

Детский Вопрос.рф

СПЕЦВЫПУСК: ВЕСНА

Журнал для всей семьи

ТОМСК



12+

Тема номера:
Истории в деталях

XIX МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА



Магия Кошек

с 10:00 до 18:00

19-20 мая

Развлекательный центр Факел
ул. Красноармейская, 120

Клуб любителей кошек «Фрейя»



Справки по тел.
8-905-991-9841
freya.tomsk.ru



Журнал «Детский вопрос РФ» выходит при поддержке Автономной некоммерческой организации содействия социально-культурной реабилитации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, «Партнёры по радости» ОГРН 111700000798

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

Тел.: 8 952 809 83 05

Сайт: детскийвопрос.рф, detskiivopros.ru

E-mail: red@detskiivopros.ru

Наши социальные сети:

Инстаграм: [instagram.com/detskiivoprosru](https://www.instagram.com/detskiivoprosru)

Фейсбук: [facebook.com/detskiivoprosru](https://www.facebook.com/detskiivoprosru)

Вконтакте: vk.com/detskiivoprosru

СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

Учредитель журнала: АНО «Партнёры по радости»

Сайт: партнерыпорадости.рф/

Главный редактор: Наталья Шими́на

Корректор: Ольга Шелухина, Елена Гузева, Павел Кочетков

Дизайн и верстка: Василий Никифоров

Фото на обложке: Варвара Шуравина, студия фотографии «СОЛЬ», модель: Лия Попова, стилист: Анна Лотан

Фотопроект «Цветочная сказка»: фотограф Мария Воронина, цветочная лавка «Зеленая мама»; модели: Анна Воронцова, Арина Аракелян, Полина Логинова, Анастасия Первушина, Арина Малашкевич

Фотопроект от Gulliver: Фотограф: Марат Гришин
Модели: Марк Кадек-Харьков, Линда Кадека-Харькова, Беатрис Лукша, Седа Казарян

Социальный проект: фотограф Мария Воронина, модели: Марьяна и Аврора Воронины

Фотографы: Варвара Шуравина, Василий Никифоров, Мария Воронина, Марат Гришин

Журналисты: Наталья Шими́на, Ольга Ярусова, Анастасия Первушина, Наталья Яркая, Елена Другова

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

Пишите нам на adv.t.dv@mail.ru

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

© 2010-2018 Журнал «Детский вопрос РФ»
Все права защищены

№1 (34) / 2018



Наталья Шими́на,
главный редактор

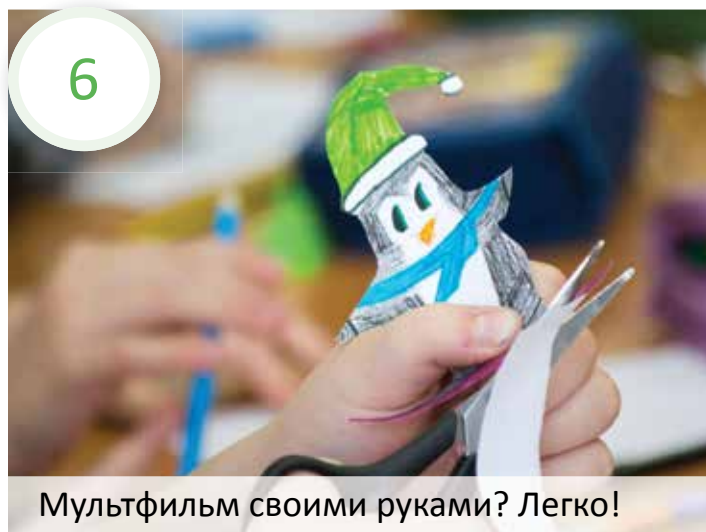
Истории в деталях...

Дорогие читатели, представляем вашему вниманию спецвыпуск информационного портала для родителей о детях **ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**.

В апрельском номере мы собрали удивительный опыт людей, которые через творчество, спорт, профессиональные навыки и умения, милосердие и талант меняют мир к лучшему. Эти истории могут стать хорошим примером в воспитании детей, а также мотивацией для родителей, бабушек и дедушек. Мы расскажем, как безопасно заниматься паркурком, что главное в борьбе за идеальный вес, как найти вдохновение в многодетной семье и что модно этой весной, а также как можно остаться с носом и при этом помочь детям!

Приятного чтения! А если вы хотите обсудить с нами интересные темы, задать волнующие вопросы или просто поделиться опытом, пишите на наши официальные аккаунты с социальных сетей или на портал — мы всё обсудим.

6



Мультфильм своими руками? Легко!

12

Какую игру взять с собой в дорогу?

