

Детский Вопрос.рф

№2 (33) / 2015 / июнь

Журнал для всей семьи

Томск

*Тема номера:
Когда дети
становятся
взрослыми?*

12+

Журнал «Детский вопрос РФ» выходит при поддержке Автономной некоммерческой организации содействия социально-культурной реабилитации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Партнёры по радости» ОГРН 1117000000798

Адрес редакции: г. Томск, ул. Елизаровых, 50, ресурсный центр «Платформа»

Тел.: 8 952 809 83 05

Сайт: <http://журнал-дв.рф/>

E-mail: deti_vopros@mail.ru

СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

Учредитель журнала:

АНО «Партнёры по радости»

Сайт: <http://партнерыпорадости.рф/>

Главный редактор: Наталья Шими́на

Корректор: Павел Кочетков

Дизайн и верстка: Василий Никифоров

Фото на обложке: фотограф: Наталья Барова

Студия фотографии «Взгляд» <https://vk.com/vzglyadtomsk>, модель: Егор Чиников

Фотографы: Наталья Барова, Василий Никифоров, Наталия Мужчинина, Владислава Елисеева, Алиса Медведева, Юлия Кобзева, Юля Завалишина, Евгения Елемена, Оксана Яковлева, Александра Осипова, Надежда Алексеенко, Анна Жигирева, Николь Корсакова, Виталий Ермаков

Модели: Егор Чиников, Андрей и сын Вова Мужчинины, Галина и Глеб Медведева, Алина Исакова, Софья Громова, Алексей и Настя Сидоренко, Александра и София Ефановы, Иван Полухин, Александр, Ирина и Вероника Баженовы, Георгий и Георгий Кукшиновы, Юлия и Алексей Самойловы, Наталия и Георгий Кузнецовы, Ирина, Анна и Ярослав Тимченко, Виктория Аскерко, Алёна Ковалёва, Анна Гульдьева, Полина Еремеева, Анна Логазьяк, Родион Алмейда, Арсеней Полухин, Валерия Орлова, Илана Романовская, Александра Демидова, Александра Флёр, София Третьяк

Журналисты: Наталья Шими́на, Надежда Алексеенко, Юлия Кузнецова, Наталья Устинова, Наталья Яркая

Авторы: Оська Ку, Любовь Сгонник, Светлана Станкевич, Наталья Барабаш, Елена Шахрай, Анна Демидова, Игорь Лемберг, Светлана Гончарова, Александр Левчук

По вопросам размещения рекламы и сотрудничества обращайтесь по тел.: 8 952 809 83 05

Пишите нам на advt.dv@mail.ru

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов. Перепечатка и копирование материалов полностью или частично возможны только с письменного разрешения редакции.

© 2010-2015 Журнал «Детский вопрос РФ»

Все права защищены



Наталья Шими́на,
главный редактор

Когда дети становятся взрослыми...

Дорогие читатели, представляем вашему вниманию летний номер интернет-журнала для всей семьи «Детский Вопрос.РФ».

В этом номере мы познакомим вас с разными практиками воспитания, ответим на вопросы, как пережить кризисы детского возраста, воспитать в детях ответственность, расскажем о самых популярных семейных традициях. Темой номера станет очень серьёзный вопрос — когда всё-таки наши дети становятся взрослыми?

Также наших читателей ждут интересное интервью со звездой ТНТ, новые тренды летней детской моды и многое другое...

Приятного чтения, а если вы хотите обсудить с нами интересные темы, задать волнующие вопросы или просто поделиться опытом, вступайте в нашу группу ВКонтакте http://vk.com/detskiy_vopros, — мы всё обсудим!

Томский областной  Театр юного зрителя

М. Супонин



Театральная клоунада

Режиссёр-постановщик - Григорий Гольдман

Художник-постановщик - Владимир Кан

Художник по свету - Наталия Гара

8

Секреты грудного вскармливания

12

Как не втягивать детей в проблемы родителей

18



Зачем в семье бабушки

22



Кризис детского возраста

28



«Топ» современных семейных традиций

32



Как воспитать в детях ответственность

36



Почему родителям не хватает терпения

38

Когда дети становятся взрослыми

40



Притча о том, как вернуть теплоту

44



Ребятам о зверятах

48

Советы по содержанию хорька

50



Знания на вырост, или зачем детям театральная студия

60

Квест в Томске, или Шерлок на час

64

Стоматолог в помощь, если вы думаете о появлении малыша

70



Валентина Рубцова:
«Перемены – всегда к лучшему»

76


Дети в летней моде - 2015

88

Рассказ Александра Левчук
«Прятки»

Наш проект





Хорошо, когда
папа рядом...

В интересном положении

Авторы: Светлана Станкевич, врач-педиатр, кандидат медицинских наук,
Наталья Барабаш, врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

Секреты грудного вскармливания



Фото: Юлия Кобзева

В первые месяцы жизни маленькие детки стремятся как можно дольше находиться возле маминой груди, поэтому очень важно, чтобы кормящая мама при частых и длительных кормлениях не уставала. От удобства и комфорта маминой позы зависит и эффективность трапезы: если малыш хорошо приложится к груди, а молоко будет свободно отделяться, ребёнок сможет быстрее насытиться. Для того чтобы грудное вскармливание было успешным, постарайтесь как можно раньше научиться кормить малыша в разных положениях.

Во-первых, это удобно. Смена положения даёт возможность разгрузить одни мышцы, пока работают другие, так как маме с младенцем приходится выдерживать большую физическую нагрузку.

Во-вторых, кормление грудью в разных позах обеспечивает более качественное опорожнение разных сегментов груди, что является профилактикой застоев молока.

КЛАССИЧЕСКАЯ ПОЗА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ РЕБЁНКА – «КОЛЫБЕЛЬКА»

Мама держит ребёнка спереди у груди, обхватывая его одной рукой, а другой подаёт грудь. У этой позы могут быть варианты. Одним мамам удобнее обхватывать малыша той рукой, ближе к которой его головка, подавая грудь другой рукой (то есть если малыш у левой груди, то мама держит его левой рукой, а правой поддерживает грудь, и наоборот). Головка малыша находится на локтевом сгибе маминой руки.

Другим женщинам больше подходит та же поза с небольшим изменением. Вы обхваты-

ваете малыша рукой, противоположной груди, которую он сосёт (то есть малыш сосёт левую грудь, при этом вы держит его правой рукой, а грудь подаёте левой). Такой вариант называется «перекрёстная колыбелька». Он бывает особенно актуален для новорождённых, поскольку мама в этой позе придерживает головку младенца ладонью.

Следите, чтобы малыш правильно захватывал грудь: сосок должен находиться выше ротика ребёнка, практически на уровне его носика. Подавая грудь, соском цельтесь вверх, к небу. Так удастся добиться более широко открытого ротика и меньшей болезненности во время сосания. В любом из вариантов «колыбельки» совсем маленьких деток удобно класть на подушку, чтобы не уставали руки. Животик малыша должен быть повернут к маме. Если вам хочется приподнять ноги, подставьте маленькую скамеечку, перевернутый тазик или специальную подставку для ног.

КОРМИТЬ РЕБЕНКА ЛЁЖА НАИБОЛЕЕ КОМФОРТНО

Мама и ребёнок лежат друг к другу боком, голова мамы на подушке. Положение плеча – ниже подушки, рука, соответствующая боку, на котором лежит кормилица, обхватывает малыша. Как вариант, головка крохи может быть на мамином предплечье (на локтевом изгибе). Если у вас большая мягкая грудь, то под неё можно подложить скрученную валиком пелёнку. Если ваш сосок смотрит вниз, когда вы лежите на боку, то комфортным решением для вас обоих будет сложенная вчетверо толстая пелёнка под головой малютки вместо вашей руки. Совсем маленького младенца для удобства кормления можно положить на маленькую подушку.

Не рекомендуем мамам нависать над крохой, согнув руку в локте и опираясь на него, ведь так мама быстрее устанет, мышцы будут болеть, вследствие чего возможен худший отток молока. Поэкспериментируйте с поиском таких вариантов, которые лучше и удобнее всего. В зависимости от того, как вам обоим

В интересном положении

будет комфортнее, кроху можно расположить ножками к вашей голове или к животу.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ИЗ-ПОД МЫШКИ, РУКИ

Кроха лежит сбоку от мамы, его головка у маминой груди, животик расположен у её бока, а ножки крохи «смотрят» назад. Мама придерживает ребёнка той рукой, с какой стороны он находится. Таким образом, ребёнок расположен под рукой. Под ту руку, что держит малютку, для удобства подложите подушку (можно и не одну, тогда головка малыша будет немножко выше его тела).

Мама сможет расположиться на кровати, устроив ребёнка на подушке сбоку, рядом с собой, а себе за спину подложив подушку. Возможно, после врачебных манипуляций, совершаемых во время родов, первое время Вам будет сложно сидеть. Тогда примите положение полулёжа, что позволит вам опираться на нижний отдел позвоночника и копчик.

Мамам после операции «Кесарево сечение» будет удобно кормить малыша из-под мышки. В такой ситуации комфортнее полубоком сидеть на стуле перед кроватью, где лежит кроха (на подушке), таким образом, давление на шов будет меньше.

Бесплатно проконсультироваться у врачей-педиатров по вопросам грудного вскармливания можно в «Центре медицинской профилактики» по адресу ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-01.

Центр поддержки грудного и рационального вскармливания, ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» <http://profilaktika.tomsk.ru>



Фото: Владислава Елисеева



Как не втягивать ребёнка в проблемы родителей?



Как уберечь ребёнка от проблем, конфликтов родителей? Нужно ли это и что происходит в это время с семейной системой, расскажет семейный психолог Александр Черников.

КОНФЛИКТ. ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

– Все мы представляем семейный конфликт, но, как именно дети втягиваются в него, достаточно сложно сказать. Не могли бы Вы, как специалист, описать эту ситуацию?

– Легче всего посмотреть на семейную систему с точки зрения эмоций. Существует целая теория «эмоциональных систем» американского терапевта Мюррея Боуэна, очень простая и в то же время очень глубокая. В основе её лежит тезис: наше действие часто влияет на эмоции, которые циркулируют внутри семейной системы. Упрощая, можно вспомнить пример из мира животных: в стаде антилоп одна из особей почуяла тревогу, и всё стадо, заражаясь состоянием, срывается с места.

– Ближе к миру людскому. Не могли бы Вы проиллюстрировать эту ситуацию на примере конкретной ситуации, происходящей в семье?

– Конечно. Представьте себе следующую ситуацию. Папа приходит домой с работы, у него был тяжёлый трудовой день, конфликт с начальником, стресс. Каждый справляется с этим состоянием по-разному. Наш папа запирается в комнате и начинает играть в компьютер, пытаясь самоуспокоиться. Тут приходит мама, видит закрытую дверь: папа отключён от неё. Напряжение передаётся ей, тревога начинает возрастать. Она начинает искать способы с ней справиться и решает проверить у ребёнка уроки, в чём она считает себя компетентной. Ребёнок не даёт успокоиться, более того, у них с мамой возникает перепалка. На шум выходит папа, который становится на сторону мамы. Общий уровень

тревоги возрастает. Маме начинает казаться, что папа начинает перегибать палку, зашёл слишком далеко. Возникает такой эмоциональный котёл, который угрожает семье как системе. Члены семьи будто перекидывают горячую картофелину друг другу, и в худшем случае эмоциональная система входит в резонанс.

– Ситуация понятна, какой вывод можно сделать из неё?

– Родителям в этом случае стоит задуматься, действительно ли дети в этой ситуации могут стать способом успокоения их тревоги. Ответ очевиден.

КОНЦЕПЦИЯ «СЕМЕЙНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА»

– Не могли бы вы рассказать подробнее о популярной среди психологов концепции «семейного треугольника»?

– Схематично это действует так. Два человека находятся в конфликте – в нашем случае это супруги как наиболее важные элементы системы. Для стабилизации отношений ими привлекается третий человек. Триада априори является более устойчивой, чем диада. Возникает «эмоциональный треугольник». В семье в качестве этого третьего человека обычно привлекается ребёнок, который является постоянным членом системы.

– Можете описать на конкретном примере его действие?

– Иногда это вполне обычная ситуация. Папа много работает, мама чувствует себя одиноко. Ребёнок становится таким убежищем для мамы в эмоциональном плане. Ситуация стабильная, не создаёт впечатления, что происходит что-то плохое, но в какой-то момент конструкция становится неустойчивой: мама понимает, что она заброшена, у неё нет отношений с мужем. Возникает конфликт, где ребёнок становится мишенью: папа начинает «сливать» своё недовольство, что у мамы очень близкие отношения с ребёнком и т. д. Постепенно вопрос близости супругов начинает заменяться вопросами воспитания, что, в принципе, неплохо, так как с точки зрения стабильности семейной системы обсуждать

супружеские проблемы потенциально более опасно, чем проблемы воспитания. Таким образом, семейный союз стабилизируется за счёт привлечения третьего.

– Спасибо. Механизм действия треугольника понятен. В вашем примере всё-таки можно отметить позитивную роль создавшегося треугольника, а есть ли ситуации, когда он начинает отрицательно сказываться на отношениях внутри семьи?

– Внутри треугольника, если рассматривать его глубже, каждый из участников может занять одну из трёх типичных позиций: позиция «внутри», «вне», «пойманного в середину». Так, например, в треугольнике обычное явление, когда кто-то занимает аутсайдерскую позицию «вовне»: папа едет с ребёнком на рыбалку, мама – в аутсайдерской позиции; мама делает с ребёнком уроки, папа – в аутсайдерской позиции. Проблема начинает возникать тогда, когда члены семьи начинают застревать в своих позициях, когда временная коалиция становится хронической. Тогда можно говорить о существовании семейного треугольника в негативном его проявлении. Кроме этого, существует опасность вовлечения одного из членов, как правило, ребёнка, в роль «пойманного в середине»: если между родителями возникает серьёзный конфликт, ребёнок автоматически включается в него либо на стороне либо папы, либо мамы в роли опекающего родителя.

– Чем это грозит для ребёнка?

– Ребёнок, который включается в такой треугольник, развивается хуже, ему сложнее адаптироваться. Если он несёт ответственность за одного из супругов, ему сложно достигнуть самостоятельности, зрелости. Как правило, в конфликте, совершая такую «челночную демократию», он теряется и в итоге не понимает своего поведения, отношения к происходящему. Он смотрит на реакцию других людей и реагирует уже на неё, его личные чувства ему не понятны. Таким образом, треугольник уменьшает способность оценивать своё поведение. В ситуации самопожертвования в будущем ребёнку сложно сказать «нет», он очень плохо понимает, чего хотят они, больше дума-

ет, чтобы другим было абсолютно хорошо, в результате запутывается ещё сильнее.

