

PREFACE

13 січня 2020 року, 2:41

Не можу спати через біль у горлі та озноб. Вирішила захворіти за 2 дні до вильоту?

January 13, 2020, 2:41

Can't sleep because of sore throat and chills. Decided to get sick 2 days before departure?

15-16 січня 2020 року

Ну що ж. Дорога до Києва пройшла швидко й майже безсонно, бо чоловік позаду голосно слухав музику.

Далі в аеропорту протупила й заїхала не в той термінал, та, на щастя, вчасно то помітила й переїхала. Усе встигла й навіть не заснула, сидячи перед гейтом.

Не маю зараз настрою й натхнення описувати те все, але знайти дорогу до свого хостелу було теж не надто складно. Погуляла трохи містом, оглянула головні й ледь не єдині monuments у місті й змучена поповзла додому спати.

Наступного дня на мене чекала зустріч із українцями, очікування якої тривало цілу вічність для мене *sign*

.....

А, ну й ще ми з більшістю групи зустрілися, і в Паралімні переїхали, у хостел заселилися й намагалися познайомитися. От. Мені було важко через біль у горлі та перманентну втому.

January 15-16, 2020

Well, well. The road to Kyiv was fast and almost sleepless, as the man behind me listened loudly to music.

Further at the airport, I failed and stopped at the wrong terminal, but fortunately, I noticed that in time and moved. I did everything on time and didn't even fall asleep sitting in front of the gate.

I do not have the mood and inspiration to describe it all now, but finding a way to my hostel was not too difficult. I walked around the city, examined the main and almost the only monuments in the city and crawled home to sleep.

The next day I was waiting for a meeting with the Ukrainians, whose expectations lasted eternity for me * sign *

.....

And, well, we met with most of the group and moved to Paralimni, settled into the hostel and tried to get to know each other. It was difficult for me because of sore throat and permanent fatigue

YOUTH EXCHANGE

День 1 (2)

Від 9:30 до 11 з чимось знайомилися й намагалися запам'ятати імена всіх учасників, хоча для мене ще й досі складно назвати хоча б їхні країни.....

Наша гра трохи зфакапилася і я все ще відчуваю труднощі з вірою у свої сили й постійно сумніваюся. А ще через хворобливий стан і важкий характер дратує необхідність спілкуватися з людьми й поки що я максимально того уникаю. Побачимо, що буде після павзи або вже післяобід.

Дурна ідея писати спогади про день, що вже минув. Але маємо, що маємо. Після обід було дуже лінь будь-що робити. Ну й власне всьо. Навчилася, або краще побачила й переконалася ще раз, що є не такою вже й неорганізованою й дезорієнтованою. Оскільки

коли я думала й трохи переймалася, що ми й персонально я не готова - виявилось, що завжди є, куди падати, якщо так можна висловитися. От.

Day 1 (2)

From 9:30 to 11 we got acquainted and tried to remember the names of all participants, although for me it is still difficult to name at least their countries

Our game has failed a bit and I still have difficulty believing in myself and am constantly in doubt. And because of the painful condition and difficult character, it annoys the need to communicate with people, and for the time being, I avoid it to the fullest. Let's see what happens after the break or afternoons.

It's a bad idea to write memories of a day that has already passed. But we have what we have. After lunch it was very lazy to do anything. Well, actually everything. I have learned, or better seen, and am convinced once again that I'm not so disorganized and disoriented. Because when I thought and worried a little that we personally are not ready - it turned out that there is always a place to fall, if I can say so. That's it.

