[10 интересных логических загадок.](http://pikabu.ru/story/10_interesnyikh_logicheskikh_zagadok_1_chast_1168877)

1. Если в 12 часов ночи идет дождь, то можно ли ожидать, что через 72 часа будет солнечная погода?
Ответ в конце поста...

2) Как известно, все исконно русские женские имена оканчиваются либо на "а", либо на "я": Анна, Мария, Ольга и т.д. Однако есть одно-единственное женское имя, которое не оканчивается ни на "а", ни на "я". Назовите его.
Ответ в конце поста...

3) Назовите пять дней, не называя чисел (напр., 1, 2, 3,..) и названий дней (напр., понедельник, вторник, среда...).
Ответ в конце поста...

4) Из гнезда вылетели три ласточки. Какова вероятность того, что через 15 секунд они будут находиться в одной плоскости?
Ответ в конце поста...

5) На столе лежат две монеты, в сумме они дают 3 рубля. Одна из них - не 1 рубль. Какие это монеты?
Ответ в конце поста...

6) С какой скоростью должна бежать собака, чтобы не слышать звона сковородки, привязанной к ее хвосту?
Ответ в конце поста...

7) В 12-этажном доме есть лифт. На первом этаже живет всего 2 человека, от этажа к этажу количество жильцов увеличивается вдвое. Какая кнопка в лифте этого дома нажимается чаще других?
Ответ в конце поста...

8) Как далеко в лес может забежать заяц?
Ответ в конце поста...

9) Что становится больше, если его поставить вверх ногами?
Ответ в конце поста...

10) Hа какой вопрос нельзя ответить "Да" ?
Ответ в конце поста...

Проверь свой IQ ;)
**Ответы**
1. Нет, т.к. 72 часа - это ровно трое суток, соответственно будет ночь, и солнечной погоды быть не может.
2. Любовь
3. Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра
4. 100% , т.к. три точки всегда образуют одну плоскость.
5. 2 рубля и 1 рубль. Одна то не 1 рубль, а вот другая - 1 рубль.
6. Эта задача в компании сразу выявляет физика: физик сразу отвечает, что ей нужно бежать со сверхзвуковой скоростью. Разумеется, собаке достаточно стоять на месте.
7. Независимо от распределения жильцов по этажам, кнопка "1".
8. До середины. Дальше он уже выбегает из леса.
9. Уровень песка в песочных часах.
10. Ты умер? Ты, что глухонемой? Ты спишь?

 **Что такое уравновешенность**

**Уравновешенность** разума - соответствует учению о том, что мудрый человек с одинаково ровным настроением воспринимает все разнообразие опыта, который ему приносит карма. Это предполагает полное отсутствие любых враждебных или недовольных ощущений и состояние разума, при котором человек способен увидеть доброе и полезное во всем и обрести лучшее, что возможно извлечь из любого опыта.
*Энциклопедия эзотеризма*

**Уравновешенный** – отличающийся равновесием, ровный, спокойный.
*Толковый словарь русского языка Ушакова*

* Уравновешенность – это гармоничный баланс между эмоциями, мыслями и поступками человека.
* Уравновешенность – это умение трезво и рационально воспринимать все происходящие события и оценивать окружающих людей.
* Уравновешенность – это душевный щит от излишней эмоциональности и необдуманных поступков.
* Уравновешенность - это уверенность в своих силах, приветливость и доброжелательность.

Преимущества уравновешенности

* Уравновешенность даёт спокойствие – ума и души.
* Уравновешенность даёт стабильность – исключая крайности в мыслях и поступках.
* Уравновешенность даёт освобождение – от неуверенности и комплексов.
* Уравновешенность даёт возможности – для принятия оптимальных решений.
* Уравновешенность даёт преимущество – рационального мышления.
* Уравновешенность даёт независимость – от внешнего негатива.

Проявления уравновешенности в повседневной жизни

* Межличностное общение. Человек, не вступающий в пылкие ссоры, старающийся и умеющий их погасить – демонстрирует уравновешенность характера.
* Семейное воспитание. Родители, без излишних эмоций обсуждающие поступки и проступки детей – показывают пример уравновешенности.
* Дипломатия. Умение сохранять спокойствие и не поддаваться эмоциональным порывам, свойственнее всем хорошим дипломатам = проявление уравновешенности.
* Дискуссии. Умение сохранять внутреннее спокойствие, достойно и аргументировано отстаивая свою точку зрения – проявление уравновешенности характера человека.
* Здоровье. Человек, не поддающийся стрессам, не впадающий в панику при малейшем недомогании – проявляет уравновешенность.

