



№ 30 (сентябрь 2026)

Отгремели летние грозы, прокатившись над городом раскатистым эхом, прошли затяжные дожди, оставляя после себя влажный блеск на траве и липкую грязь под ногами. Ушла изнуряющая жара, отцвели полевые и садовые цветы - их пышное лето сменилось тихой, задумчивой порой... Друзья, а кто-нибудь из вас составлял букетики из степных трав, вдыхая их пряный, ни с чем несравнимый аромат? Быть может, вплетал их в венки, чувствуя, как сквозь пальцы проскальзывают шелковистые стебли, а воздух вокруг становится густым от запахов чабреца, полыни и разнотравья? В этих простых мгновениях - целая поэзия степи, её тихая, сокровенная красота. Красота в простом... она не кричит, не требует к себе внимания, не сверкает показной роскошью. Она тихо живёт в обыденном, прячется в мелочах, которые мы, порой пробегаем взглядом, спеша к чему-то «большому» и «важному».

КОЛЛЕГИ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С НАЧАЛОМ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА И ЖЕЛАЕМ

даже в самые суетливые дни, находить минутку остановиться и полюбоваться чем-то маленьким и настоящим: птицей на ветке, бликом в луже, улыбкой и добрым словом, пришедшего раньше нас на работу, коллеги... Пусть эти мгновения наполняют нас теплом и дают силы двигаться дальше. Ведь красота спасает мир и всех нас, согласны?

КРАСОТА - ЭТО...

Красота «по-научному»

9 сентября весь мир отмечает Международный день красоты. Праздник учредили в 1995 году по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии CIDESCO. В Россию он пришёл чуть позже, в 1999 году.

Мы каждый день проходим мимо красивого и часто не замечаем. А наука показывает: красота в обыденном не случайна, она - «зашита» в работу нашего мозга, в законы природы и даже в математику. И понимание этих механизмов помогает не просто любоваться деталями, а использовать их как свой ресурс.

Нейробиология. Когда мы видим что-то красивое (симметричный лист, ритмичные волны, узор на плитке), в мозге активируются зоны удовольствия. Исследования с МРТ показывают: эстетическое переживание буквально ощущается как маленькая радость. Причём мозгу не нужен «шедевр»: достаточно баланса формы, цвета и пропорций. Например, чашка с приятным узором или аккуратно расставленные книги на полке - не пустяк, а способ дать нервной системе микродозу позитива и снизить фоновое напряжение.

Психология. Мозг любит предсказуемость. Симметрия, повторяющиеся узоры, плавные изгибы считаются как «понятный порядок», а значит - как безопасность. Отсюда успокаивающий

эффект от простых вещей: ровных рядов, чётких линий, ритмичных чередований. Именно поэтому в учебных учреждениях или рабочих кабинетах хорошо работает «чистая» визуальная среда: когда на доске всё структурировано, а в классе нет визуального шума, учащимся легче удерживать внимание.

Биология. Симметрия - признак здоровья и жизнеспособности, чистые цвета - сигнал о свежести и безопасности, вода и зелень - о ресурсах среды. Эти «встроенные подсказки» помогали нашим предкам выживать, а сегодня продолжают влиять на восприятие: мы инстинктивно тянемся к тому, что выглядит «надёжным и полезным». Поэтому даже в городской среде нас цепляют простые детали: капля росы, отражение неба в луже, ветка с правильной формой - мозг считывает их как «островки порядка» среди суеты.

Математика и физика. Золотое сечение, фракталы, симметрия и повторяющиеся паттерны встречаются и в природе, и в искусстве - и именно



они часто воспринимаются как особенно привлекательные. Есть даже «формула эстетики»: красота возникает там, где есть баланс между предсказуемостью и новизной. Слишком просто - скучно, слишком хаотично - тревожно, а «в меру сложное» (например, узор листьев или рябь на воде) кажется красивым.

Экология. Природные объекты часто имеют фрактальную структуру: ветви дерева повторяют форму всего дерева, прожилки листа похожи на сеть рек. Такие самоподобные узоры особенно приятны глазу и снижают уровень стресса. Не случайно прогулки в лесу или у воды действуют восстанавливающе: мозг «узнаёт» эти паттерны и расслабляется. Это можно перенести и в учебные заведения: комнатные растения, фото природы, текстуры дерева и камня в оформлении создают ту самую «экологическую эстетику», которая помогает восстанавливать силы.