День 2 (3)

Перша половина дня пройшла за підтягуванням хвостів. Говорили про те, про що не встигли вчора, тобто про можливість Еразмуса й про програму взагалі. А потім був ярмарок організацій. Теж вдалий, як на мене. Ми представляли ПІ й відповідали на купу однакових питань, що безперервно комбінувалися з чимось підступним і абсолютно неочікуваним - площа приміщення, наприклад. А далі обирали "гуртки по інтересам", у яких будемо

працювати надалі й організувати дозвілля для всіх інших учасників, із метою залучення до міжкультурного обміну :))))))

(Здається, мені протипоказано їсти гамбургери, багато спати й слухати музику)

Друга половина дня пройшла в доволі стресовому режимі. Ми прокололися з попередньою підготовкою розповіді про культуру пиття українців, історію, традиції, чинники, таке інше, й тому мали підтягувати хвости на місці, шукаючи необхідну інформацію. Далі на основі цієї інформації мали готувати мультимедійну й інтерактивну презентації, що пішло доволі шкереберть. Далі так само не надто добре представили те на загал, але вважаю, що ми зробили максимум із того, що могли в даний момент. Рефлексія допомогла мені скинути напругу, а подальше спільне обговорення культурного вечора й ігри в інтернаціональній компанії лише покращили положення. Вишенькою на торті стало неформальне спілкування в колі представників різних країн, чого я так давно прагнула, чекала й намагалася досягти. Наразі лежу в ліжку з головним болем і розумінням того, що мені залишилося спати 5 годин, але я майже ні про що не шкодую. На добраніч

Day 2 (3)

The first half of the day was followed by catching out tails. We talked about what we did not manage to do yesterday, that is, about the possibility of Erasmus and the program in general. And then there was the fair of organizations. Successful, in my opinion. We represented Space of Ideas and answered a bunch of the same questions that were constantly combined with something tricky and totally unexpected - the area of the room, for example. And then we chose "interest groups" in which we will continue to work and

organize leisure for all other participants, in order to engage in intercultural exchange :))))))

(I seem to be contraindicated in eating hamburgers, sleeping a lot and listening to music)

The afternoon was quite stressful. We failed with the preliminary preparation of a story about the drinking culture of Ukrainians, history, traditions, factors, etc., and so we had to pull our tails in place, looking for the necessary information. Then, based on this information, we had to prepare multimedia and interactive presentations, which went quite awry. Further, we presented it to others, also not very well, but I believe that we have made the most of what we could at the moment. Reflection helped me relieve the tension, and further joint discussion of cultural nights and games at an international company only improved the situation. The cherry on the cake was the informal communication in the circle of representatives of different countries, which I have long sought, waited for and tried to achieve. Right now, I'm lying in bed with a headache and the realization that I'm left to sleep for 5 hours, but I have almost no regrets. Good night

День 3 (4)

- навчилася читати турецькою;
- уперше покаталася на візку з супермаркету;
- набридло ходити вгору вниз.

Це був доволі довгий та дивний день. Втім, кожен день тут здається довгим, а летять вони зі швидкістю світла, або навіть більше. Ми працювали в різних групах увесь день. Спочатку це

були інтернаціональні (по 1 представнику від країни) - обговорювали свої плани та бачення культурних вечорів. Далі працювали в національних групах і коригували попередні ідеї відповідно до запитів іноземних глядачів/слухачів/вот евер. Потім це все трохи перемішалось й ми працювали якось паралельно/одночасно в національних групах (над підготовкою культурних вечорів) і в хоббі-групах, де мали домовитися про програму, яку будемо проводити самі для всіх інших учасників. Це не обов'язкове заняття, тому важливо ще й спланувати все так, щоб якомога більше учасників зацікавилось й відвідали/взяли участь у тій нашій активності. Я в спортивній групі, хоча я лінива як дідько, відтак стою там просто зі смиренным виглядом і з усім погоджуюся.

До речі, сьогодні все ж був наш культурний вечір. Не знаю, як то пройшло й що було, але люди кажуть, ніби добре. Хтось сказав, що нам вдалося найкраще це все. Не знаю. Доволі сильно стресонула. Ще представлялися Турція та Сербія, тож було багато танців, ігор, традиційних гулянь. Ми показували групі вертеп. Після всього на нас чекало типу неформальне продовження, яке не дуже задалося, а потім я за своєю старою звичкою сильно затягнула з відходом у ліжку, тому чекаю на наступний важкий і сонливий день і на добраніч.

