

# ЛУЧИК НАДЕЖДЫ

Июль 2016

**НАШИ БУДНИ**

**ИВАНА КУПАЛА – ПРАЗДНИК**

**НАШИХ ПРЕДКОВ**

**АРТ-ТЕРАПИЯ СЕБЕ**

**В ПОМОЩЬ**

# НАШИ БУДНИ



23 июля в Гродненском районе состоялся VII Международный автофестиваль

**SunDay**, который собрал почти 200 участников из 5-ти стран. Наши ребята тоже побывали на фестивале и смогли оценить его масштабность.



# НАШИ БУДНИ



Занимательно проходят занятия по интересам "Мир прекрасного" у Анны Леоновны Переломец. Девочки освоили технику "Плетение из газет" и теперь, под чутким руководством педагога, творят в полном смысле этого слова. Вот какие чудесные работы у них получаются.



# ИНТЕРЕСНОЕ ВОКРУГ

Древние язычники-славяне до прихода православия поклонялись многочисленным богам, одним из которых был бог плодородия **Купало**. Его описывали как прекрасного молодого мужчину в венке из желтых цветов.

**Праздник Купало** – это великий день очищения водой и огнем, происходящий в летнее солнцестояние. Слово «купало» означает горячее, ярое, кипящее существо, под которым подразумевается солнце.

С образом божества связана любовная легенда. Разлученный в детстве со своей родной сестрой, Купало, не зная о том, что это его родная кровь, впоследствии женился на ней. А закончилось это трагически: брат и сестра покончили с собой, утопившись.



Считалось, что, пройдя через все обряды праздника, человек очищается. Для приведения себя в нужное состояние, славяне-язычники пили особые отвары трав. В этот день, день жатвы, зажигали костер из жертвенных трав, и все, без исключения, независимо от пола и возраста, с песнями плясали вокруг этого костра.

**По поверьям крестьян, в купальскую, самую короткую ночь, нельзя спать**, так как оживает и становится особенно активной всякая нечисть — ведьмы, оборотни, русалки, змеи, колдуны, домовые, водяные, лешие. Поэтому, народ гулял всю ночь, а утром, когда сила ведьм исчезала, встречал долгожданное солнце.



# ИНТЕРЕСНОЕ ВОКРУГ

Главным героем растительного мира становился в Иванов-день папоротник, с которым повсеместно связывали предания о кладах. По легенде, только этой ночью в лесу расцветает папоротник огненно-красным цветом всего на несколько мгновений. **Нашедший этот цветок будет видеть свое будущее.**

Только с цветком папоротника, раскрывающимся в полночь на Иванов день, можно видеть все клады, как бы глубоко в земле они ни находились.

Главная особенность купальской ночи - очищающие костры. Вокруг них плясали, через них прыгали: кто удачнее и выше, тот будет счастливее.

В купальских кострах матери сжигали снятые с «хворых» детей сорочки, чтобы вместе с этим бельем сгорели и болезни.

Одинокие девушки, несчастные в любви, дабы приворожить избранника, в полночь на Ивана Купалу должны трижды обежать вокруг ржаного поля. **Желательно обнаженными.**

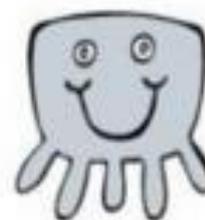
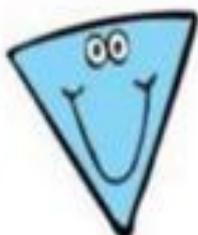
Считается, что пока голая красавица бежит кругами, возлюбленный будет видеть ее во сне, а на утро поймет, что она и есть та единственная и неповторимая, которую он искал всю жизнь.

В этот день бросают в реку венок из березы: если потонет — смерть, поплывет — замуж выйти, к берегу прибьет — незамужней быть.



# Я ПОЗНАЮ СЕБЯ

Перед Вами 9 забавных рожиц. Выберите ту из них, которая Вам наиболее симпатична и узнайте кое-что интересное о своем характере...



# Я ПОЗНАЮ СЕБЯ



Вы - правильный. Люди в Вашем присутствии расслаблены. Вы от природы легки на подъем. Вы цените уникальность каждого человека. Вы любите жизнь, всем довольны. Когда Вы улыбаетесь или смеетесь, Вам действительно смешно и радостно. Друзья ценят Ваше доброе сердце, и для Вас – это лучший комплимент.