Культура. Красота - это ещё и культурный язык. Украшение дома, оформление уголка, корзинка с овощами как подарок, выставка детских работ - всё это способы проявить внимание и заботу. В разных культурах каноны красоты разные, но общая

функция одна - выразить ценность человека или события. В педагогике это особенно важно: когда мы оформляем пространство с вниманием к деталям, мы не просто «делаем красиво», а транслируем: «здесь о вас думают, здесь вам рады».

...«по-центровски»:

...то, что радует душу и глаза, общение с хорошим человеком, ум, воспитание, облегчение, разнообразие, доброта, безопасность, гармония, ритм, горы, свобода, притяжение, тепло...

Таким образом, красота «по-центровски» - это не эффектные виды и не идеальные кадры, а то, что согревает изнутри: живой разговор, спокойный ритм рабочего дня, чувство безопасности и гармонии, тепло человеческих отношений. Педагоги Центра «Созвездие» умеют замечать не только внешнее, но и глубинное: доброту - в жесте, ум и воспитание - в повседневном общении, свободу и притяжение - в простых моментах.

Друзья, пусть такие радости станут привычными: почаще останавливайтесь, чтобы увидеть, услышать и почувствовать красоту вокруг - она всегда рядом с нами.

МИКРОМОМЕНТЫ КРАСОТЫ: КАК ЗА 30 СЕКУНД СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

С точки зрения психологии, микромоменты красоты - это короткие эпизоды осознанного внимания к чему-то приятному в окружающем мире. Они работают как «переключатель»: выводят мозг из режима тревожного планирования («что дальше, что успеть») в режим присутствия («что я вижу прямо сейчас»). Такое переключение снижает активность миндалевидного тела - участка мозга, который отвечает за реакцию «бей или беги», и даёт нервной системе короткую паузу для восстановления.

Педагогическая работа требует постоянной эмоциональной отдачи и высокой концентрации. Из-за этого легко привыкнуть замечать только проблемы и недочёты, а способность радоваться мелочам будто «притупляется». Регулярные микромоменты красоты помогают вернуть этот навык: мозг снова учится видеть хорошее, и общий фон настроения становится спокойнее. Кроме того, такие практики развивают эмоциональную устойчивость: когда человек умеет быстро восстанавливать силы, он меньше выгорает и лучше справляется с трудностями.

Ещё один важный эффект - «заразительность». Если педагог замечает и называет красивое («Посмотрите, как свет ложится на стену»), дети тоже начинают присматриваться к деталям. Так из личной практики вырастает общая атмосфера группы, где ценят не только результат, но и маленькие радости.

Красота в мелочах - это не про идеальные картинки и не про большие события. Это про способность замечать то, что уже рядом, и давать себе короткую, но важную паузу. И порой 30

секунд хватает, чтобы снова почувствовать опору и силы двигаться дальше.

Простые практики

«Правило одной детали». Остановитесь и найдите одну вещь, которая радует глаз: дерево за окном, тень от ветки на стене, цвет неба за окном. Назовите её про себя одним словом: «листья», «свет», «полоска». Этого достаточно, чтобы мозг получил сигнал: «здесь есть что-то хорошее».

«Стоп-кадр». Три раза в день сделайте паузу на полминуты и ответьте на вопрос: «Что красивого я сейчас вижу, слышу или чувствую?» Например: «Вижу капли дождя на стекле», «Слышу, как шумит ветер», «Чувствую тёплый край стола». Такая практика тренирует навык замечать ресурсы там, где раньше видели только рутину.

«Окно красоты». Если есть доступ к окну, уделите 30 секунд наблюдению за тем, что происходит снаружи. Не оценивайте:



«грязно/красиво», а просто фиксируйте детали: «две птицы на ветке», «облако похоже на парус». Это помогает «разгрузить» внимание и вернуть себе ощущение пространства.

«Тактильный якорь». Найдите что-то приятное на ощупь: край тетради, ткань рукава, гладкую ручку. В течение 30 секунд сосредоточьтесь на ощущениях. Телесное внимание быстро «заземляет» и снижает внутреннее напряжение.

