

# Скворец

№ 28 (декабрь 2025)

Выходишь за порог тёплого дома, и ветер сразу швыряет в лицо снежную крупу, моментально краснеют щёки от мороза. Здравый смысл шепчет: «Придумай что-то, а то замёрзнешь». И ты начинаешь приспосабливаться: обматываешься пушистым шарфом; нахлобучиваешь, поглубже, шапку; надеваешь варежки. Наклоняешь голову вниз и прорываешься сквозь обжигающий ветер, изредка поглядывая на прохожих, а они на тебя: «фух, я не одна такая...». Зима...

Зима особенно хороша в выходные дни, когда стоишь у окна дома и смотришь на всё из уюта и тепла. В такие моменты чувствуешь себя спокойным и свободным, становишься медленной музыкой, лёгким шёпотом. Всё вокруг видится другим, более уютным, будто в сердце зажглась какая-то невидимая свеча, маленький и упрямый огонёк. И пока он горит, никакой цинизм, никакие злые пророчества не могут пошатнуть твоей уверенности в красивое, светлое, вечное...

## ЧЕМУ УЧИТ НАС ЗИМА? *(говорят работники Центра)*

...**Заботе о детях и близких, душевному теплу, укреплению семейных связей и дружеских отношений**, ценить тепло человеческого общения и уют домашнего очага, **оставаться рядом и вместе, наступлению времени покататься на лыжах, практичности, стойкости**, возможности взять паузу и дождаться оттепели, **пробуждению времени творчества, ждать и не торопиться, терпению, замедлиться и замечать чудеса вокруг...**

Зима - это время, когда даже самые простые вещи становятся волшебными. Зима учит продумывать всё наперёд, запасаться терпением и душевным теплом. Она словно показывает нам, какие мы маленькие и хрупкие (даже самые сильные из нас) и как нуждаемся в крепких и нежных... **ОБЪЯТИЯХ**.

**Друзья, обнимемся на страничках нашей газеты, чуть замерев, и... пусть весь мир подождёт...**

## СИЛА ОБЪЯТИЙ

Жила-была в ботаническом саду прекрасная сакура. Как же она любила жизнь, особенно весну! Просыпалась под лучами теплого солнца, тянулась своими цветущими ветками к нему и любовалась прекрасным бирюзовым небом.

Так и было этой весной. Она уже проснулась, тянулась с улыбкой к теплому солнышку своими цветущими ветками и думала о том, как же прекрасна эта Жизнь. А потом внезапно увидела рядом с собой дерево. Оно было совсем без листьев.

Сакура подумала о том, что это дерево видимо больше никогда не проснется, а значит, его скоро спилят работники сада. Ведь засохшие деревья здесь не живут долго.

И как-то стало небо не таким бирюзовым, да солнышко уже не согревало сакуру. Тогда сакура

протянула свои ветви и обняла дерево без листвы. Спрятало его от работников. Так и случилось. Когда работники сада проходили мимо деревьев, то решили, что это цветут две сакуры и не тронули дерево.

Так и стояла сакура, обнимая соседнее дерево, а спустя время обратила внимание, что на ветках этого дерева появились маленькие листочки. Просто дерево поздно выпустило свои листики. На душе было радостно и сакуре, что ее сосед живой и дереву, которое обняли.

Ведь жить и цвести всегда приятнее, когда ты нужен кому-то и есть тот, на кого можно положиться в трудную минуту. Тот, кто укроет тебя своими объятиями и спасет от гибели!



## ОБЪЯТИЯ - КЛЮЧ К СЕРДЦУ И ЗДОРОВЬЮ

*Когда ты обнимаешь кого-то, ты даряшь ему частицу звёзд.*

*Это как сказать: «Ты не один во Вселенной»*

*А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц»*



Человек - существо социальное, и тактильный контакт является одной из базовых потребностей, заложенных в нас природой. Почему

телесный контакт так важен? Как его недостаток влияет на психику и физиологию? Можно ли компенсировать дефицит прикосновений? Давайте разберёмся.

### Что происходит в теле?

Когда нас обнимают или просто держат за руку, в организме запускается целый каскад биохимических реакций:

*Вырабатывается окситоцин* («гормон любви и доверия»), который: снижает уровень кортизола (гормона стресса); укрепляет чувство привязанности; повышает эмпатию и способность к социальным связям.

*Стимулируется блуждающий нерв*, который: замедляет сердцебиение; снижает артериальное давление; уменьшает воспалительные процессы в организме.

*Активизируется дофамин и серотонин*, который: улучшает настроение; снижает тревожность; помогает бороться с депрессией.

