

СКВОРЕЦ

№ 27 (октябрь 2025)

КОЛЛЕГИ! ДРУЗЬЯ!

Пусть это и прозвучит не совсем скромно, но... нам **уже 30!** А может лучше так: «Нам **только 30!**»? В этом 2025-2026 учебном году Психологической службе исполняется 30 лет, история которой – это часть истории нашего горячо любимого и такого уже «взрослого» МАУДО «ЦРТДЮ «Созвездие» г.Орска». И какая разница: «уже» или «только», когда столько задора, энергии, поиска, самосовершенствования, новых планов, побед и разочарований, благодарности и опыта, накопленной любви и уважения, традиций и принципов у каждого из нас...

ИСТОРИЯ ДЛИННОЮ В 30 ЛЕТ

В 1995 году в Центре детского творчества им. В.Дубинина г.Орска произошло событие, которое стало началом истории длиною в 30 лет...



Волею судьбы и времени, с высокой дальновидностью через года, Заинчковский Владимир Владиславович (генеральный директор Центра 1989-2001гг.), поддерживаемый Двуреченской Лилией Павловной (заместитель директора по образовательной деятельности 1988-1999гг.) открывает в Центре детского творчества имени В.Дубинина психологическую службу, возглавляет которую Мухаметова Надежда Петровна (заместитель директора по научно-методической деятельности Центра 1995-1998гг.; руководитель психологической службы 1998-2013гг.).

Как все новорождённые, Служба начала стремительно расти и набирать "вес". Витаминками для неё стали, регулярно проводимые для психологов, учёбы и курсы повышения квалификации в разных городах России, а также дружба с «мэтрами» практической психологии, такими как Бухарева С.Л., Вачков И.В., Ершова Н.А. и др.

В 2003 году новым генеральным директором Центра стала Наследова Светлана Юрьевна и

Служба получила новый импульс для развития. Появились активные связи с Управлением образования и учреждениями образования г.Орска.

Главное богатство и гордость Службы – наши коллеги! Мы говорим слова истинного уважения и благодарности первому руководителю Службы - Мухаметовой Н.П., педагогам-психологам, работающим в разное время. Все они обогатили Службу своими знаниями, опытом и, конечно же, душой.

Сегодня Служба – это современное структурное подразделение Центра, в составе которого три педагога-психолога высшей квалификационной категории под руководством

Ткаченко Татьяны Васильевны. Психологи Службы используют современные

эффективные методики и технологии для решения проблем образования и воспитания учащихся в новых реалиях, участвуют и побеждают в конкурсах различного уровня.

Но как бы жизнь не распоряжалась судьбами людей и ситуациями, неизменным остаётся одно - команда Службы: её профессионализм, взаимовыручка, признание самоценности каждого и, конечно же, традиции.



С ПРАЗДНИКОМ, ЛЮБИМАЯ СЛУЖБА! С ЮБИЛЕЕМ!

- Мне, пожалуйста, осень.

- Вам какую?

- Счастливую.

Если можно, то с просинью и с переливами,
Чтобы всё как в кино: листья - с неба записками,
Дом из бруса, а рядышком самые близкие.

- Хорошо. Будет всё как просили, по списку:

Шелестящие листья, объятия близких,
Дом, в котором любовь. Море солнечных лучиков.

Ветерок, развевающий тюль. Вера в лучшее.

И ещё дарим астры. Три ярких букета.

Только это не осень.

- А что?

- Бабье лето.

Алеся Синеглазая

Коллеги!

**Поздравляем с приходом золотой осени и
началом Нового учебного года!**

**Знаем, что именно этот год принесёт всем
много интересных, долгожданных,
позитивных ПЕРЕМЕН,**

потому что...

Перемен требуют наши сердца,

Перемен требуют наши глаза.

В нашем смехе, и в наших слезах,
и в пульсации вен

Перемен, мы ждём перемен...

В. Цой

ПЕРЕМЕНЫ - ЭТО...

(говорят сотрудники Центра)

отдых, интересно, переключение внимания, переезд, отрезок, смена обстановки, нововведения, ремонт, шанс, очень хорошо, улучшение, новая квартира, кайф, изменения, путь, возможности, неизвестность, напряжение, стресс, хаос.



Коллеги, как показывает эта экспресс-диагностика, каждый из нас имеет своё отношение к переменам в жизни и способность адаптации к ним.

Сегодня мы поделимся с вами психологическими основами успешной адаптации к изменениям. Уверены, что каждый из вас найдёт здесь свои смыслы.

ПТИЦА В КЛЕТКЕ



Птица долго жила в клетке. Она мечтала о свободе, представляла, как будет парить в небе, как почувствует ветер крыльями. Она долго жила в этой клетке и столь же долго стремилась наружу.

И вот однажды дверца открывается. Но... птица не летит. Стоит на пороге. И замирает.

- Что за глупая птица, - можете подумать вы, - почему же она не летит?