14



Интервью с фитнес-блогером
Татьяной Костовой

20



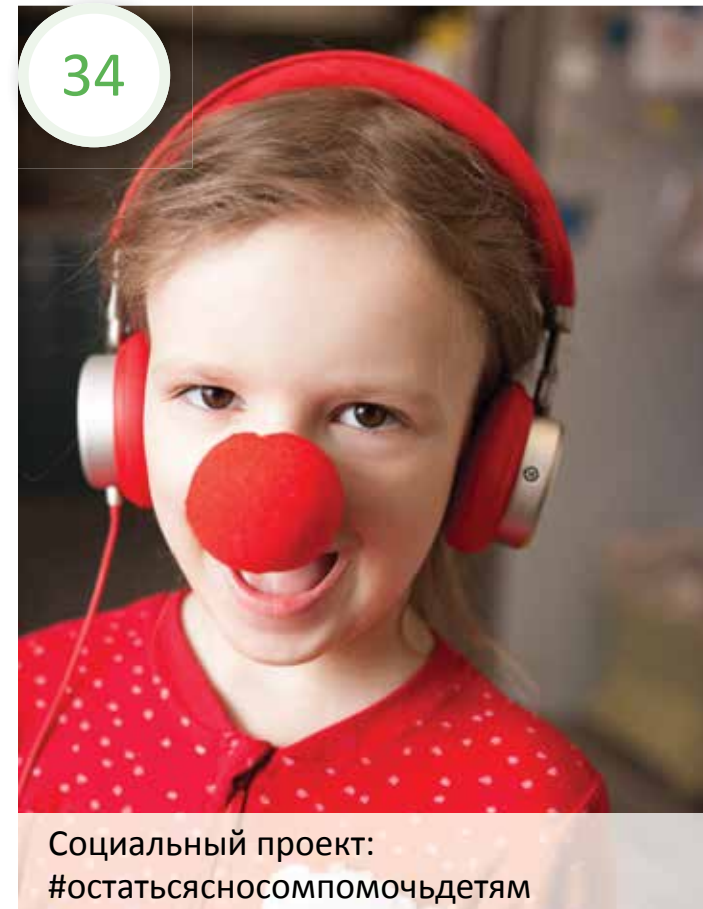
День рождения в стиле
«Цветочная сказка»

30



Как покорить городские джунгли?

34



Социальный проект:
#остатьсясносомпомочьдетям

42



Мир вверх тормашками:
про детские сады в Австралии

48

Коллекция Gulliver
для мальчиков
«Пальма-де-Майорка»

56



Где находит время на творчество
многодетная мама?

60

Коллекция Gulliver
для девочек
«Ягодная вечеринка»

70



Интервью с актрисой театра
и кино Еленой Муравьевой

Мультфильм своими руками? Легко!



Ваш ребенок любит смотреть мультики? Подарите ему волшебную возможность создать анимационный этюд своими руками. 7 апреля в Томске прошел мультмарафон, следующий состоится 26 октября, но уже сейчас к участию приглашаются родители с детьми и педагоги со своими учениками. Организуют мероприятие мультлаборатория «Махолёт» и киностудия «На облачке». Каковы особенности самодельной мультипликации как инструмента воспитания и развития детей, рассказал один их организаторов — Константин Голошубин

— **Константин, в чем смысл этого необычного мероприятия?**

— Мультмарафон мы проводим уже третий год с теми или иными вариациями. Идею позаимствовали из спорта, где есть спринты, когда атлеты соревнуются друг с другом, выясняя, кто самый быстрый, а есть марафон, который подразумевает состязание с собой: важно преодолеть дистанцию полностью. В ходе мультмарафона мы не будем выявлять победителей, но постараемся создать условия, чтобы участники прошли процесс создания мультфильма от начала до конца.

— **Кто может участвовать в мультмарафоне и какие навыки для этого нужны?**

— Сегодня технологии замещают часть навыков, поэтому поучаствовать в съемке собственного этюда может любой, кто владеет смартфоном. Наше мероприятие ориентировано на людей, которые к гаджетам относятся не как к элементу престижа, статуса, а как к творческому инструменту.

Мы исходим из того, что анимационные этюды снимаются группой, точнее, командой лю-

дей. Поэтому приглашаем пап и мам со своими детьми и детьми друзей за компанию, а также педагогов со своими воспитанниками. В каждой команде будет не более пяти человек.

Подготовка к марафону уже началась: мы консультируем участников по каждому из шести этапов создания мультипликации. Первый — это выбор темы, второй — используемые материалы, третий — съемка, четвертый — озвучка, пятый — монтаж и шестой — публикация на сайте, например на ютьюбе. Участники, прошедшие предварительную подготовку, за два часа смогут создать свой этюд.

— **А за это время реально снять мультик?**

— Команде из нескольких человек вполне под силу снять этюд продолжительностью 15–60 секунд. Кроме того, требования к любительской мультипликации несколько иные, чем к профессиональной. Допустимое количество кадров в секунду — 10–12, а не 24. Это ускоряет творческий процесс. Материалы могут быть самыми разными, в том числе совершенно обыденными: бумага, скрепки, ножницы, иные канцелярские принадлежности. Все, что окажется под рукой и в поле зрения. Фантазию тут можно не ограничивать.

— **Что будет предложено сделать участникам в рамках мультмарафона?**

— Команды смогут творить в четырех тематических направлениях. Очень близкое всем направление — «Семейный альбом», ведь в каждой семье есть свои герои, традиции, праздники, о которых языком анимации можно рассказать ярко, оригинально, трогательно, так, что это запомнится на долгие годы.