**Исследования показывают, что 20-и секундные объятия в день достаточны, чтобы значительно повысить уровень окситоцина и снизить стресс.**

### Почему мы нуждаемся в прикосновениях?

*Базовая потребность с младенчества.* По теории привязанности Джона Боулби, телесный контакт в детстве формирует чувство безопасности. Дети, которых редко обнимали, чаще испытывают тревожность во взрослом возрасте.

*«Язык любви» для многих людей.* По классификации Гэри Чепмена, для некоторых людей прикосновения - основной способ выражения любви. Без них они чувствуют себя одинокими, даже если партнер проявляет заботу словами или подарками.

*Подтверждение значимости и принятия.* Дружеское похлопывание по плечу или объятия

после тяжелого дня дают понять: «Ты не один, тебя ценят». Это особенно важно в периоды стресса.

### Что происходит при дефиците тактильного контакта?

Недостаток прикосновений может привести к:

*Эмоциональным проблемам:* повышается тревожность, чувство одиночества, склонность к депрессии.

*Физиологическим последствиям:* ослабляется иммунитет, нарушается сон, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

*Социальной дезадаптации:* трудности в построении близких отношений, страх перед тактильным контактом (гаптофобия), замена реального общения виртуальным.

### Как проявлять заботу через прикосновения?

*Дружеские объятия* - короткие, но теплые, подходят для поддержки друга или коллеги.

*Держание за руки* успокаивает, создаёт чувство связи. Часто используется в семьях и близкой дружбе.



*Массаж плеч или спины* снимает напряжение, показывает заботу без слов.

*Поглаживания по волосам или спине* действует успокаивающе. Часто используется в отношениях родитель-ребенок.

### Важно! Всегда учитывайте личные границы другого человека!

### Как компенсировать нехватку прикосновений?

*Самомассаж* в виде растирания ладоней, шеи и плеч.

*Утяжелённое одеяло* создает эффект «объятий», помогает при бессоннице.

*СПА-процедуры* дают тактильную стимуляцию.

*Парные танцы и спорт* дают тактильную разрядку.

*Поглаживание животных* стимулирует выработку окситоцина и снижает стресс.

## ОБНИМЕМ...СЕБЯ

*Объятие себя - простой, но действенный способ самоподдержки, снижающий тревожность и повышающий чувство безопасности за счёт выработки окситоцина.*

### Упражнение «Объятия бабочки»

*Цель:* снижение тревоги, стресса и эмоционального напряжения.

*Как выполнять:*

1. **Принять удобное положение:** сесть или встать в тихом месте, закрыть глаза или оставить их полуприкрытыми, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях.

2. **Скрестить руки на груди:** положить правую руку на левое плечо и левую руку на правое плечо.

3. **Начать мягкие постукивания.** Легко и ритмично постукивать пальцами по плечам, чередуя стороны: сначала правая рука, затем левая. Движения должны быть плавными и комфортными.

4. **Сосредоточиться на своих ощущениях.** Внимание можно направить на свои мысли, эмоции или образ, который вызывает дискомфорт. Если сложно сосредоточиться на чём-то конкретном, просто обратить внимание на дыхание.

5. **Продолжать постукивания 1–2 минуты.** Держать ритм на комфортном уровне, замедляя темп, если чувствуется напряжение.

6. **Сделать паузу для рефлексии.** Остановиться на мгновение и спросить себя: «Как я себя чувствую сейчас?». Если тревога или дискомфорт остаются, можно повторить цикл постукиваний.

### Упражнение «Обнять - укачать»

*Цель:* глубокое расслабление, возвращение ощущения опоры.

*Как выполнять:*

1. Крепко обнимите себя за предплечья (руки скрещены на груди).

2. Медленно покачивайтесь из стороны в сторону (как при укачивании ребёнка).

3. Если есть проблемы с вестибулярным аппаратом - просто стойте или сидите в объятиях 1–2 минуты.

4. Для усиления эффекта можно: закрыть глаза, дышать медленно и глубоко, сосредоточиться на тепле рук.

### Упражнение «Медленные поглаживания»

*Цель:* смягчение эмоционального напряжения, ощущение заботы, нежная самоподдержка.

*Как выполнять:*

1. Положите обе ладони на грудь (область сердца). Ощутите биение.

2. Медленно перемещайте руки вверх к плечам, словно обнимаете себя поглаживаниями.

3. Можно продолжить:

погладить лицо тыльной стороной пальцев, мягко провести руками по волосам, растереть плечи и предплечья.

4. Движения должны быть максимально медленными, нежными, без усилия.

### Упражнение «Энергичные прохлопывания»

*Цель:* борьба с апатией, активизация кровообращения, снятие застоя энергии.

*Как выполнять:*

1. Простукивайте тело раскрытыми ладонями, кулаками или костяшками пальцев: плечи, руки, бёдра, спину (если доступно).

2. Интенсивность - чувствительно, но не больно.

3. Длительность: 1–3 минуты.