«Ритм в оформлении». Используйте правило трёх повторов: на стенде, слайде или доске добавьте три одинаковых элемента (рамки, точки, полосы) - это сразу создаёт ощущение порядка и снижает визуальный стресс.

«Галерея стараний». Выставляйте не только идеальные работы, но и черновики, первые попытки, рабочие наброски. Это поддерживает ценность усилия и формирует атмосферу принятия: красота - не только в результате, но и в пути.

ТРОПА КРАСОТЫ

Тропа красоты - это не про идеальные пейзажи и не про долгие походы. Это про умение замечать, что уже есть рядом, и давать себе право на паузу. Иногда именно такой неспешной прогулки хватает, чтобы вернуть себе ясность, спокойствие и силы для новых дел.

С точки зрения психологии, такая прогулка работает как мягкая тренировка осознанности: мы намеренно переключаем внимание с внутреннего диалога («что надо успеть», «как всё решить») на



внешние ощущения. Это снижает уровень тревожности, помогает «разгрузить» рабочую память и вернуть чувство опоры. Мозг получает передышку, а вместе с ней - ресурс для дальнейшей работы.

Кроме того, прогулка - это ещё и телесная пауза. Смена положения, движение, свежий воздух улучшают кровообращение и насыщают мозг кислородом. В сочетании с осознанным вниманием это даёт двойной эффект: тело отдыхает, а психика получает «перезагрузку».

Идея «тропы красоты» проста: это не обязательно живописный парк или горная тропа. Это может быть школьный двор, аллея возле дома, дорожка между корпусами актив-отеля или даже привычный маршрут от остановки до работы. Главное - договориться с собой: «сегодня я иду не только из точки А в точку Б, а ещё и собираю «кадры красоты».

Как устроить свою «тропу красоты»: простые шаги

Задайте себе мягкий ориентир. Перед выходом скажите себе: «Сегодня я замечу три красивые детали». Ограничение в три предмета помогает не перегружать внимание и делает практику выполнимой. **Включите все чувства.** Красота - это не только про зрение. Прислушайтесь: какие звуки окружают: птичий гомон, шелест листвы, далёкий гул города. Ощутите температуру воздуха, запах травы или дождя. Так вы глубже «заземляетесь» и сильнее ощущаете момент «здесь и сейчас».

Практикуйте «медленные 10 шагов». Выберите небольшой участок пути и пройдите его очень медленно: 10 шагов, во время которых вы сознательно замечаете, как ступня касается земли, как меняется опора. Это простой способ вернуть внимание в тело и снизить внутреннее напряжение.

Превратите наблюдение в мини - игру. Если вы гуляете с коллегами или учащимися, предложите игру: «Кто заметит самую неожиданную красоту?» Это может быть ржавый болт, который красиво отбрасывает тень, или трещина в асфальте, похожая на русло реки. Юмор и игра снимают серьёзность и делают практику легче.

Педагогическая «тропа красоты»

Школа, детский клуб - это не только расписание, контрольные и бесконечные списки дел. Это ещё и пространство, полное незаметных деталей, в которых прячется своя, особенная красота. Педагогическая «тропа красоты» - это короткий маршрут по учебным коридорам, классам и двору, где главная задача - не успеть всё, а научиться замечать прекрасное в обыденном. И эта практика полезна не только детям: она помогает и самому педагогу «перезагрузить» внимание и снизить напряжение.

Как проложить такую тропу

Достаточно 10–15 минут и 3–4 точек-остановок. Маршрут может быть любым: от кабинета директора или учительской до спортзала или туалета, по коридорчику или по школьному двору. Главное - заранее выделить места, где можно на пару минут остановиться и присмотреться.

Точка 1. Вход или холл: свет и тени. Здесь часто бывает красивый рисунок света из окон: полосы на полу, длинные тени, блики на плитке. Предложите себе и детям задание: «Найдите самый интересный узор из света и тени». Это тренирует внимание к деталям и сразу задаёт другой настрой - не «бежим дальше», а «посмотрим».