Еще одно интересное направление — «Мультфильм-открытка», в рамках которого можно сделать замечательный, необычный подарок к любому празднику. Снять добрый, душевный этюд, который поможет без лишних слов, концентрированно выразить свои эмоции.

Также в рамках мультмарафона можно будет снять познавательный мультфильм, визуализируя таким образом пройденный ма-

териал по любимому школьному предмету или собственные наблюдения и эксперименты. Кроме того, участники смогут снять этюд о той или иной социальной проблеме.

— Для детей создание мультика — это игра или труд?

— Конечно, игра — в широком смысле слова. Во-первых, это игра в слова. Создавая мультики, все активно общаются: дети со сверстниками, взрослые с детьми. Развивают коммуникативные навыки, учатся слышать и понимать друг друга, договариваться.

Во-вторых, мультипликация — это игра с формами. Вспомните себя в детстве, когда любой предмет вы могли одушевить. Так же и в анимации. Скрепки, например, в обычной жизни не могут ходить, дружить и т. д. А в мультике они становятся персонажами. Независимо от того, какой предмет вы сделали персонажем: шнурок, спичку или куклу, — в него нужно вдохнуть артистизм. Для этого с ним надо поиграть.

И в целом создание мультика — это игра в непредсказуемость. Вы разрабатываете тему, делаете раскадровку, но нужно быть готовым к тому, что в ходе творческого процесса все будет меняться, что любой персонаж может зажить своей жизнью и вам нужно будет следовать за ним.

— А что дает работа над мультиком семье в целом?

— Родители и дети вырываются из рутинных взаимоотношений: пришел с работы, спросил, какие оценки получил ребенок в школе, проверил уроки, накормил и т. п. Во время совместного создания мультика взрослые понимают, чем живет ребенок, что его волнует, радует, пугает, восхищает. Мультипликация — это своеобразный метафорический язык, который позволяет детям выражать себя, свои чувства и мечты.

На мультмарафоне родители нередко впервые понимают, какими талантами обладает





их ребенок. Дело в том, что на разных этапах съемки каждый имеет возможность проявить свои способности. Один хорошо рисует, другой прекрасно владеет техникой, третий искусно мастерит, четвертый грамотно руководит процессом. То есть каждый в тот или иной момент чувствует себя лидером. Это очень важно — понимать, что ты что-то умеешь делать лучше, чем другие.

— Какие личностные качества развивает анимация?

— Во-первых, умение концентрироваться и быть эмоционально устойчивым, что выражается в корректных взаимоотношениях в команде. Во-вторых, усидчивость и умение оценить результат своего труда: чтобы увидеть мультяшного героя, нужно пройти технологический путь его создания до конца, придерживаться плана, соблюдать последовательность действий. В-третьих, воображение, которое помогает оживлять неодушевленные предметы и придумывать необыкновенные истории.

— Воспринимают ли дети создание мультяшки как некое волшебство?

— Да, мы настраиваем их на то, что в анимации может происходить нечто, немислимое в обычной жизни. Например, один персонаж может превращаться в другого или же легко путешествовать во времени и пространстве. То есть в анимации есть место фокусам, иллюзиям, оптическому обману.

Но самое интересное, что дети могут почувствовать себя волшебниками, которые творят чудеса. Чудом для них может стать любимая игрушка, передвигающаяся без помощи их рук, а основной принцип мультипликации, основанный на монтаже отдельных кадров в видеоряд, — настоящим открытием.

После съемок дети отдохнут, играя с аниматорами, а взрослые вместе с приглашенными экспертами обсудят различные аспекты самодельной анимации.

«Словодел», или какую игру взять с собой в дорогу

Отправляетесь в путешествие с детьми? Не знаете, как скоротать время в дороге? Возьмите с собой настольную игру «Словодел» в новом дорожном формате. Компактная упаковка с мини-фишками не займет много места в сумке, но выручит, когда вас одолеет скука.

Настольная интеллектуальная игра «Словодел» является отечественным аналогом «Скраббла» и учитывает особенности русского языка. Она хорошо подойдет школьникам для расширения их словарного запаса. Более того, игра отлично скрасит досуг всей семьи, позволит в отсутствие Интернета интересно и содержательно провести время.

Компания «Десятое королевство» под торговой маркой «Словодел» выпустила два новых варианта популярной настольной игры.

Свойства нового магнитного «Словодела» позволяют играть в любимую настольную игру в любых условиях: в дороге, на отдыхе — где угодно! Небольшая пластмассовая коробочка с бортиками не позволит буквам съехать с поля, а магнитное основание служит надежной фиксацией фишек во время игры.

Крышку от коробки можно использовать для банка фишек, при этом их следует перевернуть надписью вниз. Все элементы набора изготовлены из прочного пластика, буквы и знаки на фишках нанесены методом пря-

мой печати, не стираются при использовании, долговечны. Перед началом игры необходимо вставить магниты в основание каждой фишки.