Как достичь уравновешенности

* Отказ от крайностей. Сознательно контролируя эмоции и не давая им преобладать над разумом – человек приучается к уравновешенности.
* Общение. Избегая излишней эмоциональности при общении с самыми разными людьми - человек воспитывает в себе уравновешенность.
* Физические занятия. Уравновешенность – свойство физически сильного человека; закаляя тело и успокаивая разум, человек приближается к уравновешенности.
* Участие в дискуссиях. Вырабатывая привычку контролировать свои чувства даже в пылу словесной перепалки – человек приближается к уравновешенности.

**Причины детских психосоматических заболеваний и их смысл в жизнедеятельности ребенка**

*(по материалам семинарских занятий для родителей)*

«Болезни, особенно психосоматические,

                                                                         суть предостережения, что наша жизнь

                                                                          не протекает правильным образом,

                                                                           соответствующим законам

                                                                           развития человека». (А. Кемпински)

Кто из родителей не встречался с заболеваниями детей?

          Вопрос, конечно, риторический. Дети и подростки болеют часто, гораздо чаще взрослых. Среди часто встречающихся болезней есть такие, которые почти не поддаются лечению обычной медициной. Родители водят детей от одного врача к другому, пичкают самыми различными лекарствами, кладут в больницы, но кроме временного эффекта эти действия ничего не дают – ребенок продолжает болеть.

            1.    К таким «неизлечимым» заболеваниям, которые часто встречаются у детей и подростков, относятся аллергические реакции; кожные заболевания (например, крапивница, нейродермит, зуд); пищевые нарушения и заболевания желудочно-кишечного тракта (булемия, частая тошнота, рвота, гастродуоденит); нарушения в  сердечно-сосудистой системе: головные боли в подростковом возрасте и подростковая гипертония, сердечные нарушения; патологические привычные действия: сосание пальца, раскачивания телом, битие головой о стенку, грызение ногтей, выдергивание волос.

           2. Эти заболевания и нарушения получили название психосоматических заболеваний и расстройств. В их основе лежат психологические и эмоциональные факторы: психотравмирующие моменты в личной, семейной, школьной, профессиональной, общественной жизни. В ситуации с ребенком это могут быть частые скандалы в семье, буллинг, отвержение значимыми другими.

             Травмирующие ситуации могут быть как однократные, очень сильные психические травмы, так и более слабые, но длительно действующие. Последние, суммируясь, тоже приводят к развитию психосоматического заболевания или реакции.

           3. Для возникновения и развития заболевания значение могут иметь такие факторы, как

- наследственная предрасположенность;

 - родовые травмы;

 - органические заболевания раннего возраста, вызывающие повышенную чувствительность определенных органов;

- особенности воспитания в раннем возрасте (особенности отнятия от груди, приучения к туалету, укладывания спать и т. д.);

- переживание телесно травмирующего опыта детстве и младенчестве (напр. чересчур сильное пеленание, придавливание телом матери или отца и т.п.)

-переживание эмоционально травмирующего опыта в детстве и младенчестве;

- эмоциональный климат в семье и характерные личностные особенности родителей и сиблингов;

-  недавние телесные повреждения;

-  недавние эмоциональные переживания, связанные с интимными, личными и профессиональными отношениями.

        Вышеперечисленные факторы в различной степени имеют значение для этиологии любых заболеваний.

       Психические травмы, сильные эмоциональные переживания, стрессы, находя питательную почву в вышеперечисленных факторах, наносят мощнейшие удары по организму и психике, порождая психосоматические заболевания.

     4. Рассмотрим один механизм, благодаря которому эмоции могут стать, так сказать, эмоциональными факторами в развитии психосоматозов и неврозов.

