



"Мой яблочный пирог эмоций"

Дорогой друг, знаешь ли ты, что Александр Сергеевич Пушкин питал особую слабость к яблочным пирогам? Это ароматное лакомство было одним из его любимых угощений, о котором он даже упоминал в своих письмах. В одном из посланий к Анне Керн поэт шутливо подписался: «Весь ваш Яблочный Пирог». Этот милый эпизод добавил пирогу особого очарования и сделал его своеобразной гастрономической достопримечательностью Тригорского.

" 239.

А. П. КЕРН

**1 сентября 1827 г. Из
Тригорского в Петербург**

**Анна Петровна, я Вам
жалуюсь на Анну
Николаевну — она меня не
целовала в глаза, как Вы
изволили приказывать.
Adieu, belle dame!**

**Весь ваш
Яблочный Пирог.*"**



Во времена ссылки в Михайловском, которая поначалу казалась поэту невыносимой, Пушкин создал целую плеяду произведений, вошедших в золотой фонд русской литературы. Именно тогда он работал над «Евгением Онегиным» и обдумывал сюжет «Бориса Годунова». Однако эта вынужденная изоляция со временем превратилась для поэта в источник вдохновения и тихой радости. Уютные вечера за чашкой чая и ароматным яблочным пирогом стали для него отрадой и помогали рождаться великим строкам.

Кто знает, может быть, именно эти простые радости жизни вдохновляли гения на создание бессмертных шедевров?

*А. С. Пушкин. Собрание сочинений в 10 томах. М.: ГИХЛ, 1959—1962. Том 9. Письма 1815–1830.-С.253

"Мой яблочный пирог эмоций"

Дорогой друг, давай мы с тобой создадим свой "яблочный пирог эмоций", чтобы лучше понять себя. Как и у Пушкина, этот пирог будет уникальным — он расскажет о твоих чувствах, переживаниях и сторонах твоей личности.

Шаг 1: Пирог

На следующей странице нарисован круг, который будет твоим пирогом. Он разделен на несколько частей. Сколько будет подписанных кусочко решать тебе! Каждый кусочек будет символизировать одну из твоих эмоций или сторон личности.

Шаг 2: Заполни кусочки пирога

Теперь подумай о своих эмоциях и сторонах личности. В каждом кусочке напиши или нарисуй то, что отражает тебя. Вот несколько идей:

"Я дома": Как ты чувствуешь себя дома? Какие эмоции ты чаще всего испытываешь рядом с семьей? Например, спокойствие, радость или раздражение.

"Я с друзьями": Каким ты становишься среди друзей? Веселым, заботливым, уверенным?

"Я в школе": Что ты чувствуешь в классе? Может быть, сосредоточенность, усталость или вдохновение?

"Я сам с собой": Какие эмоции ты испытываешь, когда находишься один? Это может быть спокойствие, грусть или мечтательность.

Ты можешь добавить любые другие кусочки, которые важны для тебя!

Например:

"Я в мечтах": Что ты чувствуешь, когда думаешь о будущем? Это может быть надежда, волнение или страх.

"Я в своем хобби": Какие эмоции вызывает у тебя любимое занятие? Радость, увлеченность или гордость?



"Мой яблочный пирог эмоций"

*" Я сам в себе уверен,
Я умник из глупцов,
Я маленький Каверин,
Лицейский Молоствов"**

Шаг 3: Найди центр пирога

Центр пирога- это твое внутреннее "Я" — место, где соединяются все твои эмоции и стороны личности. Подумай: что объединяет все твои чувства? Это может быть твоя мечта, твоя сила или что-то важное для тебя. Нарисуй или напиши это в центре.

Шаг 4: Размышляй о своем пироге

Когда твой пирог будет готов, посмотри на него внимательно и ответь на вопросы:

1. Есть ли кусочки, которые тебе хотелось бы сделать больше или меньше?
2. Как ты думаешь, что помогает тебе справляться

Совет : Прислушивайся к своему внутреннему "Я"

Твой центр — это твое внутреннее наблюдательское "я". Оно помогает тебе замечать свои чувства и понимать их. В следующий раз, когда ты почувствуешь радость, грусть или гнев, попробуй спросить себя:

Что я сейчас чувствую?

Почему я так себя чувствую?

Что я могу сделать, чтобы помочь себе?

Помни: как и у Пушкина, твой "яблочный пирог эмоций" уникален и неповторим!

"Ваш Яблочный Пирог"

