



СКВОРЕЦ

№ 26 (март 2025)

*Сними с души всю зимнюю усталость,
Вдохни весны пришедшей аромат...*

Друзья, психологическая служба Центра поздравляет вас с ВЕСНОЙ и прилётом СКВОРЦА!



- Есть хорошие новости?
- Тают снега.
- А ещё?
- Злые вьюги пустились в бега.
И о жизни своей, повествуя соседке,
Красногрудая птичка запела на ветке.

- Что хорошего в мире ещё, расскажи?
- Вышло тёплое солнце,
проснулись ежи,
Всё вокруг затопило тюльпановой нежностью,
Акварельной воздушностью,
утренней свежестью.

- Будем праздновать?
- Да. Будем праздновать жизнь.
Маяки над печалью февральской зажглись,
Люди делятся светом, любовью,
теплом,
Золотистое солнце несут к себе в дом.

- Значит, нужно ждать счастья?
- Оно в нас ютится,
То живыми цветами, то словом, то птицей,
Свили ласточки гнезда на краешке сна.
- И приметы сбылись?
- И настала весна!

Алеся Синеглазая

Что делать, если осенне-зимняя усталость навалилась как снежный ком и не тает с приходом весны? Если мы чувствуем сонливость или повышенную раздражительность? Лучшая защита организма - это природные витамины! Да-да, речь идёт о ягодах, овощах и фруктах...

«Ну, ты и фрукт!», - говорим мы человеку, желая подчеркнуть его индивидуальность или выразить своё отношение к нему. А если мы слышим в свой адрес: "Тот еще фрукт...", - значит, мы делаем что-то неожиданное или нестандартное, что может вызывать удивление или интерес у окружающих. Друзья, давайте заглянем в нашу фруктовую корзинку и по-новому посмотрим на её содержимое.

ПОГОВОРИМ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Темп и условия современной жизни постоянно подвергают человека стрессам. Именно весной психические расстройства проявляются больше всего из-за усталости за зимний период от холодов, нехватки витаминов и солнечного света. Поэтому:

Контролируйте информацию. Если вы - эмоциональный человек, то вам лучше избегать разговоров на «болезненные» для вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров, минимизировать поступающую информацию от политических теле-радио передач.

Успокойтесь перед сном. Будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, просмотр хорошего фильма, чтение книг.

Думайте о хорошем. Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите что-то



хорошее даже в самых сложных ситуациях.

Переключите внимание на приятные моменты. Это могут быть поход в кино, театр, шоппинг,

ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятие любимым делом.

Займитесь физической активностью. Спорт на регулярной основе тонизирует работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

Соблюдайте режим сна. Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее

восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь.

Обратитесь за помощью. Лучше всего обратиться за эмоциональной помощью к человеку, которому вы доверяете и который с вниманием и участием, отнесётся к вашей проблеме.

Старайтесь питаться правильно. Медицинские психологи утверждают, что фрукты могут оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние и когнитивные функции, поскольку являются богатым источником различных питательных веществ, необходимых для нормальной работы мозга.

ПОЧЕМУ ФРУКТЫ?

Помогают избежать обезвоживания организма за счёт большого количества воды в своём составе; сохраняют, увлажненными, кожные покровы, что особенно актуально в межсезонье.

Улучшают работу всего организма за счёт наличия в них витаминов и минеральных веществ.

Улучшают работу желудочно-кишечного тракта за счёт наличия клетчатки и пищевых волокон. Они не содержат калорий, но помогают наполнять желудок, создавая чувство сытости, а их прохождение по отделам кишечника позволяет улучшить перистальтику и нормализовать стул человека.

Нормализуют уровень холестерина в нашем организме за счёт содержания в них пектина, который способствует выведению лишнего холестерина из организма.

Повышают настроение за счёт содержания в них глюкозы, фолиевой кислоты и селена, которые способствуют выработке эндорфинов.

Снижают вес - растительная пища (за исключением орехов и семечек) является низкокалорийной. А большое количество клетчатки способствует быстрому насыщению и продолжительному чувству сытости.

СЕКРЕТЫ КОРЗИНКИ С ФРУКТАМИ

Фруктовые корзины уже много веков используются в качестве подарка на самые разные события. Их история начинается в Древнем Риме и Греции, где фрукты считались символом богатства и роскоши, доступным только состоятельным людям. В Средние века дарение фруктов приобрело особый символизм: они преподносились как знак благодарности, дружбы и гостеприимства. Свою популярность традиция дарения фруктовых корзин обрела в XIX и XX веках.