        Из-за законов нашей социальной жизни, правил поведения, этикета, требований культурных норм, которые  усваиваются в детстве через воспитание, родительские послания, требования: - «мальчики не плачут»; «хорошие девочки не должны так себя вести», «не должны громко смеяться, прыгать, кричать, бегать» (т.е., запрещается радоваться) и пр. - многие эмоции не могут быть выражены свободно через произвольную активность, а сдерживаются, подавляются,  блокируются, вытесняются, - т.е. остаются внутри и  направляются по неверному пути:  вместо того, чтобы выражаться через поведение, эмоции и желания, будучи подавляемыми, приводят к хроническому эмоциональному напряжению, нарушающему функционирование внутренних органов, бьют по вегетативным функциям, таким, как пищеварение, дыхание,  кровообращение.  Человеческий организм  переживает расстройство своей «внутренней политики» - вегетативных функций, если нарушается его контакт с внешним миром, и психосоматические симптом или расстройство есть маркер нарушения этого контакта. Как писал польский психиатр и психолог А. Кемпински, **«болезни, особенно психосоматические, суть предостережения, что наша жизнь не протекает правильным образом,  соответствующим законам   развития человека».**

     5.   Рассмотрим некоторые психосоматические нарушения с точки зрения психосоматической  медицины и психологии.

**- Булемия**

      Как и все психогенные расстройства процесса питания, булимия — это лишь один симптом в картине невротического расстройства личности в целом.

    Ни одна жизненная функция в ранние годы жизни не играет столь важной роли в эмоциональном хозяйстве организма, как питание. Ребенок впервые испытывает избавление от телесного дискомфорта во время грудного кормления; таким образом, удовлетворение голода крепко связывается с ощущением комфорта и защищенности.  Помимо ощущения защищенности, насыщение часто ассоциируется с ощущением того, что тебя любят. Для ребенка ситуация «быть накормленным» является эквивалентом ситуации «быть любимым». Ощущение защищенности любви, связанное с насыщением, основано на этой эмоциональной эквивалентности, когда  еда становится замещающим удовлетворением – т.е. суррогатом - фрустрированных эмоциональных потребностей, не имеющих ничего общего с процессом питания.

      Так что, когда вы решили «перекусить», не чувствуя голода, то полезно подумать, чего вам действительно хочется? И чего хочется ребенку, который часто и много ест, особенно сладкого.  Действительно ли он хочет ЕСТЬ? Может быть, ему не хватает вашей любви, заботы, внимания?

 **Гипертония**

В современном обществе свободное выражение агрессии запрещено. Человек часто испытывает враждебные чувства, но не имеет возможности выразить агрессию непосредственно, в поведении. Наше общество требует, чтобы человек полностью контролировал все свои агрессивные импульсы. Хотя это требование распространяется на всех, некоторые люди подавляют свою способность выражать агрессивные и самоутверждающие тенденции сильнее, чем другие, и, соответственно они живут в состоянии хронического подавления агрессии.

     На гипертониках были проведены систематические психоаналитические исследования. В одном из таких исследований было обнаружено, что хронически подавляемые агрессивные импульсы, которые всегда связаны с тревогой, сильно влияют на уровень кровяного давления. Несмотря на то, что в группе больных были представлены самые разные типы личности, общим для всех больных свойством была их неспособность свободно выражать свои агрессивные импульсы. Иногда у таких больных случаются вспышки гнева, но в целом у них достаточно высокий самоконтроль, так что при поверхностном обследовании они производят впечатление хорошо приспособленных, зрелых людей. Довольно часто эти пациенты были обаятельными, уступчивыми,  изо всех сил старались понравиться.

       Можно предположить, что хронически подавляемый гнев, вызываемый подобными ограничениями, может приводить к хроническому повышению кровяного давления, поскольку гнев не разряжается ни с помощью телесной агрессии, ни с помощью какой-либо сублимированной формы поведения, направленного на самоутверждение. Таким образом, невыраженные агрессивные чувства могут стать источником постоянной стимуляции сердечнососудистой системы; это аналогично ситуации, в которой организм постоянно находился бы в процессе подготовки к сражению, которое никогда не состоится.

 **Крапивница**

         Хорошо известно, что кожа является важным opгaном для выражения эмоций. Этот факт иллюстрируют, такие явления, как покраснение от стыда или зуд от нетерпения. Кожа – это самый доступный для наблюдения орган, он сразу же «бросается в глаза», и любые проявления на коже сразу же привлекают внимание. Тем самым, человек с высыпаниями на коже (если эти высыпания не являются симптомом известных болезней) как бы кричит: «обратите на меня внимание», «мне плохо», «вы мне нужны». Запрет на выражение эмоций другим способом, не обращение внимания на просьбы ребенка, игнорирование его потребностей приводит к тому, что его эмоции и потребности манифестируются высыпаниями на коже. Часто это бывает, когда в семье появляется еще один ребенок, и родители все внимание отдают ему, а старший становиться заброшенным.