Компактная упаковка пластикового «Словодела», служащая также полем для игры, изготовлена из прочного пластика, а клетки игрового поля имеют отбортовку для надежной фиксации фишек во время игры. Этот вариант популярной игры для компании, благодаря небольшому размеру, удобно использовать в дороге, чтобы приятно и с пользой провести время в пути.

— Купила новую игру «Словодел». Считаю, что это беспроигрышный вариант подарка! Родителям нравится, бабушкам и дедушкам нравится, ну а ребенку — как преподнести и как привить любовь к игре. Я сама люблю эту игру с детства, думаю, и ребенку она придется по душе, — говорит Ирина.

Надеемся, что новые варианты известной игры понравятся вам так же, как и остальные игры торговой марки «Словодел» производства компании «Десятое королевство», учитывая их невысокую цену и гарантированные скидки при покупке в интернет-магазине.



Свойства нового магнитного «Словодела» позволяют играть в любимую настольную игру в любых условиях: в дороге, на отдыхе — где угодно!



Фитнес-блогер Татьяна Костова: «Когда люди вдохновляются, они начинают верить в себя»



«**Ж**енщина может быть успешной и счастливой, живя в режиме многозадачности», — утверждает Татьяна Костова, многодетная мама, фитнес-тренер, популярный блогер и просто красивая, обаятельная, активная и мудрая женщина.

— Татьяна, что для Вас материнство? Ваше решение стать многодетной матерью было осознанным или это понимание приходило с рождением детей?

— Материнство, на мой взгляд, необходимое условие развития абсолютно любой женщины. Именно материнство раскрывает полностью все женские качества, которые заложены природой в каждой, и выводит их на более высокий уровень. Материнство — это не цель в жизни, но без материнства жизнь женщины, на мой взгляд, неполноценна.

Я никогда не загадывала, сколько у меня будет детей. Вышла замуж первый раз в девятнадцать лет по любви, родила в браке двоих детей, оба ребенка запланированные, любимые. Но жизнь повернулась так, что с первым мужем мы расстались, я вышла замуж во второй раз и родила долгожданную дочку. Первые два ребенка — мальчики.

— Как Вы считаете, как должны распределяться роли в семейных отношениях между супругами, родителями и детьми?

— Для меня идеальная модель семейных отношений — партнерство, когда муж и жена в равной степени отвечают за дом, за отношения, за детей. Возможно, у женщины-матери больше привязанности к детям, но принимать участие в их обучении, воспитании, досуге отец должен в такой же степени, как и мать.

Он должен научить сыновей быть мужчинами, то есть быть самостоятельными, справляться с проблемами, помогать матери, защищать сестренку. Но отцу важно не пе-

реусердствовать, не быть слишком жестким, требовательным, негибким. Не подавлять ребенка своим авторитетом, не препятствовать проявлению его инициативы, развитию индивидуальности.

С детьми я стараюсь выстраивать дружеские отношения, основанные на взаимопонимании и доверии, но обязательно воспитываю в детях уважение к родителям, взрослым, старшим. Дети должны знать, что родительское слово — нет, не закон, не последнее, но очень важное слово, которое нельзя игнорировать.

— Расскажите о Ваших детях: какие они, что любят, чем увлекаются, о чем мечтают, как вы вместе проводите время?

— Мои сыновья, Кирюша (10 лет) и Савва (7 лет), очень активные, подвижные. Дома в четырех стенах они начинают сходить с ума. Поэтому мы часто выезжаем за город, путешествуем к морю. Если отправляемся гулять в город, то посещаем развлекательные центры, батуты, скалодромы — разные площадки, где дети могут поиграть, напрыгаться, выплеснуть свою энергию. Оба сына занимаются спортом, ходят на самбо. Я считаю, что дети должны заниматься спортом либо другой подвижной деятельностью, например танцами, чтобы давать выход своей энергии.

Кирилл, старший сын, мечтает стать кем-нибудь великим — великим ученым, спортсменом или телеведущим, у него это прямо идея фикс. И я думаю, он станет известным, потому что тяга к славе у него ярко выраженная. В настоящий момент он увлекается съемкой видеороликов: ищет в энциклопедиях разные интересные факты, рассказывает о них на камеру и выкладывает на ютьюб. А Савва очень артистичный ребенок, я отдала его на вокал, он танцует, поет и, надеюсь, в этом ключе он и будет развиваться.

— Нужно ли девочек и мальчиков воспитывать по-разному?

— Да, я считаю, что воспитание девочек и мальчиков должно быть разным. Мальчиков нужно воспитывать как будущих мужчин, го-

товых взять на себя ответственность, готовых прийти на помощь, сильными телом и духом. А девочек, я считаю, нужно только любить. Чем больше любви и ласки родители будут дарить дочке, тем более спокойной, уверенной и привлекательной она станет в будущем.

— Нужно ли хвалить детей?