В США, где фрукты долгое время были сезонным продуктом, корзины с фруктами стали восприниматься как редкий и изысканный подарок. Особенно популярной эта практика стала в праздничные периоды, когда корзины отправляли друзьям и близким. Вскоре их начали использовать и в деловой сфере: компании дарили их клиентам и сотрудникам, чтобы выразить благодарность и укрепить отношения.

В китайской культуре корзины с фруктами являются символом богатства, процветания и удачи. Некоторые фрукты, такие как апельсины, мандарины и гранат, считаются счастливыми, так как они символизируют удачу, счастье и плодородие. Корзины с фруктами часто

преподносят во время китайского нового года как жест доброй воли и пожелание получателю процветания в наступающем году.

В Японии дарение подарков является искусством.

Корзину принято заворачивать в привлекательную упаковку и прикладывать рукописную

записку с выражением благодарности и уважения.

В Индии корзины с фруктами обычно преподносят в качестве подарка во время фестивалей, таких как Дивали и в особых случаях, таких как свадьбы и дни рождения. Манго, бананы и кокосы считаются благоприятными и часто включаются в корзины.

Помимо культурного значения, содержимое корзины с фруктами может нести определённое послание. Например, корзина, наполненная тропическими фруктами, может означать пожелание отдыха в тропиках, а корзина, наполненная миндалём и грецкими орехами может



рассматриваться как пожелание здоровья и бодрости.

Даря корзину с фруктами в качестве корпоративного подарка, важно учитывать число фруктов в корзинке. Наличие девяти разных видов

фруктов символизирует завершенность и целостность.

Также число девять несёт в себе значение долголетия. А это означает, что отправка такой корзины - пожелания долголетия.

СКАЖИ МНЕ СВОЙ ЛЮБИМЫЙ ФРУКТ, И Я СКАЖУ КТО ТЫ...

Говорят, в средние века мужчины, выбирая жён, преподносили девушкам различные фрукты и внимательно наблюдали за их выбором. Они знали, что кулинарные пристрастия, в том числе и любовь к определенным фруктам, могут многое сказать о характере человека. Итак, что вы возьмете из фруктовой корзины, прежде всего: абрикос, апельсин, ананас, банан, грушу, персик, сливу, яблоко, черешню, лимон или мандарин?

Речь **людей-абрикосов** убаюкивает, а глаза лгутся теплым светом и добротой. Они сразу же вызывают у окружающих безграничное доверие. Люди, едва познакомившись с ними, начинают думать, что знали их всю свою жизнь. Однако думать, что любители абрикосов исключительно застенчивы, милы и склонны к всепрощению и милосердию, будет большой ошибкой. Стоит только кому-то начать претендовать на их свободу, и люди-абрикосы немедленно надевают стальные латы и дают захватчику жесткий отпор. Для друзей абрикос - милый друг, для врагов - непримиримый противник.

Люди-апельсины милы в общении, им свойственна мягкость и деликатность. Они не испытывают никаких затруднений при налаживании контактов с окружающими. Мягкость и деликатность - их девиз в жизни. Самое страшное для апельсина - стать кому-то обузой, причинить неудобства или чем-то озадачить. Поэтому они сами предпочитают ковать свое счастье. Любители апельсинов - люди творческие. Врожденная интеллигентность и чувство юмора делают их всеобщими любимцами.

Люди-ананасы - натуры эстетические и возвышенные. Прежде, чем произнести что-то вслух, они взвешивают каждое слово. От тех, кто с ними не согласен или думает по-иному, ананасы стараются дистанцироваться. В меру своих возможностей они стараются быть изысканными во всем, от одежды до выбора фильмов и книг. Ананасы - однолюбы, это их счастье и боль одновременно. Общаясь с ананасами, стоит помнить и о том, что часто они теряют душевное равновесие и обладают массой комплексов.

Люди-бананы по натуре мягкие и добросердечные. Однако из-за некоторой манерности в поведении кто-то может посчитать их высокомерными и заносчивыми. Их сентиментальность и чувствительность делают их ранимыми и в какие-то моменты даже слабыми. Бананы любят помечтать, хотя и понимают несбыточность многих своих мечтаний. Люди-бананы несколько ленивы и легко могут попасть

под чужое влияние. Они весьма болезненно реагируют на любую критику в свой адрес, ведь под «шкуркой» плода скрывается мягкая, чувствительная и ранимая душа.



Люди-груши на удивление спокойны и дружелюбны. Их дом всегда открыт для гостей, там всегда уютно и вкусно. Груши обладают художественными талантами, чаще всего они неплохо рисуют или вышивают. Их отличает хорошее чувство юмора. Любители груш хорошо разбираются в музыке, их вполне можно назвать меломанами. Однако груши в минуты не очень хорошего настроения бывают обидчивыми и долго хранят следы обид в сердце.