Точка 2. Коридор: линии и ритм. В коридоре много повторяющихся элементов: двери, таблички, плинтусы, решётки радиаторов. Попросите заметить один ритмический узор: чередование цветов, одинаковые ручки, ровные ряды. Ритм успокаивает нервную систему, а поиск узора - это мягкая тренировка наблюдательности.

Точка 3. Окно или выход на улицу: природа рядом. Даже если за окном только двор или кусочек неба, там всегда есть что-то живое: птица на карнизе, ветка, качающаяся на ветру, форма облака. Здесь хорошо работает правило «трёх деталей»: назвать три вещи, которые видишь и которые кажутся интересными. Это помогает переключиться с внутреннего напряжения на внешний мир.

Точка 4. Уголок с творчеством: следы человеческой заботы. Это может быть стенд с детскими рисунками, доска объявлений, выставка поделок. Здесь фокус смещается на красоту, созданную руками людей: необычный шрифт, сочетание цветов, старание ребёнка в штрихах. Такая остановка напоминает, что красота - это ещё и про внимание друг к другу.

Педагогическая «тропа красоты» не требует ни денег, ни специального оборудования. Нужен только небольшой маршрут, немного времени и готовность на минуту остановиться и посмотреть вокруг. И именно в этой остановке может появиться то самое чувство опоры, которое помогает идти дальше.

КРАСОТА ТИШИНЫ

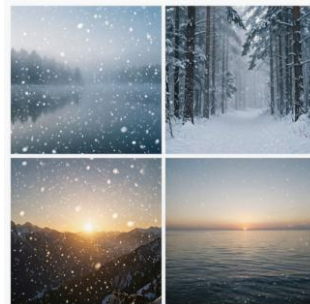
Мы привыкли думать о красоте как о чём-то зримом, но с точки зрения нейробиологии важную роль играет... тишина.

Короткие паузы без потока информации позволяют мозгу «очистить» рабочую память: снижается уровень кортизола, восстанавливается способность концентрироваться. В педагогике это особенно важно: после активной части занятия 30–60 секунд тишины (не наказания, а именно паузы) помогают группе «переварить» материал.

Эстетика тишины - это тоже про порядок: ровный свет, отсутствие лишних движений, спокойная поза педагога. В такие моменты дети учатся замечать не только слова, но и пространство между ними. Для взрослых тишина - это ресурс: короткая пауза перед встречей, минута без экрана, спокойный вдох у окна.

Практика «Тихая минута красоты»

Раз в день выделяйте 60 секунд, когда вы ничего не делаете и просто наблюдаете одну деталь (тень, блик, край предмета и т.д.). Это тренирует способность к восстановлению и помогает замечать красоту не в «праздничных» моментах, а в обычной рутине.



ПРИТЧА

Однажды в доме богатого купца стояла старинная ваза - тонкая, изящная, расписанная диковинными узорами. Все гости восхищались ею: «Какая красота! Редкая вещь!» Купец гордился вазой и держал её на самом видном месте, боясь даже пыль с неё смахнуть.

Как-то раз маленький сын купца бегал по комнате, задел полку - и ваза упала. Раздался резкий звон, и вместо прекрасного сосуда на полу лежали осколки. Мальчик замер от страха, а купец, увидев это, побледнел: казалось, будто из дома ушла сама красота.

Прибежала служанка, стала собирать осколки, и вдруг заметила: на изломах, там, где свет падал под

особым углом, кусочки стекла вспыхивали неожиданными цветами - то тёплым янтарём, то холодным серебром, то нежно-розовым, словно рассвет.

Смотрите, - тихо сказала она купцу, - ваза не исчезла. Она просто стала другой.

Купец наклонился, присмотрелся и увидел, что каждый осколок хранит в себе отблеск прежней красоты, но теперь она рассыпалась на множество маленьких чудес. Он не стал ругать сына. Вместо этого он взял самый красивый кусочек, вставил его в тонкую серебряную оправу и повесил у окна. Теперь, когда сквозь него проходил солнечный свет, по стенам бегали цветные блики.

С тех пор в доме говорили: красота не исчезает, когда ломается форма. Она меняет свой облик и ждёт, чтобы её снова заметили - в осколках, в бликах, в неожиданных оттенках обычного дня.