       Представители психоанализа описали определенную корреляцию крапивницы с подавляемым плачем. Здесь, как и при астме, с которой крапивница связана клинически и психодинамически, основное свойство - это подавляемое зависимое желание, объектом которого являются родители.

         Таким образом, имея в виду также то, что многим больным с крапивницей трудно плакать и что приступы крапивницы часто внезапно завершаются непродолжительным плачем, мы получаем дальнейшее подтверждение тесной связи между подавляемым плачем и крапивницей.

       6. Мы рассмотрели причины  психосоматических симптомов и заболеваний. Но причины – это только одна сторона медали. Причина  - это то, что было в прошлом. Другой стороной медали является будущее, т.е., другими словами – цель. Цель, ради которой и существует симптом или болезнь. Как бы дико это не казалось, но любой психосоматический  симптом, психосоматическая болезнь, а так же поведение, каким бы нежелательным, диким, абсурдным оно не являлось, имеет выгоду или смысл, причем смысл в системе жизнедеятельности человека: в семье, работе, личных взаимоотношениях, во внутреннем мире.

          Какая, например, польза может быть от постоянных мигреней? Удерживание мужа. Он, как заботливый и честный человек, не может уйти к другой от больной жены. Для женщины важно удержать его, и такой мигренью она удерживает его -  для нее проще потерпеть эти приступы, чем лишиться мужа.

          Цель может иметь место и субъективном мире человека, в его представлении о себе, сохранении самооценки и пр. Так, старосте студенческой группы студенческий коллектив поручил выступить на собрании преподавателей и студентов с докладом, в котором выражалась студенческая критика одного из пожилых преподавателей ВУЗа. Желая оправдать доверие группы, сохранить уважение и лидерские позиции, староста согласилась на доклад. Но одновременно ей было совестно критиковать уже пожилого и уважаемого профессора, имеющего действительные  заслуги в науке. В психике девушки  боролись две противоречивые тенденции:  не отказываться  от выступления  и тем самых сохранить позиции лидера и представление о себе как о лидере, и уважение и совестливость по отношению к преподавателю, представление о себе как о хорошем человеке, уважающем пожилых людей.  Она всеми силами искала выход, надеялась, что что-нибудь такое произойдет, что снимет проблему выбора, сохранив ее самооценку, «Я-концепцию». Наступил день «Т». Девушка вышла за кафедру, открыла рот – и не смола произнести ни слова. Она потеряла голос. Таким образом, проблема выбора была лишена, никаких претензий со стороны группы и собственной совести не было – какие могут быть претензии к больному человеку?

        Психосоматические болезни детей так же могут иметь какую-либо цель: привлечение внимания родителей, возвращение их заботы, просьбы об эмоциональной близости и мн. другое. Обвинение ребенка в том, что он этим самым манипулирует родителями, во многом бессмысленно – скорее всего, для ребенка это единственный доступный способ обратить на себя внимание. Болезнью он просит о помощи. Так что можно подумать, насколько ему плохо, если он вынужден обращать на себя внимание болезнью. А потому нужно не обвинять его в манипулировании, а обратить внимание на его жизнь, интересы, на него самого - все ли в порядке с его эмоциональным миром?

*Плетников В.В.*

 Уравновешенность

Как обрести уравновешенность?

Все, наверное, заметили, что люди, говорящие громко в общественном транспорте, вызывают у окружающих раздражение. К сожалению, мы забываем о том, что лучше говорить тихо, чем громко. А почему? Рассказывает психолог Галина Устиновна Голованова.

— Думаю, каждый из нас замечал, что от человека, который говорит тихим голосом, исходит спокойствие. И оно, как правило, не показное, а настоящее. Спокойный человек — выдержанный, терпеливый, исполнен любви к ближнему. Он пробуждает лучшее в окружающих. Его доброжелательность вдохновляет и других на то, чтобы стать терпеливым, благородным, отзывчивым.