Day 3 (4)

- learned to read Turkish;
- for the first time I drove to a supermarket trolley;
- tired of going up and down.

It was a pretty long and weird day. However, every day here seems long, and they fly at the speed of light, or even faster. We worked in different groups all day. Initially, they were international (1

representative per country), discussing our plans and visions for cultural evenings. Further, we worked in national groups and adjusted the previous ideas according to the requests of foreign viewers / listeners / what ever. Then it all got a little mixed up and we worked in parallel / simultaneously in national groups (on the preparation of cultural evenings) and in hobby groups where we had to agree on a program that we would conduct ourselves for all other participants. It is not an obligatory activity, so it is also important to plan everything so that as many participants as possible will be interested and visit / participate in our activity. I am in a sports group, although I am lazy as a devil (that's how we say in Ukraine), so I just stand there with a humble look and I agree with everything.

By the way, today was our cultural evening. I don't know how it went or what it was, but people say it's okay. Someone said we did the best we could and better than 2 other countries. I do not know. I was quite stressed. Turkey and Serbia were also presenting, so there were many dances, games and traditional festivities. We showed the group a nativity scene, Vertep.

After all, we were waiting for an informal continuation, which was not very good, and then, according to my old habit, I was very much delayed with going to bed, so I am waiting for the next difficult and drowsy day. And good night.

День 4 (5)

Від ранку працюємо в інтернаціональних групах, обговорюючи досвід вживання алкоголю, історії (не) успіху й вплив на здоров'я. На базі цих історій знімали соціальний ролик. Я дуже закрилася під час процесу. Усе ще вчуся висловлюватися в різних групах. Іноді це вдається дуже легко й мене не стулити, а десь я

перетворююся на рослину. Тому так само пасивною була на зйомках. Як набратися впевненості й розкутості?

Після обіду ми мали гостей із рехабу. Від них дізналися деякі нові поняття:

- епігенетичний рівень;
- нормальна / "безпечна" доза;
- терміни, пов'язані зі зловживанням алкоголем (binge drinking, problematic use, withdrawal syndrome);
- взаємозв'язок між куштуванням і залежністю.

Також тепер я знаю, що не існує колишніх алкого- чи наркозалежних, бо ці речовини змінюють ДНК особи й вона до кінця своїх днів жадатиме того «забороненого плоду», а втриматися можна лише долаючи себе й за допомогою сили волі.

Нове англійське важливе словосполучення: **free will** (свобода вибору).

Day 4 (5)

Since morning we have been working in international groups, discussing the experience of drinking, the history of (un) success and the impact on health. Then we were filming a social movie based on a mix of these stories. I was very closed during the process. I'm still learning to speak in different groups. Sometimes it is very easy and I can't shut up, and somewhere I turn into a plant. So I was passive on the set too. How to gain confidence and relaxation?

After dinner we had guests from Rehab. From them I learned some new concepts:

- epigenetic level;

- normal / "safe" dose;
- terms related to alcohol abuse (binge drinking, problematic use, withdrawal syndrome);
- the relationship between tasting and addiction.

Also, I know now that there are no former alcoholics or drug addicts, because these substances alter the DNA of the individual and he / she will, for the rest of her days, desire that "forbidden fruit", and can only be restrained by overcoming him- / herself and with the help of willpower.

New English important phrase: **free will**.

День 5 (6)

Зранку в нас були гості з поліції. Один із співробітників представляв результати свого дослідження щодо впливу алкоголю на організм людини й керування автомобілем у стані алкогольного сп'яніння.

Потім були гонщики формули 3 і розповідали про свій експериментальний досвід керування автомобілем у стані алкогольного сп'яніння та його вплив на швидкість реакції, і підстави вибору такої професії.

Потім був обід, а після обіду великий рознос за різного роду спізнення та порушення правил поведінки й заважання спокійному проживанню людей.

Коли все скінчилося, мали ще 1 енерджайзер. А далі поділилися на групи, які працюватимуть над фінальними продуктами проекту: промо-відео, інтерв'ю, фото колаж.