— Конечно, только в меру. Своих детей я хвалю за любой хороший, добрый поступок, за помощь, за вежливость, за убранную комнату, за почищенные зубы. Если они сделали что-то плохое, я их ругаю, если сделали что-то очень плохое, наказываю. Но, если их есть за что похвалить, я не упускаю эту возможность.

Похвалу я считаю одним из действенных инструментов воспитания ребенка. Она вдохновляет и мотивирует. В то же время не совсем правильно говорить ребенку, что он лучше всех. Я говорю своим детям, что они самые лучшие для меня. Но другие люди могут быть иного мнения об их поведении, способностях, качествах. И с этим нужно считаться и относиться к этому спокойно.

— Нужно ли разговаривать с детьми на сложные темы, такие как смерть, наркотики, политика и т. п.?

— Обязательно, причем делать это должны сами родители, не дожидаясь, пока дети нахватываются информации во дворе или в Интернете. Но есть один нюанс: сложные темы нужно доносить до детей в том возрасте, когда они уже могут их воспринимать. Например, тему смерти мы подняли со старшим сыном, когда ему было девять лет. Вернее, он сам затронул эту тему, поскольку она активно муссируется в сети.

Из-за распространенности разных, не всегда добрых и светлых онлайн-игр и видеороликов дети начинают воспринимать смерть как игру, как какой-то смелый и дерзкий поступок, они не верят в ее реальность, окончательность, они думают, что у человека, как и у виртуального героя, несколько жизней. В представлениях современных детей грань между жизнью и смертью начинает стираться...



Нужно помочь детям восстановить эту грань, помочь понять, что за чертой жизни не будет ни родных, ни друзей, ни объятий, ни спорта. Там пустота и темнота. Смерть — это трагедия, кладбища, где похоронены люди, — места скорби. Всем родителям нужно разговаривать с детьми на такие сложные темы, проявляя при этом максимум деликатности, подбирая подходящие слова и примеры.

— Вы мама троих детей, популярный блогер, тренер, жена, прекрасная женщина... Где Вы находите время, чтобы все успевать?

— С одной стороны, это непросто — уделять внимание детям, мужу, себе, работе, другим делам. Но если правильно распланировать свое рабочее пространство, часть обязанностей переложить на другие плечи, то все можно прекрасно успеть. У меня, например, весь дом роботизирован: бытовая техника освобождает меня от многих рутинных дел. Плюс к этому я пользуюсь услугами клининговых компаний, чтобы не тратить время на уборку, а заниматься своими делами или детьми.

Для того чтобы больше успевать, надо освоить тайм-менеджмент, расставить для себя приоритеты, переложить на кого-то часть обязанностей, например на мужа. Если женщина тянет все на себе, как вол, как лошадь, она никогда не будет счастлива. Поэтому партнерские отношения в семье — это идеальный вариант для женщин, которые хотят реализоваться и вне дома. Все должны помогать друг другу, и тогда все будет замечательно.

— Ваш блог очень популярен в сети. Как Вы думаете, с чем это связано?

— Я никогда не планировала стать блогером или вести страницу для большого количества людей. Как тренер я хотела дать женщинам понять, что они могут иметь хорошую фигуру, быть привлекательными, успешными, что для этого нет никаких преград. Главное, поставить себе такую цель и стремиться к ней.

Я тоже во время беременностей набирала большое количество килограммов. Но к третьей беременности я стала придерживаться принципов здорового питания и поправилась





Пять основных правил похудения:

- первое** — мотивация,
- второе** — правильное питание,
- третье** — тренировки,
- четвертое** — употребление достаточного количества воды,
- пятое** — хорошее настроение.

Женщины понимают, что после родов можно оставаться в замечательной форме, отлично выглядеть, путешествовать, работать, заниматься собой. А когда люди вдохновляются и видят, что все возможно, они начинают верить в себя. Видимо, в этом секрет популярности моего блога.

И еще, как говорит мой муж, люди чувствуют мою искренность и тянутся к ней. Кстати, мы с мужем тоже познакомились в «Инстаграме»: он зашел на мою страницу и проникся ко мне симпатией. Так что для меня блог больше, чем блог. Он для меня часть жизни.

— И все-таки Ваш блог о похудении или о стиле жизни?

— Сейчас очень много блогов о похудении, о правильном питании. Но, когда я захожу на некоторые страницы, мне становится страшно. Потому что тренерские техники, советы по питанию, которые там даются, просто опасны

меньше. Иногда нужно отказать себе в кусочке шоколада или булочки, зато потом смотреть в зеркало и получать порцию эндорфинов.

Своим опытом я делюсь с женщинами. Если тренер сам увлечен целью, у него горят глаза, он достигает хороших результатов, то это видят окружающие и тоже вдохновляются.



для здоровья. К сожалению, это все бесконтрольно, без фильтра идет в сознание людей. Как оградить людей от такой некачественной, непроверенной, неправильной информации? Тут однозначного ответа нет. Важно, чтобы сам человек критично относился к информации, выбирал, за кем идти, каким рекомендациям следовать.