– Как понять, что в семье действует этот пресловутый треугольник, и какой он?

– Можно сделать упражнение. Сесть удобнее, закрыть глаза, глубоко вздохнуть, чтобы ввести себя в такое состояние, в котором вы можете отказаться от интеллектуальной составляющей и довериться своим чувствам. Если вам это удалось, попробуйте представить себя вдвоём с вашим ребёнком: как вы делаете что-то, общаетесь, а потом появляется супруг. Попробуйте отследить, какие чувства возникают в этот момент, когда он входит в комнату, что меняется в ваших чувствах? Ощущаете ли вы при появлении третьего дискомфорт, робость, что меняется в ваших переживаниях? Это упражнение в первую очередь – наводящее на размышления, что происходит в треугольнике. Каких-то интерпретаций дать невозможно, здесь больше полезна самоинтерпретация.

СКАЗАТЬ – НЕ СКАЗАТЬ

– Бывают ситуации, когда родителю на душе плохо, он рассказывает о своём состоянии ребёнку. Правильно ли он поступает в этом случае?

– Смотря какую цель преследует родитель, рассказывая о своей проблеме. Если это невозможно скрыть, не рассказывая, мы заставляем тревожиться своих членов семьи, у них возникают какие-то невероятные фантазии. Тогда лучше рассказать, чтобы дети понимали, что происходит. Но не стоит делать из детей систему поддержки: не стоит рассказывать ненужных подробностей, например, про сексуальную жизнь. Эти подробности детям не нужны и вредны.

– Как в идеале должен выглядеть родитель в глазах ребёнка, когда поделился своей проблемой?

– Родитель в любом случае должен оставаться семейным лидером: с одной стороны, открытым, а с другой стороны, он не должен перекладывать ответственности, своих эмоций на детей, решать проблемы с их помощью.





– Вы описываете идеальную ситуацию, где родители предстают прямо суперменами...

– Нет. Родители – живые люди, умеющие признаться в своих слабостях, которые в контакте со своей болью не загоняют её в сторону, не используют детей, не «грузят» их своими эмоциональными переживаниями. Они могут поделиться, но не используют детей в качестве эмоциональных доноров, не перекладывают на них решение своих проблем.

– Есть ли какие-нибудь темы, в обсуждение которых ребёнка втягивать нельзя, табу?

– Вопрос не в том, стоит или не стоит обсуждать. Вопрос, сможем ли обсудить проблему, которая вскроется. Всякая тайна в семье существует для того, чтобы стабилизировать семейную систему, уменьшить уровень напряжения, чтобы она не развалилась. Здесь решение родителей: говорить или не говорить. Чем больше тайн, тем больше стресс в семье, меньше ресурсов для адаптации. Главное при открытии тайны, которая, как правило, несет деструктивный характер, – быть готовым её обсудить, рассказать о своих эмоциях, как справлялся с ней, важно, чтобы ребёнок отреагировал на эти чувства. Тогда случайное открытие тайны может стать в целом благоприятным.

– Часто ребёнок становится случайным свидетелем конфликта родителей, ребёнок начинает переживать. Как его успокоить в этом случае?

– Нужно понять, насколько серьёзен конфликт, счастливые семьи тоже ругаются. Если оба супруга чувствуют, что это явление временное и не угрожает стабильности семьи, это не будет сильно пугать детей. Детей пугает не сама амплитуда конфликта, а растущий уровень недоброжелательности, ненависти, презрения в супружеском союзе. Также часто детей пугает не сама проблема, а отношение к ней родителей, как они с ней справляются: ребёнка при разводе больше пугает не столько отсутствие папы, сколько реакция депрессии, которую выдаёт мама.

– Если ребёнок оказывается вовлечённым в проблему, как начать взаимодействие и решать её сообща?

– Я бы начал разговор с того, что является ресурсом для этой семьи, вспомнил, с чем семья уже справлялась. На этот багаж можно будет опереться, он может стать таким объединяющим моментом, когда семья становится командой по отношению к стрессу, проблеме, а не противниками внутри ситуации. Дети могут принять участие и внести свой вклад в разрешение этой ситуации: если проблема с финансами, взрослый ребёнок, если есть возможность, может найти себе подработку, если нет такой возможности – взять на себя часть домашних обязанностей.

– Какие напутственные слова Вы можете сказать семьям в завершение беседы?

– Любите друг друга, будьте счастливы. Если хотите глубже погрузиться в эту тему, она вас заинтересовала, советую прочитать книгу Ричардсона «Силы семейных уз» – понятная, в доступном изложении, глубокая книга.



Александр Черников,
семейный психолог

Зачем в семье бабушки, или нужно ли допускать бабушек к воспитанию детей?



Фото: Владислава Елисеева

За плечами у Натальи Манухиной 17 лет практики семейного психолога. Всё чаще на приём к специалисту приходят целые семейные поколения, чтобы разобраться в своих отношениях. Хочется жить мирно, дружно, активно и комфортно общаться со всеми членами семьи, но это не всегда получается. Довольно часто проблемы возникают после появления ребёнка в семье, когда в один и тот же момент дочери и сыновья становятся отцами и матерями, а прежние отцы и матери переходят в новый статус – бабушек и дедушек. О феномене бабушек и дедушек, их роли в воспитании внуков читайте далее.

КОГДА БАБУШКИ БАЛУЮТ

– Наталья, очень часто одна из главных претензий родителей к бабушкам и дедушкам – они балуют ребенка. На Ваш взгляд, с чем это связано?

– Зачастую в основе «баловства» как явления лежит страх бабушки быть отверженной. То есть бабушка намеренно балует ребёнка, для того чтобы в следующий раз он захотел приехать к ней в гости. Бабушке хочется быть нужной. В такой ситуации родители ребёнка должны дать понять бабушке, что её вклад в воспитание ребёнка действительно ценен, её помощь, её участие важно для всей семьи и в любом случае ребёнок будет с ней общаться.

– Как всё-таки быть, если родителям не нравится, как бабушка балует их ребёнка?

– Нужно понять механизм распределения ролей в семье. Обычно, родители несут за ребёнка ответственность в плане его безопасности, здоровья, жизнеобеспечения. Бабушки такую ответственность не несут, они более расслаблены в этом плане и могут взять на себя ответственность за ребёнка в плане духовного развития, передачи наследия рода и т. д. У бабушки появляется более широкий, такой позитивный контекст баловства, чем у родителей. Здесь главное – соблюсти баланс, действовать в своих рамках: не свалить всю ответственность за ребёнка на бабушку, а ей, в свою очередь, её не перехватывать. Чтобы не возникало конфликтов, сторонам нужно самостоятельно распределить эти роли и договориться, чем можно баловать ребёнка, а чем нельзя.

– Бывает так, что родители жалуются: после общения ребёнка с бабушкой его сложно заполучить обратно, ребёнок возвращается совсем другим. Как с этим быть?

– Это абсолютно нормальная, не трагическая история, скорее естественная ситуация инерции. Мы устроены интересным образом: мы видим, слышим, чувствуем кожей других людей, поэтому нам гораздо проще увидеть изменения в других людях, чем в самом себе. Таким образом, мама, сама того не замечая,

на первых порах тоже меняется к ребёнку. Лучше после долгой разлуки порадоваться встрече, дать друг другу прийти в себя, освоиться, отоспаться ночью – и всё вернётся на круги своя.

– Когда ребёнок приезжает к бабушке, он начинает вести себя совсем иначе, нежели дома. Не опасно ли это для общего развития ребёнка?

– Конечно, в каждом доме свои порядки: у одной бабушки можно вести себя так, у другой иначе – так и это хорошо. Ребёнок, общаясь с разными бабушками и дедушками, вырастает таким эмоциональным хамелеоном, умеющим подстраиваться под ситуацию через усваивание её правил. В будущем эта способность к адаптации будет помогать ребёнку освоиться в новой ситуации.

СИНДРОМ ПЛОХОЙ МАМЫ

– Очень часто, видя, как дети воспитывают своих детей, бабушки остаются недовольными, сыплются постоянные упрёки: ты плохая мать и т. д. В итоге – раздражение обеих сторон, конфликт. Как справиться с этой ситуацией?

– Это история, прежде всего, про маму, у которой дочка стала мамой, и больше всего эта мама боится обвинений со стороны дочери, что она её не научила чему-то, поэтому возникает такая реакция. Тогда дочери лучше спросить у своей мамы: а что ты во мне воспитала как в маме, и задать этот вопрос себе при воспитании уже своих собственных детей.

– Кому же в этом случае идти на компромисс?

– Проще, конечно, дочери. Вся ответственность в многопоколенной семье обычно складывается на людей среднего возраста – нынешних родителей, именно им проще всего сдвигать отношения, как в сторону своей мамы, так и в сторону своего ребёнка. Ей в таком случае нужно прийти и поговорить с пониманием того, что её мама, находясь в новом статусе бабушки, также нуждается в поддержке. Поговорить о том, за какую маму они

всё-таки бьются, определить вместе этот идеальный образ мамы и начать меняться. Здесь главное – правильно выстроить диалог.

УМЕТЬ ДОГОВОРИТЬСЯ

– Как же всё-таки правильно, грамотно сделать?

– Конечно, сталкиваются разные ценности, разные подходы. Понять проблему и разрешить её помогает ребёнок. Присутствие на сеансе самого младшего члена семьи помогает мне, как специалисту, разобраться в ситуации. Я их расспрашиваю: с кем из взрослых, по какому поводу они общаются, кто забирает

из садика, в какие игры кто с ними играет... Дети говорят об этом легко и открыто, у них ещё нет определённой социальной роли, понятия, кому можно или нельзя что-то рассказывать. Это открывает для взрослых столько информации! Обычно детей не спрашивают, а только говорят, как надо, относятся к нему как к объекту, забывая о его собственном видении ситуации. Затем можно перейти к диалогу между членами семьи. Конструктивной беседе в этом плане способствуют заранее выбранные и обозначенные роли говорящего, которые побуждают его обращаться к другой стороне с определённой позиции, роли. Их желательно не смешивать.



Фото: Владислава Елисеева

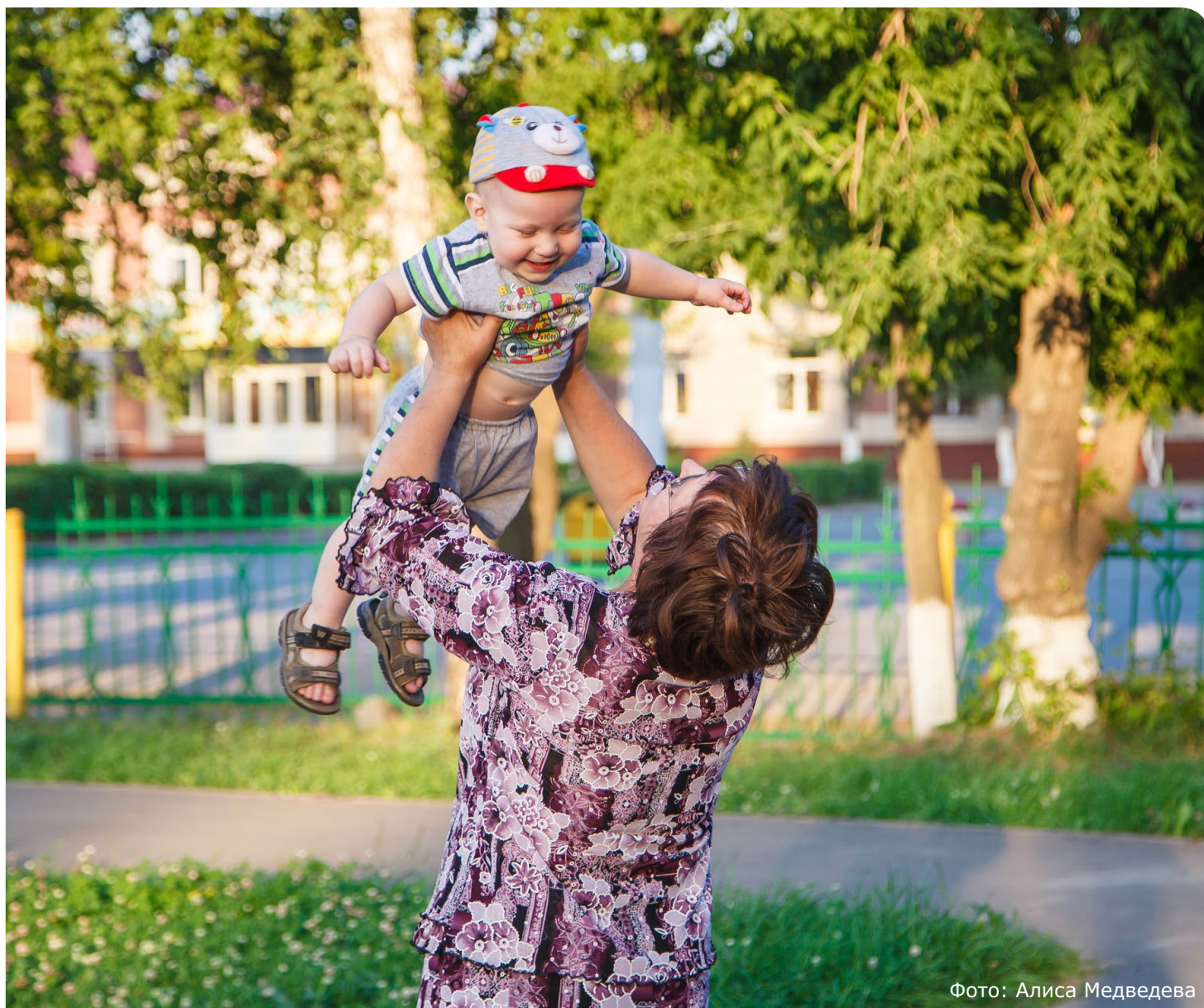


Фото: Алиса Медведева

– **Объясните, пожалуйста, подробнее, о чём Вы говорите...**

– До разговора необходимо, чтобы каждый из членов семьи обозначил свои социальные роли и выстроил их по приоритетам: что его сейчас волнует больше всего, что он хочет изменить, какое своё поведение в какой из ролей. Затем взять структуру семьи и взять того члена, который стоит с ним рядом: если это жена, то рядом муж, если бабушка, то дедушка, то есть сначала договориться с тем, с кем я выполняю свою роль и т. д. То есть чётко для себя определить свою роль, позицию, с которой ты обращаешься. Это один из залогов продуктивной беседы.