Эта история - метафора. Она про то, что происходит иногда с нами, когда мы наконец-то получаем свободу. Есть ли среди нас, кому знакома эта или следующие ситуации?

- Вы долго работали на нелюбимой работе и, наконец, ушли с нее.

- Вы переехали в новый город, о котором так давно мечтали.

- Вы, наконец, купили себе то, что поможет вам воплотить свою мечту в жизнь.

Да! Вы, наконец, сделали шаг к своей мечте! И, казалось бы, всё должно быть складно. Но вместо уверенности, внутри может появиться состояние ступора, пустоты, незнания и страха. Ведь в этой «клетке» хоть и было тесно, но было понятно и изведано. Вы знали все прутья, все уголки клетки, знали, когда принесут еду, знали назубок все свои страдания в этой неволе.

А теперь - неизвестность. И она может пугать, даже если вы получили то, о чём так долго мечтали. Так бывает, когда начинается новая глава...

И кто-то действительно сразу летит. С восторгом, с уверенностью и готовностью открыться новому.

А кто-то - замирает. Прислушивается. Долго стоит и сомневается.

Но будут и те, кто вовсе решит остаться в привычном (очень часто это происходит бессознательно и мы даже не подозреваем об этом).

Любой выбор, какой бы ни был сделан - это только часть пути. Это то, что мы переживаем, вступая в новый этап. И он не всегда начинается с подъёма.

Если вы стоите на месте, хотя вроде "должны" радоваться или с энтузиазмом бежать вперёд - это нормально. Все в порядке, если вы не бежите сразу реализовывать все свои планы.

Это пауза, которая тоже нужна, чтобы понять, действительно ли вы хотите решиться на взмах крыльев.

<https://www.b17.ru/> Т.Шварц, кризисный психолог

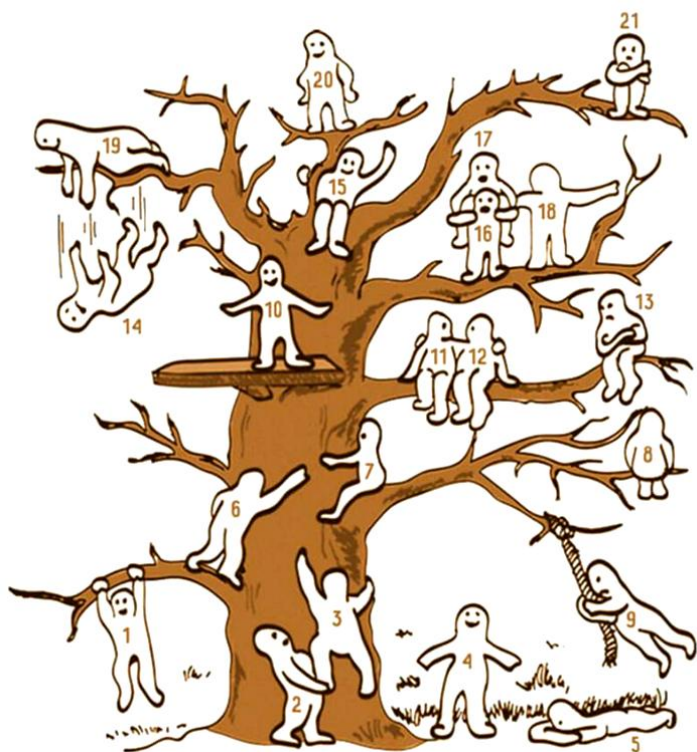


ДЕРЕВО С ЧЕЛОВЕЧКАМИ

Друзья, хотели бы вы узнать своё эмоциональное состояние сейчас и положение в обществе?

Предлагаем тест британского психолога Пипа Уилсона.

Перед вами рисунок дерева с человечками. Человечки находятся в разных местах и изображены с разным настроением. Внимательно рассмотрите рисунок и выберите того человечка, который, как вам кажется, больше всего напоминает вас в настоящий момент. Запомните его номер.



1, 3, 6, 7 - Вы целеустремленный человек, который ничего не боится: ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11, 12, 18, 19 - Вы коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.

4 - Ваша устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 - Для Вас характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

АДАПТАЦИЯ К НОВЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ

В современном мире, где изменения происходят со скоростью света, умение адаптироваться становится необходимым навыком. Каждый день мы сталкиваемся с новыми ситуациями, новыми технологиями, новыми требованиями, и только те, кто способен быстро и гибко адаптироваться, могут успешно справиться с вызовами, которые им предъявляются.

Адаптация - это способность человека приспособиться к новым условиям и изменениям во внешней среде. Важность адаптации состоит в том, что она позволяет нам более эффективно функционировать и достигать своих целей. Однако, независимо от того, какими способами мы адаптируемся к изменениям, существуют общие принципы и этапы, которые могут помочь нам в этом процессе.

9 - Вы просто очень веселый человек, любитель развлечений.

13, 21 - Ваша тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

8 - Вы любите погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10, 15 - У вас нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 - У вас признаки внутреннего кризиса, эмоциональных проблем.