Мой блог, я думаю, о стиле жизни. Многие подписчицы видят во мне не только тренера и маму, но и самодостаточную, интересную, многогранную личность. Поэтому они со мной. А мне нравится, что своими советами, подсказками я даю женщинам новый толчок или направление в жизни. Я счастлива, когда мне пишут, что пересмотрели свою жизнь и в корне изменили ее к лучшему. Позитивные отклики, благодарности эмоционально подпитывают меня. У нас получается вдохновляющий круговорот любви...

— Дайте совет: если человек решил сбросить вес, с чего ему лучше начать?

— Для начала он должен настроить себя не только на внешние, но и на внутренние изменения. Условно говоря, он должен встать

с дивана и увлечься новыми идеями, делами, обрести некий стимул, привнести разнообразие в свою жизнь. Он должен осознать, что новое, более совершенное тело необходимо ему для того, чтобы добиваться желаемых целей в жизни.

Что касается практических рекомендаций, то можно выделить пять основных правил похудения. Первое — мотивация, второе — правильное питание, третье — тренировки, четвертое — употребление достаточного количества воды, пятое — хорошее настроение. Последнее обязательно, потому что если женщина нервничает, испытывает стресс, то срывы будут неизбежны.

— Что бы Вы пожелали читателям портала ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ?

— Слушать и слышать своих детей, любить их. И, наряду с этим, понимать свои потребности, помнить, что вы не только родители, но и личности, стремящиеся к профессиональной, творческой самореализации, а также мужчины и женщины, желающие теплых, гармоничных, доверительных отношений. Желаю вам успеха и счастья!

День рождения в стиле «Цветочная сказка»

Часто родители задаются вопросом, как интересно и необычно отметить день рождения ребенка, например 13-летие девочки. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ представляет вашему вниманию оригинальную идею особого события, которое сделает праздник не только красивым, но и незабываемым!

Мастер-класс по созданию венков из живых цветов. Его уникальность заключается в том, что это не просто знакомство с принципами флористики, приобретение навыков моделирования цветочной композиции, но и развитие фантазии, вкуса и чувства стиля. Такой мастер-класс дает возможность развивать эстетическое восприятие мира и учит создавать милые и стильные образы, любить и украшать себя.



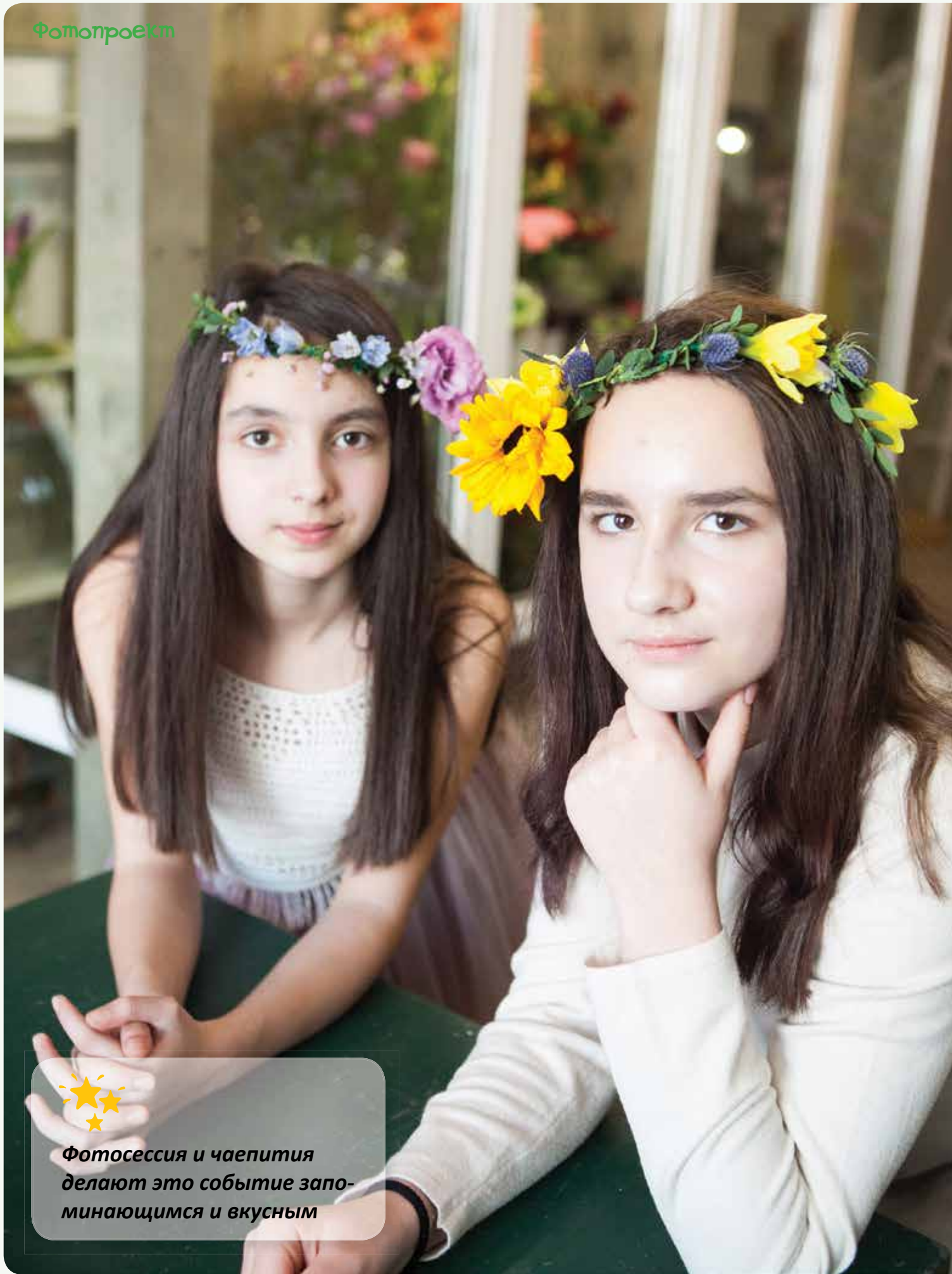
В композициях использовались дельфиниум, лизиантус (эustoma), эрингиум, тюльпаны, нарциссы, мимоза, эвкалипт. Это очень интересные и редкие для Сибири растения, поэтому они делают украшения такими яркими и красивыми.