– **Что делать, если после того, как разговор произошёл, человек начинает вести себя по-прежнему?**

– У нас в культуре есть такой стереотип: близкие люди друг о друге и так всё знают, что спрашивать: сам всё расскажу, да и самому рассказывать незачем. Я как психолог говорю, это миф: люди, близко общаясь, не становятся одним телом. Говорить необходимо, спрашивать, наблюдать. Если у человека не получилось соблюсти свою договорённость, будьте уверены, он вам подавал знаки, сигналы, признаки, что он не способен выполнить договорённости в полном объёме. Не стоит просить всего и сразу, каждый день по чуть-чуть и не забывать быть друг с другом рядом.

Как пережить кризис детского возраста?



Фото: Юлия Кобзева

Порой в жизни каждой семьи возникают периоды, когда ребёнок вдруг резко меняется, буквально «отбивается от рук», доставляя родителям немало хлопот и проблем. Однако очень часто родители даже не подозревают о том, что подобное поведение их чада нормально и обусловлено возрастным кризисом.

Психологи утверждают, что возрастной кризис — это переломные точки на кривой развития человека, отделяющие один возраст от другого. На самом деле, любой человек постоянно переживает кризисы. И это абсолютно нормально. Первый человеческий кризис происходит в 1 год, второй — в 3 года, третий — в 7 лет. Следующий кризис, весьма сложный, растянут по времени от 10 до 18 лет. За ним следует кризис 21 года, кризис 32 лет, кризис «среднего возраста» — с 38 до 42 лет, и кризис, наступающий после 50.

Необходимо сразу отметить: время наступления возрастных кризисов условно, их нельзя чётко градуировать. Кризисы могут наступить раньше или позже: они связаны с физиологией человека, с его гормональной перестройкой. И происходят кризисы в прямой связи с развитием человека, пугаться их не стоит. Давайте разберёмся в особенностях некоторых кризисов и рассмотрим кризисы детского развития.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Первый кризис — это кризис первого года жизни ребёнка — с точки зрения родителей самый приятный «переломный момент» в жизни ребёнка. Ребёнок начинает ходить, понимает некоторые слова и начинает говорить сам. Ребёнка очень интересуют окружающий мир — его больше не нужно постоянно держать на руках, подносить к нему те или иные предметы — сейчас он сам готов знакомиться со всем окружающим.

Рекомендации психолога: в это время ребёнку очень важна родительская реакция — как одобрительная, так и наоборот. Худшее, что могут позволить себе родители, — это равнодушие. Или же если родители реагируют только на плохие поступки своего ребёнка. У их чада сразу вырабатывается стереотип: «На меня обращают внимание только тогда, когда я веду себя плохо, значит, чем хуже я себя веду, тем больше на меня будут обращать внимание».

КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ

Из милого ангелочка, которым только что был ваш ребёнок, он вдруг превращается в настоящего непоседу. Ребёнок учится манипулировать, всё время кричит, что то или иное действие будет выполнять «он сам». Второй способ манипулирования — капризы: ребёнок кусается, плачет, бросается на пол.

Рекомендации психолога: для того чтобы этот кризис благополучно миновал, очень важно, чтобы к 3 годам ваш ребёнок уже начал хорошо говорить. Речь в данном случае для ребёнка — это не только средство коммуникации, но и некая регуляторная функция поведения — «это можно, а это нет». Если ребёнок сможет понять, что именно значит слово «нет» и почему «этого делать нельзя», — кризис пройдёт быстрее. После «кризиса 3-х лет» у ребёнка наступает пора игр: через них он познаёт мир, взрослую жизнь. Важно, чтобы ребёнок умел играть, и научить его этому должны вы. И это не должны быть игры на компьютере!

КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ

Ребёнок идёт в школу, а значит, получает больше свободы. За ним уже не следят круглые сутки взрослые, он приучается к самостоятельности, к ответственности, к самостоятельному решению своих проблем. Ребёнок всё больше времени проводит со своими сверстниками — и многое от них перенимает. А потому может начать хулиганить, но не со злости. Дети в этом возрасте не могут отвечать за свои поступки, не понимают их последствий, не понимают опасностей.



Ребёнок-подросток по-новому видит свою жизнь, свои подростковые проблемы и пытается их решить так, как умеет.

Рекомендации психолога: очень важно, чтобы вы уделяли ребёнку как можно больше своего свободного от работы времени: вместе гуляли, проверяли домашние задания, общались с ребёнком, интересовались его успехами в школе.

ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД

Самый сложный период в развитии человека – это подростковый возраст: ребёнок отдаляется от родителей, подвергает сомнению их авторитет. У него появляются новые объекты для подражания – сверстники, «звёзды» телевидения. Ребёнок-подросток по-новому видит свою жизнь, свои подростковые проблемы и пытается их решить так, как умеет. Это сложный возраст: с одной стороны, подростку нужны новые степени свободы, с другой – нельзя оставлять его наедине с собой.

Рекомендации психолога: ребёнок должен сам внутренне пройти через свои ошибки, осознать их, ведь это неперемное условие на пути к взрослой жизни. Ребёнок проходит через этот кризис как бы перешагивая со ступеньки на ступеньку. В конце концов, этот растянутый по времени кризис даёт подростку понимание того, кем он хочет быть в этой жизни. И речь тут идёт не о будущей специальности, а о личности в глобальном плане и её месте в жизни человечества. И именно вы, родители, должны показать ему, насколько богат этот мир. Помните, ведь вы сами когда-то были такими. И все возникающие перед ребёнком проблемы стоит решать вместе с ребёнком, тем не менее, предоставляя ему свободу выбора.





ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСОВ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

1. Понять ребёнка и осознать его неповторимость и уникальность.
2. Не превращать всю жизнь ребёнка в способ удовлетворения своих высоких родительских амбиций.
3. Создать условия для «поощрения» умственных и поведенческих проявлений ребёнка.
4. Не проецировать на ребёнка собственные увлечения и интересы.
5. Не перегружать ребёнка.
6. Учить ребёнка терпению и поощрять за все старания.
7. Тактично, деликатно помогать ребёнку во всем.
8. Учить ребёнка не воспринимать любую неудачу как трагедию.
9. Стараться всеми способами уменьшить чрезмерную эмоциональную ранимость ребёнка.
10. Спокойно относиться к эмоциональным перепадам в настроении ребёнка.
11. Учить ребёнка владеть собственными эмоциями.
12. Не возвышать ребёнка над остальными членами семьи.
13. Учить ребёнка быть дружелюбным в коллективе.
14. Как можно больше уделять внимания физической активности ребёнка.
15. Следить за уровнем развития моторики и помогать осваивать различные физические навыки.
16. Понять, в чем суть проблемы вашего ребёнка. С чем, например, могут быть связаны агрессия и неприятие себя. Что беспокоит ребёнка все время.
17. Суметь создать доброжелательную атмосферу по отношению к ребёнку, привлекая не только близких, но и воспитателей / педагогов ребёнка.
18. Считать себя самым счастливым из всех родителей в мире!

Уважаемые родители, искренне желаем вам успехов в воспитании детей!

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» предлагает вам посетить бесплатную психолого-педагогическую консультацию, на которой вы сможете найти ответы на вопросы, связанные с воспитанием ребёнка.

Тел. для записи: 46-85-00.

«Топ» самых популярных семейных традиций



Фото: Александра Осипова

В последнее время по статистике распадается много семей. По официальной российской статистике отношение разводов к заключённым бракам составляет сейчас 70-80 %. Так заведено, что после свадьбы молодые несут в свою новую семью традиции из родительской семьи. Но не все они приживаются, и между супругами начинаются ссоры и разногласия. Обсудите в семье проблему, найдите обоюдное решение.

Со временем у каждой молодой семьи появляются свои традиции, ритуалы, правила. Именно они помогут поддерживать и сохранять любовь, взаимопонимание.

Привлекая ребёнка к соблюдению таких важных традиций и ритуалов, родители закладывают у него потребность в дальнейшем к формированию новых семейных ценностей, а также воспитывают уважение ко всем членам семьи.

Некоторые мамочки даже не задумывались о том, что у них в семье есть традиции. Это не обязательно должны быть масштабные праздники или события, но и каждодневные приятные мелочи или действия, которые доставляют удовольствие всей семье.

Чтобы узнать, какие семейные традиции и ритуалы соблюдаются в наше время, мы опросили мамочек и узнали, что более 62 % опрошенных знают про традиции и стараются их придерживаться в своей семье, а 38 % не имеют никаких семейных традиций, но соблюдают некоторые ритуалы, например: «Доброе утро!», «Спокойной ночи».

КАК ЖЕ ПРИДУМАТЬ И СТАРАТЬСЯ СОБЛЮДАТЬ ТРАДИЦИИ В СЕМЬЕ?

1. Сыграйте с семьёй в игру. Пусть каждый придумает или напишет ритуалы или традиции в семье. Затем обсудите и выберите те, которые всем понравились.

2. Сделайте первый шаг, начните осуществлять ритуал, и вы увидите, сколько положительных эмоций он приносит.

3. Закрепляйте традиции и ритуалы каждый день или по необходимости.

«ТОП» САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ И РИТУАЛОВ

- Каждый четверг делать друг другу подарки.

Совет: Необязательно, что это будут покупные подарки, лучше сделайте подарок своими руками, это запомнится надолго.



Фото: Александра Осипова

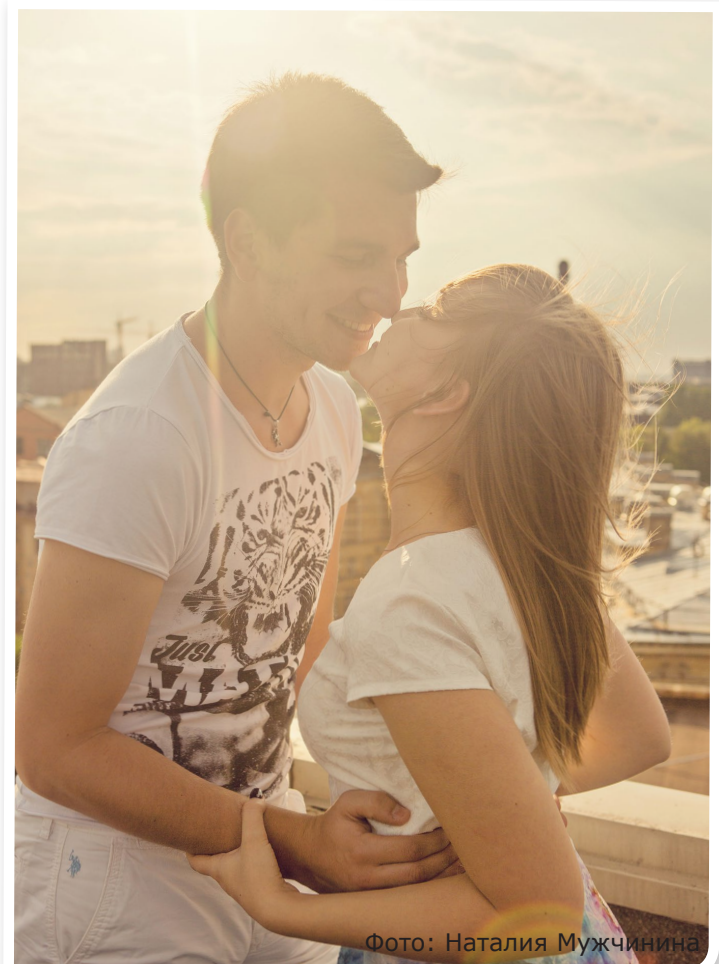


Фото: Наталия Мужчинина

- Смотреть вместе фильмы каждый выходной.
 - Играть в русское лото вместе с бабушками и дедушками на праздниках.
 - Признаваться друг другу в любви каждый день.
 - Проводить генеральную уборку в выходной.
 - Каждый Новый год покупать по одной ёлочной игрушке и украшать ими ёлку.
- Совет: Делайте игрушки из разного материала все вместе.

- Вместе завтракать и ужинать дома.
- Совет: Замечательно, когда в выходные дни вся семья собирается в доме за семейным обедом или ужином. Праздничный ужин, когда ребёнок помогает вам готовить, сочиняет рецепты, доставит гамму положительных эмоций и впечатлений.

- Каждое лето отдыхать всем вместе.
- Совет: Семейный регулярный отдых на природе может быть любим, в соответствии с желаниями и временем года – купание и сочные



Фото: Евгения Елемена



Фото: Евгения Елемена

шашлыки, рыбалка всей семьёй, ночные посиделки у костра с гитарой и чаем в котелке.

- Печь сладости и пироги в выходной день вместе с детьми.
- Вешать каждый рисунок ребёнка на холодильник, делать выставки картин.
- День объятий и поцелуев.

Совет: Если в семье маленькие дети, можно придумать для них ритуалы и традиции. Например, «День рождения героя сказок или мультфильма». Пусть в этот день он смотрит мультфильмы, поёт песни, рисует и выполняет различные задания. А главное, придумывает меню. Устраивайте концерты, где ваш малыш будет петь песни, танцевать вместе с вами.

- Совместные игры.

Совет: Отличная идея – раз в неделю играть в игры. Это могут быть пазлы, домино и шахматы, а могут и баррикады из подушек. Как правило, и дети, и взрослые всегда остаются в восторге от такого времяпрепровождения.

- Соблюдать здоровый образ жизни. Заниматься спортом, кататься на лыжах, коньках.

Семейные традиции – это именно то, чего так не хватает современным детям, часто не знающим «ни роду, ни племени». Подарите им чувство уверенности и любви – придумайте традиции! Поднимите важность семьи и семейных ценностей!

Как научить ребёнка ОТВЕТСТВЕННОСТИ



Любой родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос ответственным. Но как это сделать? Многие задают себе этот вопрос и не всегда могут найти на него ответ. Основа любой детской ответственности — это правильно выстроенное поведение его близких людей в семье. Ваше чадо видит, как вы относитесь к своей работе или домашним обязанностям, и в играх копирует именно такое поведение, делая его основой для формирования своего характера.

Конечно, начинать формировать у ребёнка ответственность нужно с самого раннего детства. Ведь, чем взрослее становятся дети, тем меньше места в их жизни должно оставаться послушанию и тем больше ответственности. Итак, для начала родителям нужно составить список мелких несложных дел или обязанностей, который нужно обговорить с ребёнком. Старайтесь, чтобы они соответствовали возрасту и были посильны ребёнку. Предложите ему выбрать себе дела, за которые он готов отвечать.

Вот примерный список обязанностей детей дошкольного возраста.