Вы – энергичный. Окружающим может показаться, что Вы – хаотичный человек, но это всего лишь метод самовыражения. Должно быть, Вы отлично жонглируете несколькими шарами в воздухе, ведь Вы, безусловно, знаете, как работать в многозадачном режиме. Вы – целеустремленный человек, полны мотивации. Вы жаждете успеха, и Вы всегда следуете своим мечтам. Вы ответственно принимаете решения. У Вас ясная голова на плечах.



Вы – стабильный. Снаружи Вы – счастливчик и везунчик. Внутри же гораздо запутаннее. Вас немного тяжело «читать», и, вероятно, Вы так делаете умышленно. Вы не хотите выставлять Ваши чувства напоказ. Общество является важным для Вас. Вам нравится протягивать руку помощи, тем, кто в ней нуждается.



Вы – добрый. У Вас широкий взгляд на жизнь. Вы – понимающий человек, умеете прощать. Вы предпочитаете тихую, размеренную жизнь. Вам не нравится шум в Вашей голове и в окружающем Вас мире. Вы не знаете, что такое слишком много спокойствия, иметь свободное время, чтобы просто поразмыслить о мире – это роскошь для Вас, Вы ей дорожите.



Вы – безудержный, непредсказуемый, хлопотный. Вы – самая яркая лампочка в комнате. Вы как дикая езда. В жизни Вы – моторчик, который никогда не останавливается. Вы – человек-идея. В Вас всегда соревнуются обычное положение вещей и перемены. Вы не принимаете что-либо как данность.



Вы – позитивный. Вы приятный человек. Трудно не заинтересоваться таким солнечным и оптимистичным человеком, как Вы. Вы активно интересуетесь миром вокруг Вас. Вы – не слишком далеко от Ваших друзей. Вы пытаетесь наполнить каждый момент весельем, редко унываете. У Вас отличное чувство юмора, все смеются над Вашими шутками. Вы привлекаете людей, которые наслаждаются жизнью. Вы любите окружать себя радостью.



Вы – скромный, вдумчивый, и добрый человек. Вам важны перспективы. Вы стараетесь привнести немного добра в этот мир. Вы верите, что каждый день надо стараться «на полную». Возможно, у Вас и не получится изменить мир, перевернуть его кардинально, но Вы, безусловно, меняете жизнь людей. Вам нередко везет.



Вы – страстный. Вам нужна настоящая любовь, Вы беспокоитесь, что никогда не найдете ее. Вы – оптимист и очень приятный человек, однако у Вас на сердце немало шрамов. Вы ищете понимание и прочную человеческую связь. Вы заводите друзей на всю жизнь. На людях Вы стараетесь быть легким на подъем и простым. Жизнь ведь и так – сложная штука.



Вы – мудрый. Вы получаете удовольствие от хорошей книги. Вам нравится блуждать в чужих мирах. Вы – глубокий мыслитель и гибкий человек. Вы открыты для новых идей и изменений. Вы порядочный и честный. Самое важное для Вас – оставаться верным себе. Вы умный, обладаете широким кругозором, очень независимый. Вы очень многим в себе гордитесь. Однако Вы не выставляете это напоказ.

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Как метод психологической помощи, арт-терапия существует очень давно. Известно, что еще в древнем Китае для исцеления нервных потрясений практиковалось рисование иероглифов. Наиболее впечатляющие результаты, которые можно увидеть сразу, арт-терапия позволяет получить во время сильного стресса.**

**Вот несколько способов Арт-терапии в помощи самому себе.**

- Устал — рисуй цветы.
- Злой — рисуй линии.
- Болит — лепи.
- Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
- Грустно — рисуй радугу.
- Страшно — плети макраме или делай аппликации из тканей.
- Ощущаешь тревогу — сделай куклу-мотанку.
- Возмущаешься — рви бумагу на мелкие кусочки.
- Беспокоишься — складывай оригами.
- Напряжен — рисуй узоры.
- Важно вспомнить — рисуй лабиринты.
- Отчаялся — рисуй дороги.
- Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
- Надо быстро восстановить силы — рисуй пейзажи.
- Хочешь понять свои чувства — рисуй автопортрет.
- Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
- Если надо систематизировать мысли — рисуй соты или квадраты.
- Хочешь разобраться в себе и своих желаниях — сделай коллаж.
- Важно сконцентрироваться на мыслях — рисуй точками.
- Для поиска оптимального выхода из ситуации — рисуй волны и круги.
- Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше — рисуй спирали.
- Хочешь сконцентрироваться на цели — рисуй сетки и мишени.

