Мы – молодые

Молодое поколение всегда было и остается активной частью нашего общества, остро ощущающей потребность громко и во всеуслышание заявить о себе, высказать свою точку зрения по актуальным и волнующим каждого вопросам повседневной жизни. Информационное приложение «Мы – молодые» – замечательная трибуна для этого. Пишите нам, и у вас обязательно появятся новые друзья и единомышленники.

Вдохновение. Это слово особого, высокого свойства. Наверное, это когда внутри человека вдруг появляется могучий прилив сил, не даёт покоя ясная идея и возникает непреодолимое желание свершить нечто необыкновенное. Будто внутри зажглась лампочкой мысль и так хочется осуществить свою мечту. Воплотить её в жизнь.

И уж потом в человеке появляются эти счастливые моменты. Такие, как лёгкость мысли, концентрация сил, энтузиазм в преодолении трудностей... И озарение в решении проблемы.

Вдохновение. Оно может прийти и от внешнего посыла. Будь то прогулка на природе, чудный вечер, красивая музыка или любовь. И вот тут-то и возникает это волшебство Вдохновения.





Танцуем с вдохновением!

Примерно всё так и происходило у этой преуспевающей перспективной танцевальной пары – Полины Волковой и Ильи Панкова.

Илья учится в политехническом университете, Полина – в Мининском сразу на двух факультетах, на педагога по физической культуре и спорту, и по изобразительному искусству. И они как-то ещё умудряются профессионально заниматься танцевальным спортом и добиваться таких высот.

Трудно себе представить, но танцевальный стаж у них, в двадцать-то лет – 15 лет и тренерская практика более пяти! Обладатели международного класса мастерства по европейской и латиноамериканской программам танцев, победители чемпионата России среди студентов. Так что оба – творческие люди и у них потрясающий темперамент и воля к победе.

На протяжении более полугода реализовывается их социальный проект «Вдохновение», в котором проводили мастер-классы по танцам и физической культуре для людей, проживающих в психоневрологических интернатах и детских домах-интернатах. Хочется отметить необыкновенный логотип "Вдохновения". Он просто улётный: парашютик маленького одуванчика.

За это время было проведено 15 мастер-классов по танцам ча-ча-ча, вальсу, бачате и других, физической культуре для выбранной категории людей. А ещё создано сообщество проекта в социальной сети, проведена онлайн-лекция с приглашенным экспертом-психологом на тему пользы танцев для психики человека.

А в мероприятиях их проекта приняли участие более 80 человек. Для составления программы занятий были приглашены эксперты: высококвалифицированные тренеры, педагоги, психологи, а также действующие специалисты центров социального обслуживания.

В рамках реализации проекта в интернат была отправлена коробочка с одеждой и игрушками для ребят, которые занимались на мастер-классах.

Главными целями проекта были: улучшение качества жизни проживающих в ПНИ, помощь в социальной адаптации, разнообразие досуговой деятельности, улучшение здоровья и самочувствия. Надо особо подчеркнуть, что каждое их занятие находило положительный отклик у всех участников, что очень ценно. Удалось установить дружеский контакт со взрослыми и ребятами разных возрастов. Во время обучения танцевальным упражнениям участники заряжались положительными эмоциями, и всегда с нетерпением ожидали следующей встречи. А сотрудники интерната даже отметили, что от таких интересных встреч происходит подъём настроения и улучшение навыков социальной коммуникации. Словом, это был бесценный опыт для всех. Проект не останавливается на достигнутом и продолжает развиваться и набирать масштаб.



В их видеовизитке для участия в треке «Делаю» от Всероссийского студенческого проекта «Твой Ход» говорится так: «Проект «Вдохновение» – инициатива по поддержке людей в психоневрологических интернатах и детских домах-интернатах способствует социальной адаптации, укреплению здоровья, улучшению эмоционального состояния. Даёт возможность для проведения досуга проживающих в ПНИ и ДДИ с помощью мастер-классов по танцам и физической культуре. Другой задачей проекта является обращение внимания общественности к этой группе людей и привлечение новых волонтеров. Вот поэтому у нашего проекта появилась собственная страничка. Там мы рассказываем о ходе реализации проекта, историях проживающих, пользе занятий танцами и многое другое. Нам очень помогают координаторы волонтёров Наталья Землянигина и Татьяна Румянцева».



А вот как об этом рассказала сама Наталья Землянигина, координатор волонтёров: «Занятия бальными танцами были у ребят впервые. Многие с удовольствием собирались, когда я говорила, что пришли Полина и Илья для занятий танцами. Для ребят любое организованное занятие очень полезно, а танцы особенно. Они помогают раскрепостить тело и психику, синхронизировать работу тела с задачей – выбранным ритмом и необходимым движением. Ребята учились выполнять более сложные движения, чем умели раньше. Учились общаться и взаимодействовать в паре и с проживающими из других отделений.

Для кого-то из ребят было новым и необычным встать в пару с девочкой, для кого-то выйти в центр, представить себя и показать, чему научился. Это помогает в формировании уверенности, в осознании себя как отдельной личности. Занятия танцами помогали расширить звуковой ряд, выбор другой музыки, другого ритма, чем ранее они слышали.

Нашим ребятам было очень важно, что к ним приходят волонтёры извне, специально для проведения занятий. Чтобы вы общались с ними на равных. Этот опыт для них был очень полезен».

Ну а в завершении эти красноречивые комментарии самих участников проекта.

Екатерина Волкова: *«Ребята, какие вы молодцы!».*

Наталья Осина: *«Умнички!».*

Антон Волков: *«Пусть все будут счастливее!».*

Егор Ивашненко: *«Я рад, что существует этот проект».*

Юрия Бережная: *«Ребята, вы самые лучшие!!!»*

Альбина Кислинская: *«Вы удивительные люди!».*

И ещё великое множество восторженных откликов... Вот такие они, эти танцевальные чары вжохновения!

Владимир ДОЛГОВ,
фото
сообщества "Вдохновение"