ОБЯЗАННОСТИ ДЛЯ РЕБЁНКА В 3 ГОДА:

- собирать и убирать свои игрушки на место самостоятельно;
- ставить книжки на полку;
- самостоятельно одеваться и раздеваться;
- убирать свою одежду на место;
- соблюдать правила гигиены: чистить зубы, умываться, причёсываться.

По мере взросления к прежним поручениям и обязанностям ребёнка добавляются новые.

ОБЯЗАННОСТИ ДЛЯ РЕБЁНКА В 4 ГОДА:

- ухаживать за своими питомцами, кормить и убирать за ними;
- застилать свою постель, помогать младшим детям;
- помогать родителям в уборке квартиры;
- делиться игрушками с другими детьми.

ОБЯЗАННОСТИ ДЛЯ РЕБЁНКА В 5-6 ЛЕТ:

- одеваться самостоятельно, учитывая особенности погоды;
- отвечать за свою одежду, убирать на место, стирать мелкие вещи;
- помогать маме с приготовлением еды;
- продолжать помогать в уборке квартиры, выносить мусор, пылесосить, мыть посуду;
- ухаживать за питомцами, выгуливать, например, собаку.

Существует несколько разнообразных способов, чтобы через обязанности привить ребёнку ответственность. Давайте их рассмотрим.

1. «КАЛЕНДАРЬ УСПЕХА»

Этот способ работы строится на теории положительного подкрепления: то, что несёт позитив, закрепляется в поведении, а то, что несёт негатив, избегается. Очень часто многие родители по рекомендациям психологов используют этот игровой наглядный приём. Ребёнок вместе с мамой рисует на ватмане все обязанности, которые малыш должен научиться выполнять (убирать вещи на место, умываться, заправлять постель, кормить хомячка, убирать игрушки, делать задания). Для совсем маленьких малышей можно приклеить готовые картинки с изображением этих действий.

Принцип игры такой: как только ребёнок вспомнил о своей обязанности и выполнил её, ему выдается медалька или наклейка, которую он может приклеить на плакат. В конце недели, как только у него наберётся нужное количество, ребёнок обменяет их на поощре-



Мама может помочь ребёнку на собственном примере ощутить всю ответственность за какой-то поступок. Например, ребёнок ходил гулять на улицу, бегал весело по лужам, несмотря на замечания мамы, а когда пришёл домой, не поставил обувь сушить, и ботинки остались мокрыми.

ние. Можно заранее с ребёнком договориться и составить список, как вы будете его поощрять: поход в парк, магазин игрушек, сладкий приз. А в случае, если он забывает об обязанностях, можно договориться, что он будет петь песню или выполнит какое-либо ваше поручение. Чтобы было интереснее, родители тоже делают для себя подобный календарь и вешают его рядом с календарем ребёнка.

Иногда дети начинают играть вместе с родителями и требуют от них тоже выполнения всех обязанностей. Например, если вы бросили одежду на стул, он также может напомнить вам об обязанности, потребует исполнить песню или выполнить его задание. В таких случаях санкции воспринимаются как более справедливые, т. к. правила едины для всех. Такая игра помогает детям, а также и родителям совместно развивать умение планировать своё время, развивает самостоятельность и ответственность. Иногда мама может помочь ребёнку на собственном примере ощутить всю ответственность за какой-то поступок. Например, ребёнок ходил гулять на улицу, бегал весело по лужам, несмотря на замечания мамы, а когда пришёл домой, не поставил обувь сушить, и ботинки остались мокрыми. В таком случае потом ему будет не в чем идти на улицу. Здесь очень важно обговорить с ребёнком зону его ответственности: за что он отвечает и кто должен был сушить сапоги – мама или ребёнок? Ребёнок должен отвечать за последствия только того, за что он действительно отвечает.

2. «СКАЗКА МАМЕ В ПОМОЩЬ!»

Есть ещё один метод, близкий детскому восприятию, – это чтение и обсуждение детских сказок, стихов и рассказов, просмотр мультфильмов – не только интересных, но и поучительных. Практически в любой книге или мультфильме можно найти тему ответственности в поведении персонажей. Это могут быть мультфильмы «Непослушный котёнок», «Маша больше не лентяйка», «Вот какой рассеянный», «Незнайка». Обращайте внимание на эти эпизоды, обсуждайте с ребёнком. Может быть, вы сами вместе с ним придумаете свою сказку о том, как Медвежонок научился быть более самостоятельным и ответственным? В этом как раз и может помочь вам сказкотерапия. Сейчас на прилавках книжных магазинов можно найти огромное количество психологических сказок для детей. Например, О.В. Хухлаева «Как кенгурёнок стал самостоятельным», «Случай в лесу». Сказку для ребёнка мы рассказываем не просто так, а в терапевтических целях, чтобы оказать малышу эмоциональную поддержку, успокоить и научить, какими способами можно преодолеть текущую проблемную ситуацию.

3. «ПОИГРАЕМ!»

Игра для дошкольников – это ведущая деятельность. Самый эффективный способ вложить что-то полезное в детскую голову – это поиграть с ним. Учитесь играя! Можно предложить убрать игрушки, в виде игры привлекая персонажей: «Кто больше соберёт игрушек в ящик – ты или зайка?» или «Как быстрее наполнить коробку кубиками?». Но одно условие: давайте малышу выиграть. Тут тоже важно придумывать вознаграждение победителю: серия любимого мультфильма, лакомство и игрушки или что-то другое, что любит ваш малыш.

Важно помнить, что личность малыша только формируется и полной ответственности от него ждать не приходится, да и не нужно. Главное – деликатно и терпеливо закладывать основы ответственности, которые обязательно разовьются в более позднем возрасте.



Почему не хватает терпения?

Мы все знаем, что бывают ситуации, когда мы проявляем удивительное терпение по отношению к расшалившемуся малышу. При этом бывают ситуации, когда наши тормоза отказывают сразу, и мы срываемся, обрушивая гнев на ребёнка. Очень хочется понять, от чего зависит наше терпение, и научиться управлять собой.



Фото: Анна Жигирева



Фото: Евгения Елемена

Позавчера случайно в одной книжке прочла ответ на этот вопрос. Меня прямо обожгло! Оказывается, потеря самообладания – это способ снять с себя ответственность за происходящее!

И действительно, пока мы чувствуем свою родительскую обязанность и ответственность, терпения хватит и на вымазанный ковёр, и на слёзы за обедом, и на все другие «предложения» этого дня. Но, как только мы устаём от ответственности, перестаём хотеть быть мамой или папой, у нас появляется личный интерес, который ущемляется конкретным поведением ребёнка здесь и сейчас. Мы обнаруживаем в себе душевную лень, взбрыкиваем и перекладываем ответственность за пятно на ковре на юного сына, который в 4 года (цитирую) «должен соображать, что творит». И правда же! Мы жалеем себя, выгораживаем себя (ведь не хочется назвать себя плохим родителем, если ковёр нам дорог и выдавливание тюбика краски на него недопустимо в нашей семье), быстро находим нового ответственного за жизнедеятельность 4-летнего хулигана и со всей эмоциональностью, которая вызвана этой ситуацией, набрасываемся на него самого.

Помните анекдот про чашку, разбитую на кухне? Как догадаться, кто её разбил – мама или дочь? Очень просто: если потом следует тишина, то разбила мама. Не будет же она сама себя ругать. И сразу видно, что если она кричит, то не от факта, что чашки больше нет, а от желания, чтобы дочь несла ответственность за свои поступки. Именно поэтому, когда вдруг наш ребёнок в острой ситуации выказывает удивительное понимание, искреннее раскаяние и переживание, мы совершенно не злимся. Это от того, что мы видим, что ребёнок сам взял ответственность за этот поступок, и нам нравится, что он это сделал.

Если помнить, что родитель – это внимательный наблюдатель, аккуратно ведущий ребёнка долгие годы по дороге жизни, и не пытаться скинуть ответственность на ребёнка, а тратить силы на внутренний поиск причин происходящего, новые слова, в конце концов – на чистку ковра, то терпение будет практически безграничным!

Вот, активно практикуюсь на своих детях. Попробуйте и Вы.

Когда дети становятся взрослыми?



Фото: Юлия Завалишина

Ребёнок расценивает окружающих людей как объекты, которые ему либо помогают, либо мешают достигать желаемого. Как только человек начинает осознавать свои реакции на окружающих и понимать смысл своих поступков, которые являются отражением детской модели поведения, характеризующейся попытками снятия с себя ответственности и перекладывания её на других, он становится взрослым.

Быть взрослым означает считать окружающих равными себе людьми и уметь брать на себя ответственность. А это достигается принятием жизни такой, какая она есть, с помощью разума. Осознание – это привилегия взрослого человека, недоступная ребёнку, живущему под натиском неуправляемых эмоций. Развитое мышление в этом играет ключевую роль. Оно помогает видеть причинно-следственные связи.

Сократ говорил: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой». Становясь взрослыми, мы познаём свою жизнь. Отказ от познания себя – это безответственность, не более. Нежелание увидеть то, как есть, отражает инфантильность, характеризующуюся отсутствием желания распознать неосознанные детские модели своего поведения для того, чтобы вывести их на уровень осознания.

Осознавать и поступать согласно осознаниям, тем самым меняя свои поведенческие стереотипы, сложно, но возможно любому, кто видит смысл становиться взрослым. Другое дело, что становиться взрослым порой не хочется, так как тогда придётся брать ответственность за свою жизнь на себя. В этом случае не надо путать нежелание с возможностями, подменяя одно другим.

То, как мы способны выходить из контролирующих моделей нашего воспитания, отлично показано в книге Джеймса Редфилда «Селестинские пророчества». Вопрос выживания героев и, несомненно, эволюция человечества зависят напрямую от способности выходить за рамки стереотипных реакций, почёрпнутых из детства, которому свойственна неосознанность.



Фото: Владислава Елисева

Притча о том, как вернуть теплоту и нежность в отношения



Фото: Юлия Кобзева

Однажды молодой парень поинтересовался у мудрого человека:

– Как у вас получается сохранять семейное счастье? Вы с женой никогда не ссоритесь, все вас уважают и ходят за советами. В чём секрет?

Мудрец улыбнулся и окликнул свою жену. В комнату вошла улыбающаяся и красивая женщина. Кажется, она всем своим видом излучала счастье:

– Да, дорогой!
– Милая, приготовь, пожалуйста, тесто на пирог.
– Хорошо!

Она вышла и через двадцать минут пришла сказать, что тесто готово.

– Добавь в него самое лучшее топленое масло из наших запасов. И все те орехи, которые мы оставили для именинного пирога нашего сына.
– Хорошо.

И снова она пришла через десять минут, а муж сказал:

– Добавь туда и нашей дворовой глины. А потом запекай.
– Хорошо, – сказала жена.

И через полчаса в её руках уже находился этот странный пирог.

– Конечно же, мы не будем это есть! – сказал муж. – Отдай это свиньям на улице.
– Хорошо, – сказала жена.

Гость был в шоке. Неужели такое возможно? Ни одного слова против, сделала всё, что муж сказал. Даже когда он предложил абсурдную вещь.

И мужчина решил повторить эксперимент дома. Когда он вошёл туда, сразу услышал смех жены. Вместе с подругами жена играла в настольную игру.

– Жена! – обратился к ней мужчина.
– Я занята! – раздражённо крикнула из спальни супруга.
– Жена!

Через десять минут она появилась:

– Что тебе нужно?
– Поставь тесто!
– Ты с ума сошёл! В доме полно еды, а мне есть чем заняться!
– Поставь тесто, я сказал!

Через полчаса жена раздражённо сообщила, что тесто готово.

– Добавь туда лучшие орехи и все топленое масло.
– Ты с ума сошёл! Послезавтра свадьба моей сестры, и эти орехи нужны для пирога!
– Сделай, как я говорю!

Жена положила в тесто лишь часть орехов, а потом снова вышла к мужу.

– А теперь добавь в тесто глины!
– Ты вообще из ума выжил? Столько продуктов зря перевела?
– Добавь глины, говорю! А потом запекай.

Через час жена принесла этот пирог и бросила его на стол:

– Очень мне хочется увидеть, как ты это есть будешь!
– А я не буду это есть – отнеси пирог свиньям!
– Знаешь что, – возмутилась жена, – тогда сам иди и корми своих свиней!

Хлопнула дверь и ушла в свою комнату. Ещё несколько дней она смеялась над мужем при всех, рассказывая эту историю.

И тогда гость решил вернуться к мудрецу:
– Почему? Почему у тебя всё получилось и твоя жена всё сделала, как ты сказал, а моя закатила скандал и до сих пор смеётся надо мной? – спросил он уже с порога.

– Всё просто. Я не ругаюсь с ней и не командую. Я защищаю её, и это делает её спокойной. Моя жена – залог моего семейного благополучия.

– И что мне теперь, искать другую жену?
– Это самый простой способ, который приведёт тебя к самому печальному результату. Вам с женой нужно научиться уважать друг друга. И ты, как мужчина, должен первым сделать всё, чтобы она была счастлива.

– Да я и так для неё всё делаю!
– А она счастлива? Ты счастлив? Ведь вы создали семью для того, чтобы любить друг друга, заботиться и радоваться вместе. А вместо этого ругаетесь, делите главенство и обсуждаете друг друга...

В раздумье побрел мужчина домой. По пути он увидел красивый куст роз. Именно такими розами он когда-то добивался её руки. Каждый день дарил по одной веточке роз. В любое время года... Когда же он последний раз дарил ей такие цветы? Он уже не мог вспомнить.

Он сорвал веточку и понес её домой. Дома уже все спали. Он не хотел беспокоить жену – и просто поставил цветы у её изголовья.

Утром его впервые за последние годы ждал завтрак. И красивая жена с сияющими глазами. Он обнял её и нежно поцеловал, как когда-то много лет назад.

Он перестал заниматься неважными делами, больше времени стал уделять жене и старался сделать её счастливее. Его внимание и забота, нежность и любовь возвращались к нему преумноженные во много крат. Жена перестала ходить дома «как попало», снова стала готовить для него любимые блюда, они перестали ругаться, и всё наладилось...

Прошло несколько лет, и однажды в дверь его дома постучался юноша.

– Я слышал, что ваши отношения с женой – образец для других. А у меня ничего не получается. С женой всё время ссоримся, она тратит все деньги, постоянно спорим... В чём секрет? Я перечитал уже столько книг, но ни одна не помогла мне...

Хозяин улыбнулся и сказал:

– Проходи, дорогой гость. Моя жена как раз собирается печь пирог...