### Упражнение «Визуализированное объятие»

*Цель:* психологическая поддержка в публичных местах или стрессовых ситуациях, когда нет возможности прикоснуться.

*Как выполнять:*

1. Закройте глаза или сфокусируйтесь на точке перед собой.

2. Представьте, как вы обнимаете себя: ощутите тепло рук; представьте, что говорите себе добрые слова «Я в безопасности», «Я справлюсь».

3. Сопровождайте визуализацию медленным дыханием.

### Важные рекомендации

1. **Слушайте тело.** Если какая-то техника вызывает дискомфорт - прекратите.

2. **Регулярность.** Даже 30 секунд самообъятия в день укрепляют навык самоподдержки.

3. **Комбинирование.** Можно чередовать техники: например, начать с прохлопываний, закончить медленными поглаживаниями.

4. **Контекст.** Используйте техники: перед сном для расслабления, в момент тревоги для быстрого успокоения, утром для настройки на день.

5. **Осознанность.** Сосредоточьтесь на ощущениях в теле, а не на мыслях.

### Почему это работает?

Физиологически - стимулирует выработку окситоцина и эндорфинов.

Психологически - воссоздаёт опыт безопасной привязанности, снижает чувство одиночества.

Телесно - снимает мышечные зажимы, улучшает кровообращение.





## ХОЧУ ЧУДЕС!

*Хочу чудес! Где они? Чудеса случаются с теми, кто в них верит. Слышали такое? А я тут подумала, что не только в этом дело. Чудеса случаются там, где для них есть пространство! Что это значит?*

Мой друг давно мечтал встретить одну актрису и поблагодарить за ее спектакль. И его мечта внезапно сбылась, как только он покинул свой город. В аэропорту он ее встретил и в ожидании рейса сказал все теплые слова. Она тоже была рада.

А почему его мечта не сбывалась дома? А вот тут есть хитрость! Дома ты всё знаешь уже. И знаешь давно: за этим перекрестком - булочная. В этом ресторане хамит официант. А в этой кофейне вкусный кофе.

Все это ты знаешь, сидя дома на диване. То есть ты уже загрузил довольно четкую картину мира, как тут все организовано. И не важно, что кофейня уже три дня как закрылась, на смену хаму-официанту пришла очаровательная девушка. Ты этого не знаешь. Но ты живешь с картиной мира, основанной на твоём предыдущем опыте. Возможно, при столкновении с реальностью твоя картина мира обновится до новейшей версии. Но это вряд ли. Скорее всего, ты просто будешь опираться на имеющуюся у тебя. А потом, обнаружив внезапно закрытие кофейни, расстроишься.

К чему это я? А вот к чему. Чем лучше ты знаешь, как тут все устроено на самом деле, тем плотнее твоя картина мира, тем меньше пространства для чудес. Им просто некуда поместиться. У тебя реальность буквально пригнана кирпич к кирпичу. И чтобы чудеса происходили с тобой, придется или что-то выкинуть, или что-то разрушить... в общем, расширить пространство. Чтобы чудеса поместились. Замечали, что когда в жизни что-то

происходит не так, шансов на чудо становится существенно больше? Впрочем, не обязательно разрушать.

Достаточно просто увеличить пространство незнания. Разрешить

себе мысль: «но это не точно». Вспомнить, что в этом ресторане был хам-официант, но возможно, за полгода что-то изменилось. А что происходит в новом городе? В новой стране? Ты путешествуешь. И твоя цель: не знать, а открывать для себя это пространство. В этом и кайф путешественника: не читать путеводитель, а писать его. Да?

Ну вот! Столько пространства для чудес! И они с такой радостью прибегают на встречу с тобой, виляя хвостом. А у тебя в душе, в сердце и в уме для них достаточно места. И ты их замечаешь.

И радуешься им. Вуаля! А что если прогуляться по своему городу, как турист? Будто ты ничего об этом не знаешь? Не знаешь, что ждет тебя за углом. Не знаешь, кто улыбнется тебе во дворе. Сколько чудес ты встретишь на пути?

Как вам идея, товарищи? Готовы к эксперименту? Ведь чудеса случаются с теми, кто в них верит и кто им рад! А еще с теми, у кого для чудес в жизни достаточно места!

*Т. Мужницкая*

**Друзья! Кто-то же придумал всё это: морозное небо, иней на деревьях, пушистый снег и даже бесснежье... Значит всё это для чего-то нужно... Нам не понять высших замыслов, но сердце чувствует благодарность за каждый прожитый момент и шепчет: «Пусть будет зима и метёт метель, пусть будет так, как есть, лишь бы все были живы и здоровы!».**

*Мурчал о чем-то рыжий кот,*

*Крупинки сыпались с небес.*

*- А дальше?*

*- Дальше Новый Год*

*И несколько простых чудес...*

*Алеся Синеглазая*