Не знаю, наскільки я корисна людина й чи добре мені вдається проявляти себе, але в цій малій групі я посоромилася говорити на загальні теми і попросила Альону (свою українську груп-лідерку) про

допомогу. Робота йшла не дуже добре, але в результаті нам все ж таки вдалося домовитися про загальний концепт відео.

Day 5 (6)

In the morning we had guests from the police. One employee presented the results of his study on the effects of alcohol on the human body and driving while intoxicated.

Then there were Formula 3 racers and talked about their experimental experience in driving while intoxicated and its effect on reaction speed, and the reasons for choosing such a profession. Then there was lunch, and after lunch there was a big showdown for all kinds of lateness and violation of the rules of behavior and interference with the peaceful living of people.

When it was over, we had 1 more energizer. And further divided into groups that will work on the final products of the project: promo videos, interviews, photo collage.

I do not know how useful I am and how well I manage to express myself, but in this small group, I was ashamed to speak in public and I asked Alyona (my Ukrainian leader group) for help. The work did not go well, but as a result we still managed to agree on a general concept for the video.

День 6 (7)

Були в Ая Напі, просто тому що в нас половина дня вільна й ми хотіли побачити щось нове. Гуляли в парку скульптур й парку кактусів, були на пляжі, вешталися порожнім містом, засмагали. Все. Нарешті скінчилася та епоха дощів, погода нагдує український квітень - на сонці спека неможлива, а в тіні здуває. Після повернення в хостел у Паралімні працювали над відео, яке обговорювали вчора, і над кампейном. Так сі стало, що в нас

відмінився запланований візит до локальної школи. Там ми мали презентувати дітям отримані впродовж проекту знання, а в результаті організатори прибігли до плану Б: вуличний перформанс у Ларнаці, із метою привернення уваги місцевих і гостей до нашого проекту й розповсюдження отриманих нами знань. Побачимо, що з того вийде завтра.

Day 6 (7)

We were in Ayia Napa simply because we have a half free in the day and we wanted to see something new. We walked in the sculpture park and the cactus park, were on the beach, lounging around in an empty city, sunbathing. That's all. Finally, the rainy season is over, the weather is reminiscent of the Ukrainian April - the heat is impossible in the sun, and the wind blows away in the shadow. Upon returning to the hostel in Paralimni, we worked on a video discussed yesterday and a campaign. It so happened that our planned visit to the local school was canceled. There, we had to present the knowledge gained during the project to the children, and as a result the organizers resorted to Plan B: a street performance in Larnaca in order to attract the attention of locals and guests to our project and to disseminate our knowledge. Let's see what happens tomorrow.

День 7 (8)

Це був день із нальотом суму, бо вже післязавтра ми їдемо й час від часу хтось нагадував про це. Активності й сесії сьогодні були трохи дивно поділені. Я дуже рада, що нас почули й більше не доводиться так часто й безсенсовно ходити на гору кожну годину й розповідати, хто, як і що робить.

Тож, зранку ми знову повернулися до роботи над промо відео (а хтось інший до роботи над інтерв'ю з учасниками, або над фотоальбомом).

Як мені працювалося? Дивно. Не всі люди задіяні в усіх сценах нашого трейлеру й ми трохи засумували бути за кулісами, тому частково розбіглися хто куди, кожен у своїх справах. Через це далі почалося пекло. Приблизно за 2 години роботи ми зустрілися, щоб представити результати своєї роботи й перейти до іншого виду діяльності - завершити виготовлення матеріалів для кампейну, але не всі учасники з'явилися. У моїй групі все пішло шкереберть. Я була в числі людей, які не розуміють концепт перформансу, а були такі, хто відмовився будь-що робити, якщо нікому це не потрібно. У цю мить я зрозуміла, що багато людей не вміють організувати себе й потребують чіткого технічного завдання, що ми не можемо нормально домовлятися між собою і що я досі не вмію справлятися зі своєю агресією. Вирішила піти шукати тих, кого немає. Не знайшла, але автор ідеї сам знайшов нас. Після невеликої кризи ми розділили завдання й прийнялися за роботу, навіть майже встигли зробити все вчасно. Перформанс, як на мене, пройшов більш, ніж вдало. Ми змогли привернути увагу людей і поговорити з ними про тему нашого проекту. Подальша прогулянка Ларнакою була чарівною. Маю над чим подумати.