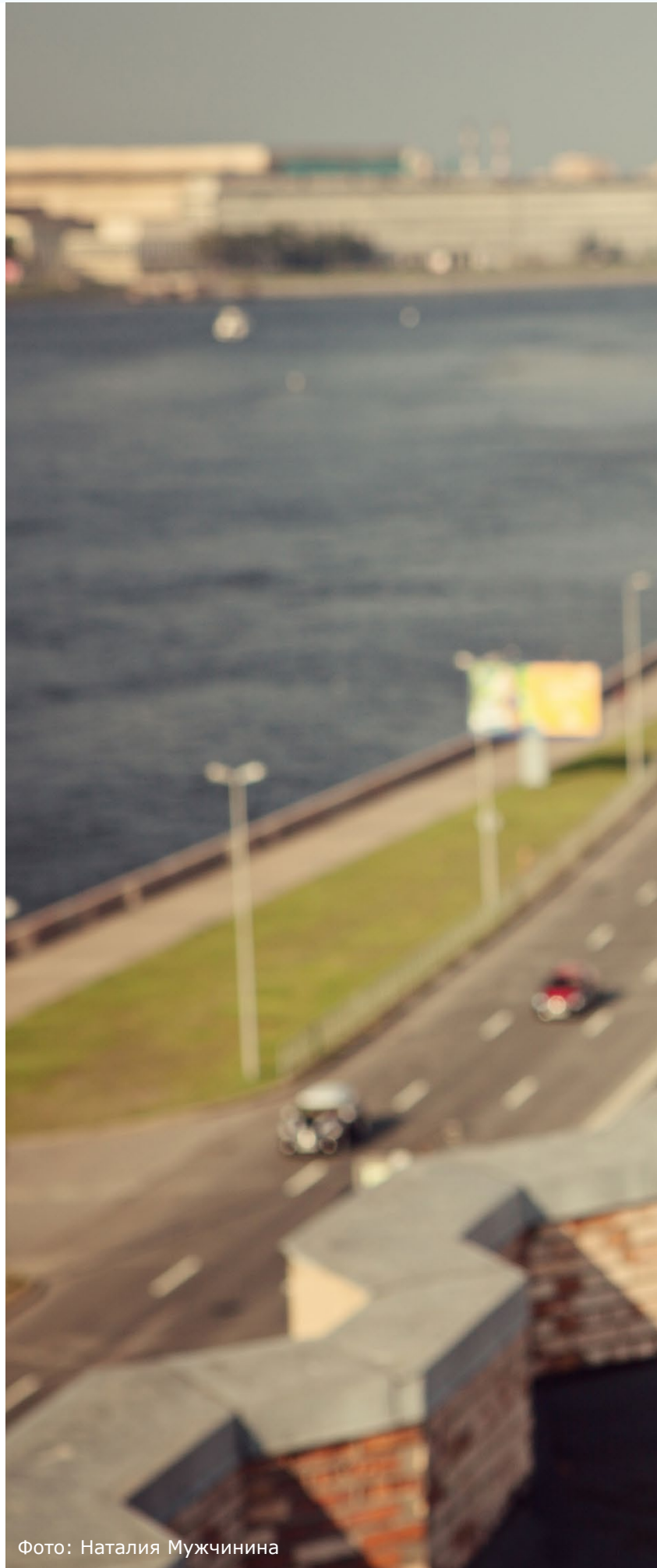


Фото: Наталия Мужчинина



Ребятам о зверятах Когда трогать разрешается



Иркутский контактный зоопарк работает уже два года. Он начал свою работу как маленький островок с животными площадью в 220 квадратных метров в Иркутском ботаническом саду при университете. На момент открытия в зоопарке было всего 10 видов животных: куры, утки, гуси, кролики, морские свинки и другие. Сейчас там обитает более 200 животных 32 видов, а зоопарк стал излюбленным местом отдыха горожан.

МЕСТО ПРИТЯЖЕНИЯ

Идея организовать контактный зоопарк появилась у социального предпринимателя Ивана Сизых после посещения подобных мест отдыха в столице и ряде сибирских городов (Красноярск, Новосибирск):

– Как правило, контактные зоопарки организуют при больших зоопарках, где в основном представлены дикие животные, которых погладить нельзя. Родители с детьми в восторге! Эту идею при поддержке фонда «Наше будущее», а также при помощи волонтеров мы принялись реализовывать на базе «Иркутского ботанического сада», – рассказывает об истории создания директор фонда «Иркутский ботанический сад», куратор детского контактного зоопарка Иван Сизых.

Зоопарк открылся в июне 2013 года и с самого первого дня работы стал притягивать родителей и детей. Так, в конце месяца юные иркутяне помогли выбрать имя маленьким ягнятам. В преддверии года Козы зоопарк провёл конкурс селфи с этим домашним животным. Для удачи в новом году, за приятные призы.

Кстати, зимой работа зоопарка не прекращается. На специально созданной смотровой

площадке посетители могут пообщаться с животным: погладить и покормить. Меню, которое могут предложить посетители, небогато на продукты: сырая морковь, семечки и сухой хлеб.

В течение месяца желающих набегает около тысячи человек. Организаторы даже придумали специальные месячные абонементы, как для взрослых, так и для детей:

– Родители приводят к нам детишек, чтобы показать животных, которых в городе они никогда не увидят. Заметила, что не все малыши легко преодолевают страх. Некоторые только с третьего подхода могут погладить животное, – рассказывает экскурсовод зоопарка Елена Бачалдина.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Зоопарк предлагает посетителям и дополнительные возможности. Так, экскурсоводы зоопарка проводят посещение как для больших коллективов (школ и детских садов), так и работают индивидуально. Кроме этого, на базе зоопарка проводятся детские тематические занятия для дошкольников и детей младшего школьного возраста, на которых ребяташки могут познакомиться с животными из их любимых книг и мультфильмов.

Конечно, экскурсиями и занятиями никого не удивишь, а как вам провести день рождения в зоопарке? Такое надолго запомнится!

Зимой исполнился год работы ещё одной изюминке зоопарка – пони-клубу, где можно научиться ездить верхом на лошади. Как в детском стишке: «Я люблю свою лошадку, причешу ей шёрстку гладко». Познакомиться и оседлать местных сивок-бурок уже успели почти 30 ребят. Одну из пони, Кнопочку, первой из всего зоопарка взяли под опеку: оформили договор с зоопарком о благотворительной помощи маленькой лошадке. По нему опекун должен оплачивать в полном или частичном размере кормление и содержание выбранного питомца. Взамен зоопарк дарит диплом опекуна и позволяет ему бесплатно ходить в зоопарк.

ЗООПАРК НА КОЛЕСАХ И БЕЗ

В этом году по замыслу организаторов зоопарк переоборудуют для посещения людей с ограниченными возможностями здоровья:

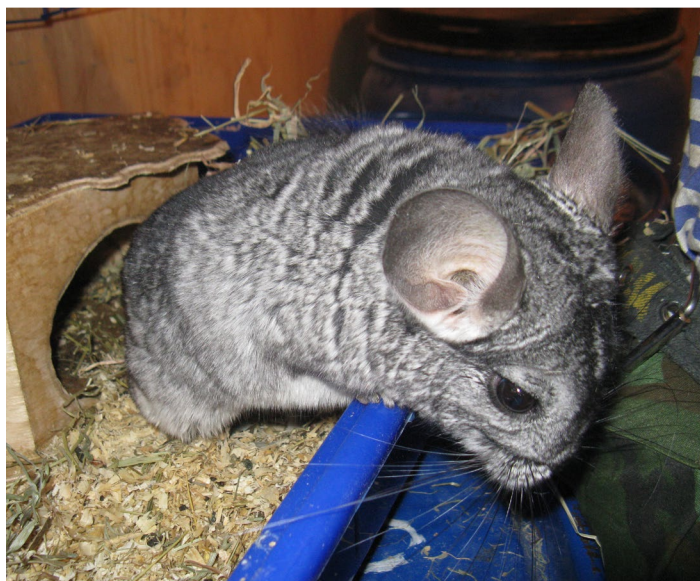
– Идея создания такого проекта появилась в прошлом году. Тогда к нам приехали сразу несколько инвалидов-колясочников. А рельеф нашего зоопарка не позволил им передвигаться по территории, смотреть животных. Тогда экскурсоводы вывели самых контактных животных к ним. Мы и решили, что пора делать территорию зоопарка доступной для всех – иначе какой же мы контактный зоопарк? – рассказывает директор.

Зоопарк решили сделать настолько контактным, что в планах у Ивана создать мобильную группу животных, которые смогут навесить детей с ограниченными возможностями там, где им будет удобно. Конечно, лошадок и коров дети не увидят, но кроликов, ежей и морских свинок уже записали в ряды передвижного зоопарка.

Ну, а у немобильной братии жизнь идёт своим чередом. Мохнатый як давно освоился и больше не бьёт рогами в клетке, спокойно реагируя на посетителей. В клетке у шиншилл совсем недавно на свет появились две малютки, кушают за двоих, выходят к посетителям из своих домиков, работники и посетители не нарадуются! В вольере у коров появился новый обитатель – телёнок Гаврюша, точь-в-точь герой из знаменитого мультфильма «Простоквашино», такой же резвый и задорный и совсем не боится людей. Соболь Барсик также спокойно относится к посетителям, хотя в зоопарке всего пару месяцев: судя по довольной мордочке, отдельный вольер вполне устраивает квартиранта.

Про все звериные новости и не упомнишь. Надо ли? Лучше самому прийти посмотреть, погладить. Там трогать разрешается.

Все подробности на <http://www.irkdetzoo.ru/> – официальный сайт; <https://vk.com/club49385995> – ссылка на группу.





Домашний любимец, запечатлённый Леонардо да Винчи



Достаточно часто у молодых семей, желающих завести домашнего питомца, возникает масса вопросов. Как ухаживать, кормить? Насколько безопасен любимец для деток? Наша семья не стала исключением. Когда нашему младшему исполнился годик, друзья изъявили желание подарить хорька. Хорошо, что предупредили заранее, дав возможность подготовиться к появлению в доме необычного члена семьи.

Первым делом мы начали «гуглить» в поисках всевозможной информации: что любят кушать, как с ними гулять, играть и т. д. Консультировались в зоомагазинах, читали книги. Хорёк – достаточно комфортное животное для домашнего содержания. Не требует большой площади, вполне можно содержать в небольшой квартире. Интересно, что с латинского название зверька переводится как «поедающий мышей пахнувший вор». Кстати, очень метко подмечено. Запах – единственная проблема при содержании хорька. Можно, конечно, посредством ветеринарии удалить животному железу, выделяющую пахнувший секрет. Но мы поступили иначе, купив специальный спрей для хорьков. По мере необходимости втираем в шерстку, избегая попадания в глазки. В остальном наша Соня достаточно чистоплотна и аккуратна. Легко приучается и ходит в туалет исключительно в отведённое место. Не грызёт мебель, не царапает обоев. Наличие других питомцев не проблема, зверек достаточно социален. Особенно хорошо ладит с кошками.

Интересна ещё одна положительная черта в поведении. Хорёк подстраивается под ритм жизни хозяев. Если дома никого нет, он тихо спит на своём месте, не играет в игрушки, не бегает и не шумит. Как только кто-то пришёл домой, радостно бежит встречать. Животное очень позитивное, весёлое.

Хорёк – животное по своей природе хищное. В естественных условиях он питается грызунами, птицами, различными ящерицами. Воссоздать такой рацион в домашних условиях, конечно, невозможно. Поэтому чаще всего пищей для него становятся специализированные сухие корма. Наш хорь с удовольствием ест сухой кошачий корм, главное, чтобы всегда было достаточное количество свежей воды в поилке. Иногда он не прочь полакомиться мясом курицы. Растительную пищу организм не принимает. Очень любит шоколадные конфеты, но с этим нужно быть очень осторожным. Сладости могут вызвать проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Своего хорька мы стерилизовали. Это помогло избежать многих физиологических проблем. К тому же это значительно уменьшило интенсивность естественного запаха зверька. Купать следует раз в месяц специальным моющим средством для хорьков, которое продаётся в зоомагазинах.

В России мода на домашнее содержание этих зверьков началась лет десять назад, но сама история хорька как семейного любимца началась очень давно. Доподлинно известно, что древние египтяне с большим удовольствием держали хорьков у себя в домах, пользуясь их умением ловить мелких грызунов-вредителей. Об этих зверьках есть упоминания в трудах Геродота и Аристотеля. Часто они принимали участие в охоте высокопоставленных вельмож начиная с времён Чингисхана. Кстати, охотиться с хорьком до сих пор принято в традициях некоторых европейских стран.

Некоторым представителям этого юркого семейства повезло даже быть увековеченными на полотнах великих живописцев. Помните знаменитейшую «Даму с горностаем» кисти Леонардо да Винчи? А ведь на картине в руках знатной дамы изящно изогнулся совсем не горностаи, а самый настоящий хорёк – альбинос фуру. Почему же в название вкралась ошибка? Возможно, это вышло случайно, но зная склонность великого мастера к разного рода иносказаниям и шифрам, скорее всего, это одна из загадок Да Винчи, которую ещё предстоит разгадать.

Развивайка

Знания на вырост

Чему учат в «Детской игровой театр-студии»?



Ольга Райх,
педагог театральной студии

Целых полтора часа занятия я всё ждала, когда педагог всё-таки вытащит замусоленные листки сценария, потрясёт ими в воздухе и строго спросит: «Все выучили свои слова?». Напуганные дети начнут что-то мямлить, начнётся репетиция будущего театрального «шедевра» по стандартному шаблону... Но этого не произошло. Странности начались ещё с порога.

ЭТО ВАМ НЕ «ШУРУМ-БУРУМ»

В небольшом зале, где вот-вот начнётся занятие, нарезают круги две подружки. Одна что-то кривится и садится на скамейку. Ольга Райх, педагог театральной студии, больше похожая на чью-то старшую сестру в своём клетчатом сарафане и ребяческой задоринкой в глазах, замечает это:

- Лера, что случилось?
- Живот что-то болит...
- Иди сюда.

Девчушка подходит, Оля делает колдовские жесты над животом и убедительно говорит, что боль уже выпустили. Малышка радостно кивает и пускается в очередные бега с подружкой. Хитрюга. Детей становится больше, появляются первые мальчишки. Коммуникабельный Валера, понаблюдав за девочками, вклинивается в их игру.

Некоторые из малышей пришли на занятие в первый раз, встревоженные родители передают ребёнка педагогу, топчась у входа: выйти или остаться. Оля просит подождать до конца занятия в коридоре: «дети во время занятия отвлекаются на родителей»:

Наконец группа собралась – десяток шумных малышей 5-6 лет:

– Ребята, построились в линейку все, давайте по росту! – руководит парадом Оля.
– Теперь я попрошу каждого представиться и описать одним словом своё состояние сегодня: например, «весёлый», «грустный», а остальных затем повторить за ним.

