество его жизни.

Фото: CCO Creative Commons

« Все наши консультанты – профессионалы, имеющие высшее образование в области психологии, постоянно повышающие квалификацию на различных курсах.

Марика Юузе




– Из чего может состоять такой курс психологического консультирования?

– Все зависит от конкретного человека – тут очень важен индивидуальный подход. Клиенту Кассы предоставляется 10 часов консультирования. Для кого-то

это достаточно, с кем-то мы работаем больше, а кто-то не готов пройти и этот объем – ведь психолог в данной ситуации лишь указывает направление, он – гид, но он не потащит человека за руку. Клиенту самому предстоит решать свои вопросы, но уже не в одиночестве, а с поддержкой специалиста, но беря ответственность на себя...

В целом примерный план работы может быть таким. Знакомство и первичное получение информации от клиента, дальше – оценка и анализ его проблем, выявление влияния этих факторов на жизнь человека. Потом очень важный этап – целеполагание: на этом этапе психолог поможет клиенту определить его цели и задачи для решения конкретных вопросов. Например, это может быть повышение уверенности в себе, выявление своего потенциала и т. д. – те сферы, которые важны для поиска работы. Далее следует разработка личной стратегии, ее реализация и оценка достигнутого.

Еще раз повторяюсь – мы говорим об очень общем подходе, но в любом случае мы ведем к конкретному результату, достижению которого, разумеется, возможно только при серьезной работе и готовности что-то менять в своей жизни – ведь пройти по этому пути, в итоге, каждый должен сам. 

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- Услуга предназначена для тех, кто чувствует, что на поиски работы или трудоустройство влияет ситуация, решение которой трудно найти самостоятельно. Например, такой ситуацией может быть потеря работы или сомнения в своих способностях и навыках, или когда выход на рынок труда вызывает неуверенность и страх.
- Если вы чувствуете, что вам нужна психологическая консультация, то поговорите об этом со своим консуль-

тантом Кассы по безработице, который расскажет вам об услуге и, при необходимости, направит на нее. Психологическую консультацию могут посетить зарегистрированные безработные и соискатели работы с уведомлением о сокращении.

- Зарегистрированному безработному, который посещает психологическое консультирование, Касса по безработице выплачивает пособие на проезд и размещение.

Источник: tootukassa.ee

Для получения услуги обратитесь к своему консультанту в Кассе по безработице или свяжитесь с центром соцподдержки Argument: 527 7157; marikatrt@gmail.com. Консультанты центра проводят встречи в Таллинне, Маарду, Кохтла-Ярве и Кярдла.