Day 7 (8)

This was day pretty sad day, because the day after tomorrow we are leaving and from time to time someone reminded it. The activity and sessions were today a bit divided. I am very glad that we were heard and no longer have to do come upstairs so often and tell who, how and what does.

So, in the morning, we again returned to work on promo video (and someone else to work on interviews with participants, or on a photo album). How did I work? Strange. Not all people are involved in all scenes of our trailer and we became bored, so partly people left to different directions. Because of this, hell began. Approximately in 2 hours of work we met to introduce the results of our work and go to another type of activity - to complete the production of materials for the campaign, but not all participants came. In my group everything went wrong. I was among people who do not understand the concept of performance, but there were those who refused to do anything if others do not need anything. In this moment, I realized that many people can not organize themselves and need to have a clear technical task, that we can not normally begged with each other and that I still do not know how to cope with my aggression. I decided to go and search to those who didn't come. Did not find, but the author of the idea he found us. After a small crisis, we divided the tasks and were for the job, even almost managed to do everything in time. Performance, as for me, has passed more than a successful. We were able to attract people's attention and talk to them about the topic of our project. Further walks to Larnaca was charming. Have a lot to think about.

День 8 (9)

Останній день. Завершували роботу над фінальними продуктами проекту. Доволі розслаблено все йшло. А ще було дуже сонячно, тож я багато засмагала. Зазвичай мені дуже сумно в останній день і не хочеться повертатися додому, але зараз я ввійшла в якийсь спокійний та гармонійний етап життя, тому на душі було легко. Я вірю, що зустріну цих людей знову, або принаймні ми матимемо спільні щасливі спогади.

Після обіду мали годину перерви, як завжди. І нарешті я потрапила на море в Паралімні. Вода була дуже теплою, але купатися я так і не наважилася, хоча мала навіть купальник із собою. Уже неважливо :)

Потім зустрілися для представлення фінальних продуктів назагал. Прибирали у своїх квартирках і пішли на прощальну зустріч. Це вперше я була на такого роду заході, ридала там як дитина. Не хочу описувати, як і що було організовано, але дуже вдячна організаторам за такого роду терапію. Це було затишно й душевно. І вдячна всім учасникам за добрі слова для мене. Ввечері була церемонія вручення юз пасів, але це відчувалося більше не як закриття проекту, а спільне здійснення кроку вперед, до спільного майбутнього. Я дуже сумнівалася, чи подаватися на цей проект, але зараз навіть не можу уявити, що було б, якби не поїхала. Усе змінилося, я змінилася. Головне не втратити натхнення ;)

Day 8 (9)

The last day. We finished work on the final products of the project. Pretty relaxed everything went. And it was still very sunny, so I got a lot of sunburn. Usually I am very sad on the last day and do not want to go home, but now I have entered into some quiet and harmonious stage of life, so it was easy in the soul. I believe that I will meet these people again, or at least we will have happy common memories.

After lunch we had an hour break, as usual. And finally I got to the sea in Paralimni. The water was very warm, but I did not dare to swim, although I even had a swimsuit with me. It doesn't matter anymore :)

Then we met to present the final products in general. We cleaned up in our apartments and went to a farewell meeting. It was the first

time I was in this kind of event, cried there as a child. I do not want to describe how and what was organized, but very grateful to the organizers for this kind of therapy. It was cozy and heartfelt. And thank all the participants for kind words for me.

In the evening there was a ceremony of handing over the youth passes, but it felt no longer like closing the project, but a joint step forward towards a common future

I really doubted whether to go for this project, but now I can't even imagine what it would be like if I didn't go. Everything changed, I changed. The main thing is not to lose inspiration ;)

День 9 (10)

Встати о 6 ранку після години сну? Виклик прийнято. Скласти речі за 30 хвилин? Виклик прийнято. Набратися мужності поїхати від людей, яких любиш? Виклик прийнято.