Полгруппы вслед за руководящим Андреем оказались весёлыми, попались среди ребят и «крутые», «страшные» и даже «автомобильные». Познакомились, вспомнили имена, «словили» дорогое внимание.

Время перевоплощений: Оля просит ребят превращаться то в стаю львов, то в стаю кенгуру, в мыльные пузыри, роботов, резиновые игрушки, марионетки и жуков, лежащих на спине и болтающих в воздухе лапками.

Дети меняют на глазах пластику, сосредоточенно стараясь передать движения, как они их понимают. Вскоре начинают заигрывать:

– Оля, смотри, я нашла панцирь для черепахи! – весело кричит через весь зал Катюша, взгромоздив на спину подушку.

Педагог останавливает эти попытки, давая новое задание:

– Для меня очень важно на первом этапе собрать внимание детей, затем сочетать какие-то познавательные элементы с игрой, чтобы это было интересно. Любой тренинг можно превратить в игру, проблема в том, что дети порой начинают заигрывать, забывая цель упражнения, так что это превращается не в занятие, а в «шурум-бурум». Для меня важно сохранить равновесие между игрой и тем, для чего мы это делаем.

– Ребята, а вы знаете, что такое ритмы? Для актёра это очень важно!

Дети наостряют уши: Оля – настоящая актриса, знает что говорит. Собираются вокруг педагога, повторяя незамысловатые хлопки... Авторитет...

ЗАБЫТЬ ПРО: «Я ЛИСЁНОК...»

Первый блин комом – это не про Инну Гонтаренко. Руководитель «Школы актёрских технологий», при которой работает «Детская игровая театр-студия», – успешный руководитель музыкальной школы «Виртуозы». Девушка совсем не походит на «бизнесвумен». Русоволосая, с большими голубыми глазами и открытой улыбкой, она умеет располагать к себе, не делая над собой никаких усилий. Диагноз: влюблена в то, что она делает:

– Проект «Школа актёрских технологий» изначально был рассчитан на взрослых. Он был создан для вокалистов, чтобы они смогли научиться подавать себя во время выступления. Кроме этого, мы решили направить свой курс на решение таких распространённых проблем, как физические «зажимы», неумение говорить, делать паузы в словах, боязнь сцены и т. д. Позже мы поняли, что тот определённый ряд проблем, который решает курс для взрослых, существует и у детей, и, если бы нынешние взрослые смогли посетить его в более юном возрасте, сейчас бы они с этими проблемами уже не столкнулись. Так мы открыли «Детскую игровую театр-студию» и начали заниматься с детьми.

Сейчас в школе действует два пилотных курса: для детей 5-6 лет и от 6 лет до 11. Первый курс рассчитан на месяц – восемь занятий. Второй курс – на два месяца. С сентября педагоги будут заниматься с ребятами весь учебный год. Занятия проходят на двух площадках: на базе «Виртуозов» и в ТЮЗе, ведут два педагога: Ольга Райх, актриса ТЮЗа и Юлия Ермолаева, режиссер-сценарист, имеющая большой опыт работы с детьми:

– Сейчас у нас получается такая проба пера, обкатываем программу, спрашиваем родителей, что им нужно, меняются ли их дети. Программа получается здоровская, отличная от того, что мы привыкли видеть на театральных курсах, где берётся сказка, раздаётся фраза и ребёнок должен её зазубрить: «Я лисёнок...» – и выступить. Мы ставим бо-









лее глобальные задачи, помогаем ребёнку с помощью упражнений выразить себя, выразить это перед другими детьми, вжиться в образ, где становятся ясными глубинные причины, почему герой повёл себя так, а не иначе.

За стеной слышится гам, дети выполняют очередное задание Оли с явным энтузиазмом. Родители, ожидающие детей в коридоре, пытаются вслушаться, чем же всё-таки их чада там занимают. Через стенку не расслышать, бросив попытку, они начинают заниматься своими делами. В фойе одни мамы, с охотой делятся наблюдениями за своими «цветами жизни» после занятий:

– Мы сегодня пришли уже на шестое занятие, узнали о курсах из интернета. У ребёнка начались зажимы, стеснение, боязнь общества, поэтому решили записаться-походить, – рассказывает оторвавшаяся от книги мама. – Сейчас смотрю, стала более общительной, более активной со сверстниками. Вижу, что нравится, интересно так посмотреть, чем они там занимаются! Видно, что и контакт с педагогом есть: обнимает после занятия. В сентябре планируем продолжать.

НЕ Я УЧУ, ДЕТИ УЧАТ МЕНЯ

Сегодня у детей с родителями было домашнее задание: принести любимую песню ребёнка. Курс построен так, что родители тоже вовлекаются в занятия, но ничего сверхъестественного от них не требуется: почитать ребёнку определённую книжку, попробовать вместе с ребёнком дома поделывать упражнения, которые были на занятии. Почти все справились с заданием, принесли. Дело за детьми, они сегодня танцуют свой танец под свою песню:

– Валера, давай выходи, – просит Оля.

Непоседа встаёт за занавес, уверенный и артистичный, он нисколько не стесняется. Звучит скрипка Паганини. Валера выписывает ногами кренделя, не хуже, чем в «Лебедином озере», плавно перемещаясь от одного края импровизированной сцены до другого, взма-

живая руками на самых напряжённых моментах, получает заслуженные аплодисменты:

– Видно, что Валера не просто выполнял набор движений, целая жизнь человеческого духа была в них. Это очень хорошее упражнение, которое поможет развить в ребёнке его индивидуальность, которая так ценится сегодня в актёрской игре. Включайте, танцуйте с ребёнком под самую разную музыку, в разных жанрах, пусть он чувствует её, пытается нарисовать телом музыку, – советует Оля.

Друг за дружкой ребята выходят со своим танцевальным номером: кто-то робко, поначалу за ручку с подружкой, но потом самостоятельно, кто-то дерзко, со знанием дела. Каждый получает свою долю внимания и аплодисментов. Оля за этим смотрит строго: ребёнку, поборовшему свой страх выступления, нужно услышать в ответ слова одобрения, ни в коем случае не смешки сверстников, это может сломать маленького актёра:

– Очень важно родителю правильно себя повести перед выступлением ребёнка. Если он напуган, быть немного хитрее, не давить на него, а подбодрить, сказать: «Мне нравится, как ты это делаешь, у тебя действительно это круто получается». Необходимо, чтобы ребёнок получил удовольствие от своего выступления, а от родителей нужные слова поддержки, уверенность, что, если не получится, не страшно, ещё будет много попыток и возможностей выступить ещё.

По словам Оли, каждый ребёнок уже готовый актёр. У него есть фантазия, пластика, чувство ритма. Он просто не знает, как включаются механизмы, которые приведут его к успеху, её задача – помочь ребёнку с помощью упражнений обнаружить их в себе и научиться ими пользоваться.

– Мы изучали круги внимания сегодня и ритмы, постарайтесь дома вместе с ребёнком вслушаться, что происходит за окном, что происходит в комнате, услышать, как стучит сердце, – старается перекричать шум сборов Оля.

Дети обнимают актрису на прощание, родители переваивают полученное задание. Оля провожает карапузов:

– Смотрю на них во время занятия, наблюдаю и всё никак не могу понять, то ли я их учу, то ли они меня... Порой сама так заигрываюсь, что приходится себя останавливать: «Оля, ты же педагог, остановись!».





Развивайка





Шерлок на час

Что такое реалити-квест и с чем его едят?



Кто не мечтал хоть когда-нибудь оказаться на месте Шерлока Холмса? Распутать головокружительную историю, включив всю свою наблюдательность, войти в раж разгадывания тайны и в конце пути вкусить такую сладкую победу... Сегодня пережить подобное приключение можно не только с героями любых фильмов и сериалов, сидя на диване, можно стать реальным его участником на пару с лучшими друзьями. Стоит только определиться, на какой реалити-квест записаться...

ЧТО ТАКОЕ, КТО ТАКОЙ

Для того чтобы разобраться, что всё-таки представляет собой реалити-квест, предлагаю вам совершить небольшой экскурс в историю происхождения этого термина. Слово «квест» в переводе с английского – «приключенческая игра». Впервые оно появилось в русском языке среди компьютерных игроков для обозначения одного из жанров компьютерных игр. В основе этого жанра лежит интерактивная история с героем, а ключевую роль в игровом процессе играют решение головоломок и задач, требующих от игрока умственных усилий.

В 2007 году предприимчивые китайцы и японцы решили перенести компьютерную реальность – в комнаты с настоящими вещами, специально подобранными по сценарию игры, где миссию должен был пройти не компьютерный человечек, управляемый кликами мышки, а вполне себе живой человек. Так за рубежом появились первые реалити-квесты.

Нельзя сказать, что раньше в России их не было. Знаменитая телеигра «Форт Боярд», когда-то собиравшая у экранов огромное

количество народа, представляет собой не что иное, как масштабный, дорогостоящий реалити-квест. Конечно, поиграть в такой реалити-квест мог далеко не каждый. Сейчас это развлечение доступно каждому желающему: на сегодняшний день в Томске можно поиграть примерно в десять реалити-квестов на любой вкус.

Вы легко можете очутиться в заброшенном отделении больницы в поисках пропавшего друга, гараже мафиози, в тюрьме за решёткой, с охранником без сознания, фотолаборатории, в которой творятся необъяснимые вещи, подземном бункере-убежище... Все эти места объединяет одно: у вас и вашей команды будет час, чтобы найти выход из предложенных обстоятельств. Тайники, ключи, замки будут обеспечены, если, конечно, вы их найдёте.

Время вспомнить молодость: «казаков-разбойников» во дворе, компьютерные «бродилки», детективы по телику – и оставить их в прошлом, войдя в прямом смысле этого слова в придуманный организаторами мир. Кстати, про мобильные телефоны, планшеты и интернет на квесте тоже придётся забыть, включив на максимум дремавшую логику, интуицию и наблюдательность, не забывая слушать других членов команды.

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Редакция «Детского вопроса» побывала в квеструме от IQuest «Случайный пациент»: «Ваш друг решил принять участие в безобидном медицинском исследовании, чтобы немного подзаработать, после чего бесследно пропал. Звонки по больницам и клиникам не принесли результата, и вы решили отправиться на настоящие поиски. Добравшись до неприметной больницы на окраине города, вы встретили санитаря, который рассказал вам, что ваш друг находится в закрытом крыле больницы и его держат для проведения ужасного эксперимента. У вас есть всего один час, чтобы спасти своего друга и скрыться, чтобы самим не стать жертвами таинственного доктора...».

Уже охота броситься в бой? Интуиция вас не подвела: это один из редких квестов, придуманный томичами, такого в другом городе не увидишь, не пройдёшь. Погружение полное. Все тайны раскрывать не хочется, а поделиться эмоциями тех, кто прошёл квест – пожалуйста (орфография и пунктуация авторов сохранены):

– IQuest – это просто бомба! Взрыв положительных эмоций. Посетили вчера квест «Случайный пациент», мы в полном восторге! Максимальное погружение в атмосферу на протяжении всей игры, с каждым шагом интерес только усиливался: «а что же дальше»... Когда решили последнее задание, стало даже немного обидно. Эх-х... Мы так увлеклись, что хотелось разгадывать и разгадывать:) но Мы сбежали!!! Ура-а! Игра очень объединяет, становишься настоящей командой, каждый сделал что-то, что помогло нам выбраться!:) Спасибо организаторам за работу, за тёплый прием и за тапочки))))! Обязательно придём ещё! – рассказывает одна из зимних участниц квеста.

С наступлением весны комментарии только потеплели:

– На выходных посетили ваш квест! Эмоций хватило ещё на несколько дней! Обсуждали потом – как же это всё надо было технически придумать!) Это было так круто! И это, правда, затягивает – так хочется ещё и ещё поиграть в подобные вещи! Так что скорее ждём новых комнат и сюжетов!! Ребята, вы прям молодцы, что предлагаете такую уникальную услугу в Томске). Хочется отметить атмосферу: очень приятно встретили) и ответили на все наши любопытные вопросы)))))) Всем-всем советуем!! И скорее ждём новых квестов!!! Удачи)

От редакции могу добавить, что с квестом мы справились, фото на память сделали, мечтаем попасть снова. Присоединяйтесь!





Запись на игру по тел.: 94-29-10
Адрес: г. Томск, ул. Алтайская 8/3
Сайт: iq.tomsk.ru
Instagram: [instagram.com/i_quest](https://www.instagram.com/i_quest)

Думаете о появлении малыша? Не забудьте о стоматологе!



*Игорь Лемберг, врач-стоматолог,
к.м.н., эксперт Colgate Total*

Гинекологи, терапевты, эндокринологи, андрологи – именно к этим врачам первым делом бегут пары, в планах у которых появление малыша. И, если что-то не получается, вряд ли кто-то задумывается о стоматологе. А зря! Как здоровье полости рта может быть связано с беременностью, рассказал Игорь Лемберг, врач-стоматолог, к.м.н., эксперт Colgate Total.

Действительно, проблема с вынашиванием малыша может лежать в плоскости стоматологического здоровья пациента. Такое заболевание, как пародонтит, характеризующееся воспалительным процессом в тканях дёсен, может напрямую повлиять на вынашиваемость беременности и на возможность иметь детей. В результате исследований было установлено, что при пародонтите риск недоношенной беременности повышается в среднем в 7 раз!

Пародонтит – это не что иное, как постоянный очаг хронической инфекции в организме матери. А ведь, по статистике Всемирной организации здравоохранения, до 80 % населения развитых стран страдают этим заболеванием. Со временем и при наличии подходящих условий (при снижении иммунитета, переохлаждении, стрессе и т. п.) микроорганизмы из полости рта могут «мигрировать». Беременность как раз характеризуется серьёзным снижением иммунитета. Проникая в кровеносное русло, бактерии постоянно выделяют токсины, что напрямую сказывается на физическом и умственном развитии ребёнка. Ведь по его организму течёт мамина кровь. Только вот возможность сопротивляться действию токсичных веществ у малыша в утробе матери в десятки раз меньше.

Но это ещё не всё: во время беременности у женщины изменяется гормональный фон и

увеличивается риск воспалительных заболеваний полости рта. Таким образом, если у неё пародонтит, состояние может серьёзно ухудшиться. А потому возрастает вероятность потерять не только зубы, но и малыша...