20 - Вы лидер с завышенной самооценкой, требуете максимального внимания окружающих к себе.

16 - Вы были всегда готовы прийти на помощь и ободрить друга, но устали от этого. Но если вам кажется, что 17-й обнимает 16-го, то выбранный вами человек приобретает иной смысл. Это значит, что вы окружены заботой.

17 - Вы любите быть в центре внимания, но не способны самостоятельно справиться со своими проблемами. Вы уверены в том, что вас всегда поддержат.

По желанию, можно выбрать второго человечка, такого, на которого вам хотелось бы быть похожим. И тогда можно понять:

- Каких качеств вам сейчас не хватает, чтобы быть похожим на этого человечка?

- Какое место на дереве он занимает? Как себя чувствует?

Первый этап адаптации - это осознание изменений. Важно признать, что изменения являются неизбежным компонентом жизни и принять их как неотъемлемую часть нашего пути.

«Изменения - это шанс для достижения чего-то лучшего» /Уинстон Черчилль/

Второй этап - это принятие перемен. Необходимо осознать, что сопротивление изменениям лишь затягивает процесс адаптации и усиливает стресс.

«Изменения - это закон жизни, и те, кто только смотрят на прошлое или настоящее, пропустят будущее» /Гарольд Уилсон/

Третий этап - это постановка новых целей и планов. После того, как мы осознали и приняли

изменения, важно определить новые цели, которые помогут нам двигаться вперед.

*«Тот, кто двигается к цели, найдет путь»
/Конфуций/*

Четвертый этап - это постепенное внедрение изменений и постоянное приспособление к новым обстоятельствам. Важно быть гибким и открытым для новых возможностей, давая себе время на приспособление.

«Не самые сильные и не самые умные выживают, а те, кто лучше всего адаптируются к изменениям» /Чарльз Дарвин/

Таким образом, процесс адаптации к новым обстоятельствам требует осознания, принятия, установления новых целей и постепенного приспособления. Дружелюбный и убедительный подход к изменениям поможет нам не только справиться с переменами, но и стать более сильными и гибкими в процессе адаптации к жизненным вызовам.



Психологические подходы к успешному преодолению перемен

1. **Позитивное мышление.** Сосредоточившись на возможностях и преимуществах новых обстоятельств, мы можем увидеть в них потенциал для роста и развития. Важно научиться видеть в каждом изменении шанс для личного прогресса.

2. **Эмоциональная устойчивость.** Умение контролировать эмоции в период изменений поможет нам принимать обдуманные решения и сохранять психологическое равновесие. Позитивный настрой и способность к саморегуляции играют важную роль в нашей адаптации к новым ситуациям.

3. **Поддержка** со стороны близких, коллег и профессиональных психологов. Общение, понимание и поддержка помогают нам чувствовать себя увереннее и способствуют более успешной адаптации к новым обстоятельствам. Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что подходит одному, не обязательно подойдет другому. Поэтому важно исследовать различные психологические подходы и находить те, которые наилучшим образом подходят именно Вам.

Взято из источника:

<https://www.b17.ru/article/510048/?ysclid=mewhtz8iy8844861293>

ПРАКТИКА «ПЕРЕЗАГРУЗКА РЕЧИ»

Задумывались ли Вы о том, какое значение для качества нашей жизни играют слова, произносимые нами ежедневно. Одни слова роют ямы, другие - строят мосты. Одни закрывают двери, другие - открывают вселенные. Наш язык не просто описывает реальность - он создает её!

Слова-разрушители (крадут силу):

«Должен» (давит, лишает выбора)

«Попробую» (тайно разрешает себе сдаться)

«Надеюсь» (ставит успех в зависимость от удачи)

«Но» (стирает всё, что было сказано до него)

«Вся жизнь» (преувеличивает, превращая временное в вечное)

Слова-крылья (возвращают власть):

«Выбираю» (напоминает о свободе)

«Создаю» (включает режим творца)

«Благодарю» (притягивает изобилие)

«И» (объединяет, а не противопоставляет)

«Сейчас» (возвращает в момент силы)

! Друзья, отнеситесь осознанно к своей речи и «поймайте», хотя бы сегодня, ваше одно «слово-разрушитель».

➤ Замените его на «слово-крыло».

➤ Заметьте, как меняется ощущение реальности.

Например: Вместо:

«Я должен закончить проект» → «Я выбираю завершить проект»

Почему это работает?

1. Слова программируют подсознание.
2. Меняется не только речь, но и мышление
3. Новая речь притягивает новые события

! Следующие 24 часа попробуйте говорить только на «языке крыльев». И мир ответит вам лёгкостью.

Ведь самая важная магия - не в заклинаниях, а в обычных словах, которые мы говорим себе каждый день.



Да здравствуют перемены! Они делают нас сильнее, энергичнее, счастливее и богаче!

Будьте здоровы и берегите себя!

Всегда с вами психологи центра «Созвездие»!