Я прийняла їх усі з вдячністю й зробила це. Але захворіла в літаку. Приїхала хворою і поїхала такою ж. Усе повертається на свої місця. Сприйму це як ще один виклик і не даватиму обставинам тиснути на мене!

Day 9 (10)

To get up at 6 am after an hour of sleep? Challenge accepted. To pack things in 30 minutes? Challenge accepted. To be brave enough to leave people who you love? Challenge accepted.

I accepted all of them with gratitude and did so. But I got sick on the plane. I came sick and went the same. Everything goes back to its place. I will take this as another challenge and I will not let circumstances put pressure on me!

CONCLUSION

Що я дізналася / вивчила:

- що до терміналу F у Бориспільському аеропорті треба їхати автобусом;
- що на Кіпрі з тобою може спокійно заговорити російською незнайомиць посеред вулиці;
- що буває забагато енерджайзерів;
- що я все ще доволі невпевнена в собі людина;
- що не існує безпечної дози алкоголю;
- що підлітки більш схильні до розвитку залежностей;
- що думка «краще хай спробує дома, ніж надворі з друзями» - хибна. Краще хай не куштує якомога довше взагалі;
- що не слід стидатися своєї позиції й піддаватися суспільному тиску, у тому числі пити тільки тому що всі інші п'ють, або за компанію;
- що в різних людей із різних країн із різними досвідом та культурою є ті самі проблеми в житті та суспільстві;
- що статистика може бути хибною (якщо вирахована за хибною формулою);
- що алкоголь змінює ДНК;
- що не буває «колишніх алкоголіків»;
- що українська мова має багато спільних слів та мовних зворотів із турецькою;
- що люди не вміють себе організувати;
- що бути асертивним ще важче, ніж здавалося раніше;
- що від себе не втечеш;
- що домовлятися буває важко;
- що часу завжди буде мало;

- що навіть у професійних гонщиків знижується швидкість реакції під впливом алкоголю, а відтак не можна й не варто бути настільки впевненим та самонадіяним, щоб керувати п'яним.

Які види діяльності я вважаю найбільш корисними: Для мене найбільш вдалою, корисною та цікавою була активність, пов'язана з обговоренням особистого досвіду вживання алкоголю та результати його впливу на організм людини, неприємні наслідки й скажені ситуації, що траплялися з людьми в стані алкогольного сп'яніння. Я вважаю цю вправу чудовою, оскільки, на мою думку, процес навчання потрібно й важливо підкріплювати реальними прикладами й це були саме вони, адже можна нескінченну кількість разів говорити, що пити / курити / вживати «щось» погано, але ніхто не сприйматиме це серйозно до тих пір, поки не побачить реальну ситуацію, особливо якщо це історія знайомої тобі людини, а не просто заголовок із перших шпальт газет. Тому добре, що ми мали це заняття на 5 день, тобто в середині проекту, коли більшість учасників уже бульш-менш познайомилися одне з одним.

А ще чудово розрядив атмосферу той факт, що 2 дні ми мали рефлексію з іншими груп-лідерами. Мене все чудово влаштувало в наші лідерці Альоні, але це була цікава практика, уперше для мене, типу як зміна обстановки :))

Як я буду використовувати навчання після повернення додому: Після проекту ми провели зустріч у своїй ГО, де розповіли гостям про проект і Кіпр взагалі, а також описали програму й поділилися отриманими знаннями. Далі, після початку навчального семестру (24 лютого 2020 року +) маю на меті провести зустріч із студентами свого університету. Також я дійсно усвідомила багато важливих речей для себе й змінила власне

ставлення до вечірок, і відтепер буду прикладом для родичів і друзів у сенсі свідомого споживання.