Пародонтит может быть виновником проблем не только у женщин, но и у сильной половины человечества. Так, американские исследователи нашли прямую взаимосвязь между пародонтитом и простатитом. А последний печально известен как виновник проблем с потенцией и либидо. Американцам вторят турецкие учёные. В журнале «Sexual Medicine» были опубликованы следующие данные исследований: мужчины с тяжёлой формой пародонтита в 3,3 раза чаще страдают снижением потенции и проблемами с эрекцией.

Если вы готовитесь стать родителями, обязательно посетите и стоматолога (так как воспалительные процессы в организме могут быть вызваны в том числе заболеваниями полости рта). Но и в том случае, когда вы не думаете о прибавлении в семье или уже стали родителями, помните, что пародонтит влияет на состояние здоровья всего организма. Доказано, что при данном стоматологическом заболевании возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт. Вот почему так важен комплексный уход и защита полости рта.

Игорь Лемберг рекомендует уделять внимание профилактике пародонтита и других заболеваний полости рта особое внимание. Начать следует, прежде всего, с правильного ухода.

1. Основным фактором, вызывающим заболевание полости рта, является зубной налёт и находящиеся в нём бактерии. При недостаточной или неправильной гигиене полости рта налёт накапливается около зуба, вызывая сначала воспаление десны, а затем и пародонта. Поэтому нужно тщательно очищать зубы со всех сторон, посвящая этому не менее двух минут два раза в день.

2. Подбирайте качественную зубную пасту: для профилактики заболеваний полости рта зубная паста должна содержать фториды, а для лечения и предотвращения заболеваний дёсен – противовоспалительные вещества. Например, зубные пасты на основе формулы Триклозан / Сополимер обладают уникальными свойствами: антибактериальное / противоналётное и противовоспалительное действие в полости рта сохраняется в течение 12 часов, обеспечивая долговременную защиту зубов и дёсен между чистками зубов и даже после приёма пищи.

3. Ежедневно пользуйтесь зубной нитью для удаления налёта из межзубных пространств и вдоль линии десны.

4. Дополнительное использование ополаскивателя после чистки зубов помогает удалить бактерии из труднодоступных мест, поверхностей щёк и языка и сохранить свежесть дыхания дольше. Клинические исследования доказали, что с использованием ополаскивателя уход за полостью рта становится в 3 раза эффективнее.

5. Раз в полгода посещайте стоматолога для проведения профессиональной чистки зубов и осмотра полости рта.

Ответственное отношение и уход за своим здоровьем поможет вам избежать проблем полости рта в будущем.





Как правильно чистить зубы?



Расположите зубную щётку под углом 45° к линии десен и с помощью выметающих движений почистите зубы от десны к краю зуба



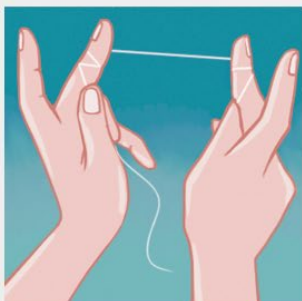
Такими же движениями очистите внутреннюю поверхность каждого зуба



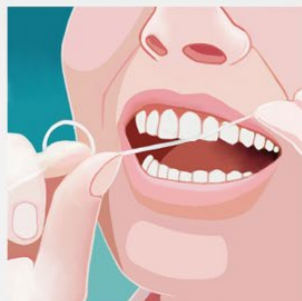
Почистите же поверхность каждого зуба движениями вперед-назад



Как пользоваться зубной нитью?



Используйте примерно 45 см зубной нити, оставив для чистки 2,5-5 см



При чистке осторожно следуйте форме ваших зубов



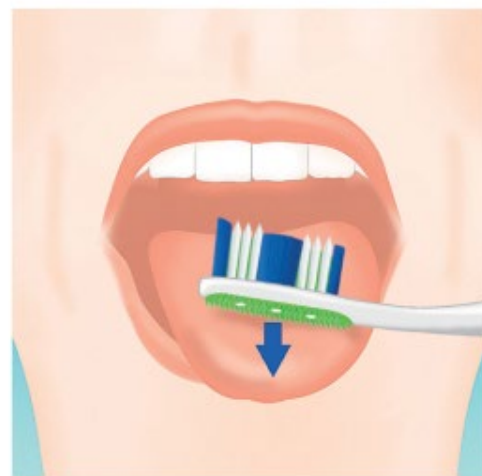
Обязательно очищайте поверхность под пришеечной частью десны, но при этом не дергайте зубную нить



евательную
каждого
иями
д



С помощью кончика
зубной щетки почистите
внутреннюю поверх-
ность каждого переднего
зуба сверху и снизу

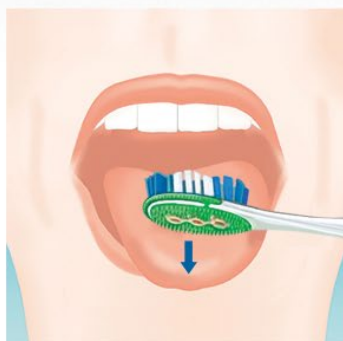


Не забудьте почистить
язык!

Как правильно чистить язык?



Используйте зубную
щетку с подушкой для
чистки языка и щек на
оборотной стороне
головки



Очищайте язык по
направлению от корня к
его кончику



Очистите внутреннюю
поверхность щек

Валентина Рубцова: «Перемены - всегда к лучшему»



С 18 мая на телеканале ТНТ стартовал новый сезон сериала «САШАТАНЯ». Нам удалось дозвониться в весенний город Сочи и пообщаться с актрисой Валентиной Рубцовой о детстве, студенчестве, актёрской карьере и, конечно же, о сериале про самую необычную обычную семью Сергеевых.

– Валентина, почему Вы выбрали именно путь актрисы?

– Мне кажется, что люди рождаются с predetermined судьбой. Уже с трёх лет я концертировала в рабочем поселке, где мы жили. Исполняла на бис «Малиновки слышав голосок». Мне это очень нравилось, и, собственно говоря, с самого детства я понимала, что ничем другим заниматься не хочу. Не знаю, можно ли назвать это мечтой. Скорее – данность. Честно говоря, желание желанием, а я до последнего не знала, кем буду. После выпускного я попала в аварию, и поступление в театральную школу отложилось. Я даже подумывала о том, чтобы пойти в школу милиции. Но от себя не уйдёшь. Я всё же поступила в ГИТИС, и началось самое интересное!

– Кстати, о ГИТИСе. Поступить удалось легко?

– Уже на просмотре мастер сказал, что он меня возьмёт. Но когда узнал, что я из Украины, ахнул и спросил, смогу ли я найти деньги на обучение? В те времена иностранные студенты учились платно. И у меня было двойное ощущение: одновременно радости и страха. Потому что нужно было найти несколько тысяч долларов, а таких денег у нас в семье никогда в жизни не было. Я позвонила маме и сказала, что у меня есть две новости: одна хорошая, другая – не знаю. И мне повезло: маме помог её сослуживец, абсолютно безвозмездно. Это был, конечно, подарок судьбы. Если бы не он, всё сложилось бы не так радостно в моей жизни.

– Студенчество... С какими чувствами Вы его вспоминаете? Какие ключевые события повлияли на Ваше становление?

– Если говорить о ключевых моментах формирования характера, то всё началось ещё дома, в семье. Основные жизненные ориентиры мне дала мама. Затем в 14 лет я попала в театральную студию режиссера Александра Козачка в Макеевке. Он готовил нас, совсем молодых, по программе театрального института. И именно Александр обозначил направление, по которому я решила двигаться. Я очень благодарна за это! В шахтёрском городе, в 90-е, подростку было сложно. А благодаря студии я чётко для себя поняла, чего я хочу и как я буду этого добиваться.

Что же касается студенчества, то я была абсолютно счастлива в тот период. Беззаботное, безответственное время, в которое можно пробовать, можно ошибаться... Было весело, время пролетало незаметно. Я обожала ходить на занятия. И хотя учебный день у нас был ненормированный, мне всё время хотелось, чтобы это не заканчивалось. Только к концу третьего курса я вдруг осознала, что остаётся совсем немного, и начала задумываться о том, что будет дальше. Возник некоторый страх перед будущим. И в то же время – глаз горит, и всё хочется! Ну и примерно тогда я попала к продюсеру Игорю Матвиенко, и горизонты сразу расширились. Я стала участницей группы «Девочки». Прекрасные пять лет.

– А есть какой-то момент, который сразу всплывает в памяти, когда заходит речь о студенческих временах?

– На третьем курсе у нас появился предмет «История зарубежного театра». Наш педагог стал показывать нам зарубежные мюзиклы. А я никогда их раньше не видела! Классические мюзиклы с Фредом Астером, с Джином Келли, все-все... И я сошла с ума, я поняла, что именно этим хочу заниматься, что это мой жанр! Со временем я исполнила свою мечту, участвовала в шикарном мюзикле «12 стульев», который поставил Тигран Кеосаян. Потом, пройдя суровый отбор, попала в мюзикл «Кошки». Играла Джемайму.

– Когда и как в Вашей жизни появилось телевидение?

– В телевидении я пришла благодаря Тиграну Кеосаяну. Тигран Кеосаян, ещё когда мы работали на мюзикле «12 стульев», сказал: «Рубцова, я сниму тебя в фильме!». И сдержал слово. Начав снимать 12-серийный «Ландыш серебристый», он предложил мне роль певицы. Это был мой первый киноопыт, и сразу с такими мастерами, как Саша Цекало, Юрий Стоянов, Нонна Гришаева! А я как в том анекдоте: «Я-то куда полезла, я же читать не умею!». Потом была программа Саши Цекало «В субботу вечером»: грандиозное шоу с Гариком Харламовым, Нонной Гришаевой и Марией Ароновой. После него меня пригласили на пробы в «Слава Богу, ты пришёл!», которые длились месяца три. Бесконечный ка-

стинг! У меня к тому времени закончились мюзиклы, нужно было куда-то двигаться, душа и тело требовали работы. И я была очень рада, что меня приняли в труппу. А потом я прошла пробы в программу «Большая разница». У нас был прекрасный коллектив, я получала невероятное наслаждение! Раньше я даже не думала, что смогу существовать в пародийном жанре, а оказалось – это прекрасно! Вспоминаю сейчас с теплотой и благодарностью. Ну, а параллельно с «Большой разницей» в моей жизни появился «Универ».

– С коллективами Вам очевидно везло. А с режиссёрами? Есть у Вас актёрский секрет формирования отношений с режиссёрами?

– Всё индивидуально. С кем-то отношения напоминали школу: вот задание, выполняйте. С кем-то мы становились друзьями, и из-за этого работа просто цвела. Мы с полу-взгляда понимали друг друга, могли творить, работать, существовать на одном дыхании. Для меня второй подход более приемлем. Конечно, в какой-то степени каждый режиссёр должен быть диктатором. Но при этом он должен любить своих артистов. И на моём пути попадались в основном именно такие режиссёры: Роман Самгин, Ованес Петян... Настоящие подарки для артиста, чувствующие их до тончайших нитей души, интеллигентные, тонкие, умные. Это люди, с которыми я бы хотела творить, работать и просто видеться.

– А негативный опыт общения с режиссёрами был?

– Были какие-то локальные случаи, но такие люди очень быстро уходили из наших историй. Знаете, есть твой человек, а есть – не твой. Чужие люди у нас как-то не задерживались и отпочковывались. Причём сами, видимо, чувствуя, что это не их история. Невозможно творить в обстановке непонимания. Они переключались на другие проекты и добивались там определённых успехов.

– С телевидением пришла и популярность. Как Вы к ней относитесь?

– Это часть профессии. Не стану лукавить – приятная часть. Если люди смотрят «Универ» и «САШАТАНЮ», значит, им нравится, значит, мы сделали что-то хорошее. И это прекрасно!

Но в то же время понимаю, что я не рубль и не могу нравиться всем.

– О любви... История Вашей практически случайной встречи с будущим мужем на премьере фильма «Из ада» уже хорошо известна. Но что Вы чувствовали тогда, и как это повлияло на Вас как на актрису?

– У меня был такой полёт души! Я почувствовала крылья и поняла, что всё меняется в моей жизни. Я всё время думала, со мной ли это происходит?.. До этого у меня была череда разочарований. Очень хорошо помню, как боялась сглазить счастье. На съёмочной площадке, наверное, это замечали. Всё-таки от влюблённых исходят определённые флюиды.

– Не отвлекало чувство от работы? Текст не забывали?

– Нет. (Смеётся.) Любовь всегда только помогала!

– Следующий этап – рождение ребёнка. Вы родили в сознательном возрасте, в разгар карьеры. Не пугала возможность выпасть из обоймы?

– Этот момент был настолько долгожданным и желанным, что все сомнения по поводу актёрской карьеры, физической формы и прочего – мгновенно ушли на какой-то миллионный план. Я думала только о своём счастье. Тогда же случился ещё один прекрасный момент. Должна была начаться съёмка первого сезона сериала «САШАТАНЯ». И Вячеслав Дусмухаметов, узнав, что я беременна, сказал: «Спокойно рожай, мы тебя подождём». Случилось чудо – ради меня перенесли съёмки. Вы не представляете, как это важно, когда актриса, которая носит ребёнка, понимает, что её ждут... В этом мире я получила самое главное!

– Я заметил, что время от времени в Вашей жизни происходит что-то, что, казалось бы, не даёт продвигаться вперёд. И именно тогда рядом оказывается человек, способный понять и готовый помочь. Перед поступлением в ГИТИС, перед съёмками сериала «САШАТАНЯ». Как Вам удаётся собирать вокруг себя таких людей?

– Не знаю. Может быть, это происходит потому, что я и сама хороший человек. (Смеётся.)





– Вышел новый сезон сериала «САША-ТАНЯ». Вопреки законам ситкомов, Ваши персонажи постоянно меняются. Меняются сами, меняется их семейное, социальное, финансовое положение. Довольны ли Вы тем, как развивается ваш персонаж?

– На сегодняшний день я довольна. Все происходит так, как должно происходить. Взрослеет героиня, и взрослеет актриса. Всё меняется, и это вполне логично. Было бы странно, если бы, учитывая все изменения и жизненные обстоятельства, они бы стояли на одном месте. В этом случае мы начали бы врать зрителю. А мы хотим, пусть и с улыбкой, рассказать историю о настоящей жизни. И поэтому врать нам нельзя, иначе – не поверят. Таня уже не девочка с косичками из «Универа». Она – молодая женщина. Соответственно, и играть её надо иначе. Но я считаю, что перемены – всегда к лучшему. И в моей жизни, и в жизни Тани Сергеевой. Но самое главное, что эти перемены интересны зрителю. Он спрашивает себя: «Что же будет дальше?» А не будь перемен, он бы сказал: «Ну да, сейчас всё хорошо, и потом всё будет хорошо, всё понятно», – и перестал бы смотреть.