Спокойные люди не поддаются повседневным мелочным неприятностям, они создают себе и окружающим комфортную среду обитания. Они легче противостоят жизненным невзгодам, быстрее решают жизненные проблемы. Шумные люди имеют сложности в общении. Возьмите, к примеру, переговоры между деловыми людьми. Они никогда не закончатся благополучно, если собеседники говорят на повышенных тонах, придираются друг к другу, проявляют раздражение.

— А как стать спокойным человеком, как изменить себя?

— Главное — иметь желание. Надо провозгласить в душе, что спокойствие — главное чувство, которое вам необходимо выработать в себе. Не ждите, когда другие станут спокойными вокруг вас, начните с себя. И запаситесь терпением. Особенно в семейных отношениях. Тут важно подавать пример спокойствия своим близким, жить по принципу: «Делай, как я!». Шаг за шагом, контролируя себя, вы обязательно добьетесь своей цели.

— Можно начать перевоспитывать себя, изменив громкость своего голоса?

— Да, можно начать со своего голоса. Многие считают, что тихим голосом людей одаривает природа. В какой-то степени это так. Однако еще в студенческие годы я пришла к выводу, что способность говорить не громко можно развивать в себе самому. А это легче сделать, если знаешь, что, когда человек говорит громко, энергично и быстро, то энергия, которую он излучает, содержит в себе нервный заряд. Возможно, он при этом полон доброжелательности, но на окружающих его голос действует негативно. Он даже может спровоцировать агрессивную ответную реакцию.

Вообще, голос, считают специалисты, создает особую атмосферу вокруг нас. Наш голос наделен силой и властью. Он посылает эмоциональные сигналы тем, кто нас окружает. Если вы, например, дома посылаете близким людям сигналы раздражительности, недовольства, вы сами разрушаете в доме атмосферу любви, покоя, которые до этого царили в вашем доме.

— Многим может показаться, что менять свой голос — это все равно, что менять свою натуру, сложившийся стиль поведения. Человек должен притворяться?

— Ни в коем случае. Разумеется, голос, как и ваш темперамент, неповторимы, индивидуальны. Но для начала вы проследите, как реагируют на ваш голос окружающие. Потом измените тональность вашего голоса, и вы сразу увидите, какие благоприятные изменения начнут происходить вокруг вас. Вы заметите, что стали спокойнее и устойчивее к стрессам. Разговаривая тихо, человек дает отдых и телу, и мозгу. Спокойствие, которое будет исходить от вас, принесет вам огромнейшее облегчение.

Родители хорошо знают, что их дети становятся намного тише и послушнее, как только они начинают говорить с ними тихим, вкрадчивым голосом. Тихий голос в воспитании детей имеет особое значение. Запретите себе вообще разговаривать с ребенком на повышенных тонах. Ваш громкий голос пагубно сказывается на самооценке детей. И никогда не способствует чувству сожаления о содеянном. И они не стремятся идти навстречу кричащим родителям. И даже после того, как ссора закончится, ваши оскорбления, которые вырвались из вас с громким голосом, долго еще будут оставаться в детской памяти и влиять на представление ребенка о самом себе.

В свое время я была на стажировке в США. С нами учились медики из Объединенных Арабских Эмиратов. Они рассказывали, что на Востоке умению говорить тихо придается огромное значение. Интересно, что арабское население в ОАЭ и в соседних странах чрезвычайно редко болеет сердечными болезнями. Одна из причин крепкого здоровья у арабов — это умение избегать стрессов.

Нас тоже надо с детства приучать к тому, чтобы мы не раздражались и не переживали по пустякам. Говоря тихо, мы усмиряем свою вспыльчивость, свой гнев. Выражаясь образно, тихий голос — это тормоз, блокирующий все пусковые механизмы, приводящие к стрессам, перегрузкам. А ведь всем известно, что люди с определенным типом поведения являются потенциальными жертвами инфарктов, у них чаще, чем у других, развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Даже возбужденную толпу криком успокоить практически невозможно. А вспомните лекторов с тихими голосами. У них на лекциях всегда спокойно, их слушают внимательно, ловят буквально каждое сказанное ими слово. Еще раз хочу подчеркнуть, что если вы попробуете говорить тише, вы непременно убедитесь в том, насколько спокойнее станет обстановка вокруг вас, и в частности, у вас дома.

Галина Устиновна Голованова.