Яку ще ідею я отримав після проекту: Дуже важливо приймати все таким, як воно є, і приймати себе в першу чергу. Мені завжди хотілося напитися, аби втекти від думок, почуттів та емоцій. Це був нескінченний бій, замість прийняття.

Чи я відкрила мережу або співпрацюю з іншими учасниками: Це був мій найбільш «дружній» проект. Так, ми досі підтримуємо зв'язок і я сподіваюся, що так триватиме й далі. Трохи обговорюємо й будемо спільні плани подальшої діяльності, але ініціатива виходить по більшій мірі від мене, тож намагаюся так і підтримувати те, у першу чергу в собі, аби в результаті разом зробити щось гідне.

Які компетенції та навички я розвинула: Дуже сильно прокачалася моя англійська, особливо вимова стала кращою й збагатилася словниковий запас, стало легше писати знову. Навчилася читати турецькою. Закріпилася громадянська позиція. Ще під час проекту мені вкотре довелося працювати в стресових умовах і це було поштовхом для того, щоб осмислювати й вдосконалювати власні якості.

What I learnt:

- that it is necessary to take the bus to the terminal F at the Boryspil airport;
- that a stranger in the middle of the street can talk to you in Russian in Cyprus;
- that there can be too many energizers;
- that I am still quite unsure of myself;
- that there is no safe dose of alcohol;

- that teens are more likely to develop addictions;
- that the idea "better let him / her try at home than outside with friends" is a false one. It is better not to taste as long as possible at all;
- that you should not be ashamed of your position and subject under the public pressure, including drinking only because everyone else is drinking or to make company;
- that different people from different countries with different experiences and cultures have the same problems in life and society;
- that the statistics can be false (if calculated by a false formula);
- that alcohol alters DNA;
- that there are no "former alcoholics";
- that the Ukrainian language has many common words and language references with Turkish;
- that people do not know how to organize themselves;
- that being assertive is even harder than it seemed before;
- that you will not run away from yourself;
- it is difficult to negotiate;
- that there will never be enough time;
- that even professional racers suffer from reduce the speed of reactions caused by alcohol, and therefore humans cannot and should not be so confident and presumptuous as to drive drunk.

What activities I consider the most useful: For me, the most successful, useful and interesting activity was the discussion of personal experience of drinking alcohol and the results of its impact on the human body, unpleasant consequences and distorted situations that happened to people in a state of intoxication. I think this exercise is great, because in my opinion, the learning process needs to be substantially supported by real-life examples, because they can say infinitely many times that drinking / smoking / consuming

"something" is bad, but no one will take it seriously until he / she see the real situation, especially if it's the story of a person you know and not just the headline from the newspapers. Therefore, it is good that we had this lesson on the 5th day, in the middle of the project, when most of the participants got already more or less to know each other.

And the fact that we had a reflection with other group leaders for 2 days was a great relief. I was fine with everything in our leader Aliona, but it was an interesting practice, for the first time for me, like changing the situation :))

How I will use the learning back home: After the project we had a meeting at our NGO where we told the guests about the project and Cyprus in general, as well as described the program and shared our knowledge. Further, after the start of the semester (February 24, 2020 +), I aim to meet with students at my university. Also, I really realized a lot of important things for myself and changed my attitude towards parties, and from now on I will be an example for relatives and friends in the sense of conscious consumption.

What more idea I got after the project: It is very important to accept everything as it is and to accept yourself first. I always wanted to get drunk in order to escape from thoughts, feelings and emotions. It was an endless battle, instead of acceptance.

If I open network or cooperation with other participants: It was my most amicable and friendly project. Yes, we still keep in touch and I hope it will go on. We are discussing a bit and building common plans for further activities, but the initiative comes more from me, so I'll try to support ourselves, first myself, in order to keep enthusiasm do something worthwhile together.

What competences and skills I developed: My English was very much improved, especially the pronunciation became better and the vocabulary was enriched, and now it is easier to write again. I learned to read Turkish. And my civic position has become entrenched. During the project, I again had to work under stressful conditions and it was an impetus for me to think and improve my own qualities.