– Вы – счастливая мама и счастливая жена, играющая счастливую маму и счастливую жену. Так в чём секрет семейного счастья?

– Нужно любить. Других универсальных ответов нет.

– Однажды у Алексея Климушкина спросили, чтобы он сделал, будь у него богатство олигарха Сильвестра. Он ответил, что купил бы остров и снимал бы на нём кино. А Вы как распорядились бы таким капиталом?

– В первую очередь построила бы всем своим родным и близким по дому. А на остальное, как и Алексей, создала бы свою кинокомпанию или театральную компанию. И наняла бы настоящих, прекрасных режиссёров.

– Всем близким – по дому, это целый город! Как бы Вы его назвали?

– Город – это классная идея! Мне она нравится. (Смеётся.) Не знаю, как назвала бы его. Главное, чтобы люди в нём были счастливы. И чтобы не было войны.



Смотрите новый сезон сериала «САШАТАНЯ» с 18 мая в 20.00 на ТНТ!

Яркие принты, лёгкие ткани и кеды Тенденции детской моды - лето 2015

Фотограф: Владислава Елисеева

Модели: Виктория Аскерко, Алёна Ковалёва, Анна Гульдьева, Полина Еремеева, Анна Логазяк, Родион Алмейда, Арсений Полухин, Валерия Орлова, Илана Романовская, Александра Демидова, Александра Флёр, София Третьяк

По прогнозам синоптиков, лето 2015 будет тёплым, не жарким, с небольшими дождями. Учитывая изменчивость погоды, детские дизайнеры последовали правилу «нет плохой погоды, есть плохая одежда» и представили несколько вариантов одежды, тёплой и не очень, для маленьких модников и модниц сезона 2015.

В тёплые летние деньки мамы смело могут доставать из гардеробов дочек лёгкие платья в полоску, клетку и цветочек. В стирке или не успели приобрести? Короткие джинсовые юбки с вышивкой и рюшами, расклешённые юбки-плиссе вам в помощь. Ваша маленькая принцесса будет одета по последнему писку моды. Что касается юных принцев, им лучше показаться на глаза принцесс в цветных клетчатых рубашках и шортах до линии колен.

Универсальным «одеянием» для всего королевского двора, включая мам и пап, станут футболки с принтами и вышивкой, также модным будет облачиться в одежду из «помятой ткани». Лёгкие фасоны и ткани не только

помогут насладиться летними деньками, но и заставят дизайнеров посмотреть на вас и ваших детей с одобрением.

На улице похолодало? Не беда. Надеваем на детей джемперы в яркую полоску с потёртыми синими джинсами, чувствуем себя в тренде. Надоели джинсы? Мальчики смело могут сменить их на вельветовые штаны, а девочки на джеггинсы – эффект тот же. На высоте.

Ребёнок продолжает мерзнуть? Плащи с двумя рядами пуговиц, кожаные куртки согреют маленького модника, а жёлтые, зелёные, синие цвета, модные в этом сезоне, порадуют глаз.

Для выхода в свет маленькие принцессы смело могут использовать в своём гардеробе модные аксессуары: накладные воротнички, объёмные банты, яркие пояса. Ножки малюток можно обуть в яркие балетки.

На прогулку смело надеваем кроссовки и кеды – как классические модели, так и с удлинённым голенищем.

Хорошего отдыха! Посмотрите на лето 2015 года глазами детских дизайнеров, не обращая внимания на погоду, – вам понравится!



Мода и стиль





Мода и стиль





Мода и стиль





Мода и стиль





Мода и стиль





Рассказ

Прятки

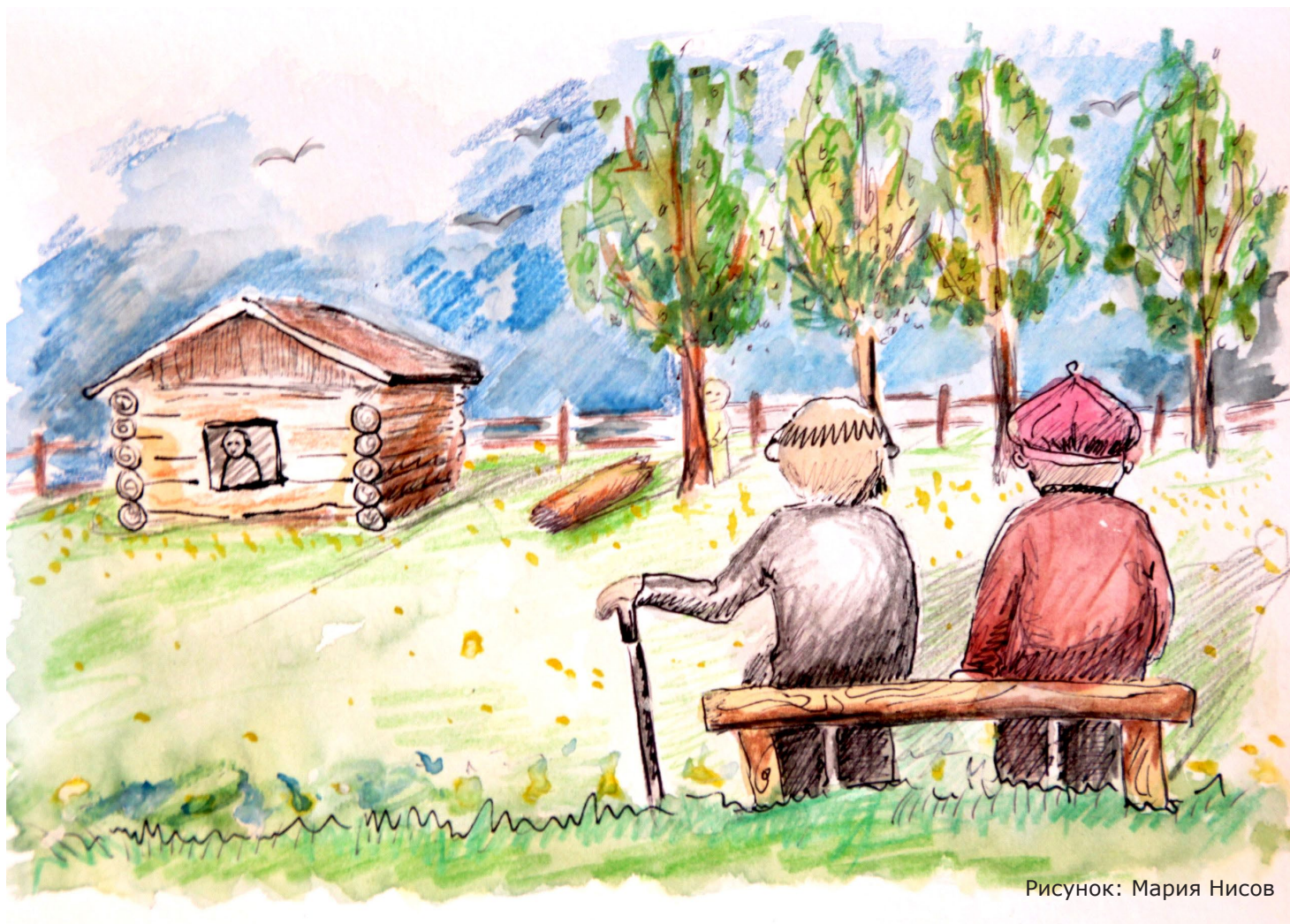


Рисунок: Мария Нисов

Автор: Александр Левчук

Лёвка бежал босиком по мокрой траве со всех ног. Его друг Петька, такой же шестилетний мальчонка, как и он сам, стоял, повернувшись к дереву лицом, и, закрыв глаза руками, громко считал.

– Десять, девять, восемь, семь, шесть! – громко вёл обратный отсчёт Петька.

– Пять, четыре, три, – про себя считал Лёвка в тот момент, когда, перепрыгивая через поваленное прошлогодним сильным ветром дерево, падал рядом с ним на землю.

– Три, два, один! – закончил считать Петька. Резко повернувшись, стал внимательно смотреть по сторонам, пытаясь заметить убегающего Лёвку, но тот уже успел где-то спрятаться. На пустыре окраины деревни мест для укрытия было не много. Поваленное дерево, старый колхозный сарай без крыши, заросли лопухов, кусты дикой малины, да ещё пар тройка мест, в которых Лёвка мог сидеть. Был ещё вариант того, что сосед обогнул дерево и спрятался на другой стороне тополя. Петька прыжками закружился вокруг огромного ствола и, не обнаружив за ним друга, задумался: что проверить в первую очередь. Лёвка помнил, как выглядывал и ждал удачного момента, чтобы коснуться своей маленькой ладошкой коры дерева и криком «Чика-чика» оповестить друга о своей победе. Иногда это получалось, иногда нет. Если Петька оказывался проворнее, то наступала очередь Лёвы отворачиваться к дереву и считать, пока Петя будет искать, где спрятаться.

...Мальчишкам нравилась эта игра, и позднее вспомнил Лёвка, будучи уже Львом Николаевичем, что в эту игру они играли чаще, чем в какую-то другую. Прошло тридцать лет с тех пор, как родители продали домик в деревне, в котором когда-то жила бабушка. Но Лёвка продолжал навещать своего друга детства. После переезда в Новосибирск встречи с Петькой, как и поездки в деревню, где он провёл всё детство, стали значительно реже, а затем и

вовсе сошли на нет. Но сейчас Лев Николаевич ехал в электричке именно туда, и все мысли его были где-то глубоко в воспоминаниях...

– А ты, когда вырастешь, кем будешь? – громко спросил он у Петьки, сидя на яблоне и пытаясь оторвать смолу с рук, которая налипла, пока он поднимался вверх.

– Я не знаю, – ответил тот Лёвке с соседнего дерева. – Ты городской, а я деревенский. Может, лесником стану, мне тут нравится. Может, на тракториста выучусь, тоже интересно. А ты сам думал, кем будешь, когда станешь взрослым?

– Не знаю. Мама говорит, что я должен, как папа, стать врачом, но мне не очень это нравится, – сказал Лёвка и, немного подумав, добавил. – Актёром быть хочу. В кино сниматься или в театре. Но лучше в кино. По телевизору показывать будут.

– А я всё-таки в лесничестве хочу работать, – немного подумав, сказал Петя. – Собаку дают служебную и ружьё настоящее. А в кино неинтересно, я думаю.

Лёвка и думал. В конце одиннадцатого класса он к своему собственному удивлению решил стать проектировщиком. С геометрией у него проблем не было, да и точные науки он всегда любил, поэтому трудностей с поступлением в институт у него не возникло.

Пять лет учёбы пролетели как один день. Каждый выходной он старался ездить к Пете, получая истинное наслаждение от тишины, которой никогда не было в городе. Его друг после 18 лет сходил в армию, после чего поступил в сельхоз на агронома. Правда, особого желания там учиться у него не было, и, как он сам говорил, диплом был нужен только для галочки.

Естественно, будучи взрослыми парнями, в прятки они уже не играли, но с удоволь-

ствием ходили в лес за шишками, рыбачили, а позднее, когда в их жизни появились деvушки, стали всей толпой выезжать на лесное озеро, где ночевали в палатках. Пете и Лёве нравилось рассказывать страшные истории друг другу и расходиться спать с первыми лучами солнца.

Лёва хорошо помнил тот день, когда ему предложили переехать в соседнюю область, где нужны были проектировщики. В самом городе и двух соседних деревнях требовались новые мосты, так как старые имели слишком маленькую пропускную способность. Зарплату пообещали приличную, да к тому же оплачивали проживание не только ему, но и его молодой жене. Перспективы карьерного и собственного роста были значительны, поэтому он ни секунды не сомневаясь согласился.

Последний раз, когда он был в деревне, на дворе стояла золотая осень. Деревья уже покрылись жёлтой листвой, но воздух всё ещё оставался тёплым.

– Ну вот, а ты говорил, что актёром будешь или врачом, совсем не помнишь? – спросил Петя, растянувшись на земле рядом с палаткой. Лёва сидел на складной табуретке рядом с костром и пытался вспомнить тот разговор, но он почему-то постоянно от него ускользал.

– Представь, совершенно из головы вылетело. А ты что тогда ответил? – устав напрягать память, спросил он у Пети.

– Я трактористам или лесником хотел стать. Ну, первое-то мне не особо и тогда нравилось, так что я даже рад, что сейчас не сижу у трактора с локтями по локоть в солярке. Собаку, правда, так и не дали, – спросил Петя, который третий год подряд работал в местном лесничестве.

– Какую собаку? – удивлённо спросил Лёва.

– Ай, забудь. Так вы надолго собираетесь? – спросил Петя, кивнув в сторону палатки, в которой спала жена Лёвы.

– Как пойдёт, говорят, года на четыре растянуться может. Работы-то много, – ответил ему Лёва в последний день перед отъездом.

Затянулось тогда всё на долгие восемь лет. Друзья иногда созванивались, приезжали друг к другу в гости. Очень редко, но всё-таки выбирались во время отпуска куда-то на рыбалку. Когда в семье Пети, а затем Лёвы родились сыновья, то встречи совсем прекратились.

Только по окончании строительства Лёва понял, что хочется вернуться в родной город. Уволившись, он перевёз семью обратно, а его сын, Игорь, отправился в тот же год в ту школу, в которой когда-то учился он сам. Естественно, что теперь он снова мог чаще приезжать в те места, где когда-то рос и набирался опыта со своим лучшим другом. Выходя на станции, он вновь увидел родные места, и где-то глубоко в душе стало тепло и спокойно...

– Десять, девять, восемь, семь, шесть, пять! – кричал веснушчатый мальчонка, отвернувшись к дереву лицом и закрыв глаза руками. Мужчины сидели поодаль и смотрели, как их дети играют в прятки на том же самом месте, где когда-то играли и они сами.

– Как думаешь, кем они станут, когда вырастут? – спросил Петя, глядя, как его сын закончил считать и стал потихоньку обходить тополь, надеясь застать там Игоря.

– Не знаю, да и какая разница, – ответил Лёва, глядя, как его сын выглядывает из-за старого дерева, поваленного ветром тридцать лет назад. – Главное, чтобы здоровы были да людьми хорошими оставались.



8-10 сентября, 2015
КОСК «Россия»
(г. Екатеринбург, ул. Высоцкого, 14)

Мать и Дитя. Здоровье
Воспитание. Развитие
XV специализированная выставка

Организаторы мероприятия



СОЮЗПРОМЭКСПО



EXPERT
EXHIBITION COMPANY