Люди-персики - натуры компанейские. Они обладают редкой психологической совместимостью с большинством людей. Однако в некоторые моменты окружающим бывает нелегко понять, шутят персики или говорят серьезно. Интеллигентность можно назвать основной чертой характера любителей персиков. Однако у них есть одна серьезная отрицательная черта - они совершенно не умеют справляться с внезапными трудностями. Стоит чему-то пойти не так, и персики становятся замкнутыми и ранимыми.

Люди-сливы чаще всего склонны поворчать и позанудствовать. Они подмечают недочеты буквально во всем. От нелюбви окружающих их спасает только чувство такта и снисходительность к ошибкам и недостаткам характера окружающих. Критиковать слив - себе дороже, они совершенно не переносят замечаний в свой адрес. У любителей слив немного друзей из-за того, что они самоуверенны сверх меры и уверены в том, что они, абсолютно, исключительны во всем и всегда.

Сливы склонны к «полётам во сне и наяву». Иногда они «приземляются», и оказывается, что их мечты - это не просто грезы и фантазии, а весьма успешные и денежные проекты.

Люди-яблоки характеризуются как исключительно старательные, бесконечно усердные, но, к сожалению, немного старомодные личности. Они могут выполнить любое поручение, справиться с любым делом и решить любую задачу. Все эти качества делают яблок постоянными любимцами начальства и незаменимыми членами коллектива. Уверенность и надёжность - вот основные черты характера любителей яблок. Натура яблок - лирическая и сентиментальная, они могут заплакать под хороший трогательный фильм, красивую музыку или грустную книгу. Кстати, они и сами по себе нередко грустят, бывает, и без видимых на то причин. Их просто нужно оставить в покое - они сами справятся с грустью.

ИГРА «ФРУКТОВЫЙ САЛАТ»

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе, создание условий для взаимодействия участников.



Группа сидит в кругу на стульях. Водящий, обходя участников, даёт каждому имя - название фрукта.

С его помощью игроки превращаются в апельсин, банан, абрикос,

персик, сливу, ананас и т.д. Хорошо играть, когда каждый фрукт представлен 3 игроками.

ПРИТЧА О ДВУХ ЯБЛОКАХ

Маленькая девочка принесла с улицы два больших яблока. Наверное, ее там кто-то угостил.

— Мама, смотри, какие красивые яблоки!

— Да, красивые! А меня ты угостишь? — спросила мама.

Девочка молча посмотрела на яблоки. А потом откусила от одного яблока и сразу — откусила от второго.

Мама обиделась. И подумала:

— Какая жадная девочка у меня растёт. Два яблока начала кушать, а мне не дала ни одного.

Но девочка протянула маме одно яблоко со словами:

— Мамочка! Бери это яблоко! Оно — вкуснее!

Люди-черешни по своей натуре очень нежные, добросердечные и вежливые. Они искренни в своих чувствах, ради удовольствия и счастья любимых готовы на всё. Они любят слушать и рассказывать анекдоты, не переносят сплетен и лжи.

Люди-лимоны дисциплинированы и обязательны. Они стараются планировать свою жизнь вплоть до мельчайших деталей, нервничают, если происходят неожиданные события, и всегда держат слово.

Люди-мандарины - покладистые личности с легким характером. С такими людьми приятно и работать, и проводить досуг. Творчески одаренные, чуткие и чувственные натуры, они окружают вторую половинку заботой, лаской и вниманием.

Например, яблоко-груша-банан, яблоко-груша-банан, ... и так по кругу всем участникам.

---Когда все получили "имя", из круга произвольно убирается один стул, и тот, кто сидел на нём, становится водящим. Он становится на пустое место и объявляет задание.

Например, «готовим фруктовый салат из ананасов».

---После этих слов все "ананасы" вскакивают и меняются местами, водящий в том числе. Поэтому водящий должен назвать тот фрукт, которым является и он сам. Тот, кто остался без стула, «готовит» фруктовый салат далее.

---Водящий может сказать «готовим фруктовый салат» и тогда все игроки меняются местами.

Не торопитесь осуждать чьи-то поступки! Дайте возможность объясниться и выслушайте!



Возможно, вы увидели не то, что Вам показывают!

Однажды ученик пожаловался:

- Учитель, ты рассказываешь нам много историй, но никогда не раскрываешь их истинный смысл.

И ответил Мастер:

- А что бы ты сказал, если бы тебе предложили фрукт, но перед этим его немножко пожевали?

Друзья, ищите и находите в наших историях СВОЙ смысл. Благодарим за внимание!

Автор-составитель: Вавилина И.П.

Компьютерная верстка: Ткаченко Т.В.