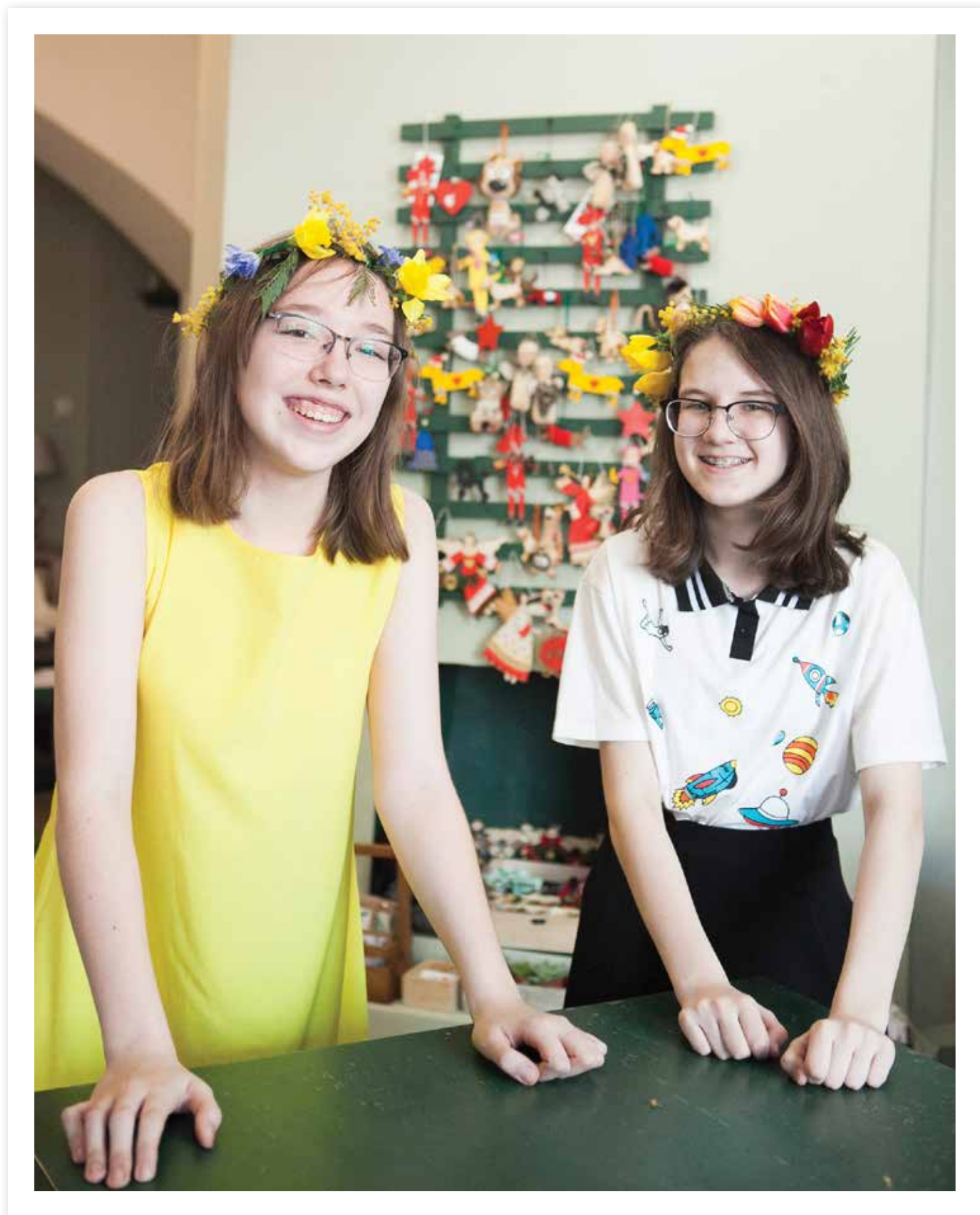
Продолжительность
цветочного мастер-класс
1,5-2 часа



*Это возможность развивать
эстетическое восприятие
и создавать милые
и стильные образы
для девушек*




Фотосессия и чаепития
делают это событие запо-
минающимся и вкусным





Как покорить городские джунгли?



Паркур... Этот экстремальный вид физической активности манит ребят и пугает родителей. Но он не так страшен, как кажется. Тренировки и меры предосторожности делают его не более травмоопасным, чем любой другой вид спорта. О чем нужно знать родителям, чьи дети увлекаются паркуром, рассказал Виктор Пак — тренер и один из основателей паркур-движения в Томске.

— Виктор, какое определение Вы дали бы паркуру?

— Паркур — это искусство перемещения в городской среде, представляющее собой смесь легкой атлетики, гимнастики и скалолазания. Человек, занимающийся паркуром, именуется трейсером и перемещается без каких-либо приспособлений, используя лишь свои руки, ноги и элементы окружающего пространства. Паркур зародился во Франции и имеет военно-прикладные корни, в его основе лежит система подготовки французских солдат и пожарных.

— Почему паркур так привлекателен для детей и подростков?

— Тяга к познанию окружающего мира и себя через движение заложена в них с рождения. Дети всегда стремятся куда-то забраться, залезть, запрыгнуть — это естественно. Также паркур удовлетворяет внутренний запрос на риск и самовыражение, что более актуально для подростков. Ну и, конечно же, паркур — это не просто физическая активность, это еще и своя субкультура, которая увлекает и объединяет, дарит новых друзей, ориентиры, новые эмоции и впечатления.

— В паркуре существует техника безопасности?

— Четкого свода правил нет, но важно соблюдать определенные меры предосторожности. Как и в занятиях спортом и физической культурой, в паркуре присутствует разминка, чтобы подготовить тело к работе и предупредить получение травм. Также мы всегда проверяем места, в которых собираемся тренироваться: не скользит ли поверхность, не шатаются ли перила, достаточно ли прочен материал, из которого сделана конструкция, и так далее.

Не стоит забывать и про себя. Обувь и одежда должны быть удобными, не сковывающими движения. Плюс ко всему изучение паркура всегда начинается с техники приземления и самостраховки. В итоге это впечатывается в вашу память и используется неосознанно в непредвиденных ситуациях. И, конечно, если физически вы готовы к выполнению

элемента, но присутствует страх, всегда стоит попросить подстраховать вас или опробовать элемент в более безопасных условиях.

— В каком возрасте можно начинать заниматься паркуром и возможно ли стать профессиональным спортсменом?

— Профессиональным спортсменом в паркуре стать не получится, по крайней мере пока. Это не официальный вид спорта, да и спортом назвать его можно с натяжкой.

Изучать основы и заниматься подготовкой можно уже детям младшего школьного возраста. Единственное, чего стоит избегать или что лучше минимизировать, — это работы с большими высотами и приземлениями на твердую поверхность. Во время активного роста ребенка и формирования его позвоночника такие нагрузки нежелательны. Поэтому более или менее «настоящий» паркур на улице начинается ближе к шестнадцати годам.

Словом, входить в паркур нужно постепенно: это не спорт, в котором после двадцати ты можешь быть «пенсионером» и поэтому нужно успеть зажечь. Если вам не посчастливилось начать заниматься раньше, как, например, мне (я начал в семнадцать лет), это не повод расстраиваться. Пробуйте! Единственное, что может даваться вам сложнее, чем взрослому человеку, — борьба со страхом. Зато вы будете более трезво смотреть на вещи, будете осторожнее и осмотрительнее.

— Если ребенок захотел заниматься паркуром, что следует знать родителям?

— Первое и главное: не нужно критически к этому относиться. Второе: нужно донести до ребенка мысль, что паркур быстро закончится, если тело не готово к нагрузкам. Нужны систематические тренировки. И третье: вместо того, чтобы запрещать и провоцировать на «несанкционированные» тренировки, лучше отдать ребенка на занятия паркуром. Это поможет ему избежать досадных ошибок и ненужных травм.

Если такой возможности нет, можно посмотреть и обсудить вместе с ребенком обуча-

ющие видео в Интернете. Для освоения базовых элементов имеется достаточно много роликов. Что касается места для занятий, то сразу выходить в городские условия новичкам не стоит, лучше начать со школьной спортивной или даже детской площадки. Не стоит отпускать детей на недостроенные здания, хоть они и интересны. Есть большая вероятность, что там что-то пойдет не так.

В настоящий момент тренировки по паркуру в нашем городе провожу только я. В Томске есть два паркур-парка (к созданию которых я имел непосредственное отношение): на нижней террасе Лагерного сада и на въезде в Академгородок. Лучше, если ваш ребенок будет ходить туда вместе с друзьями, которые смогут его подстраховать или помочь ему, если что-то вдруг случится.

— Как Вы считаете, чего не хватает современным детям? Достаточно ли времени уделяется физической подготовке?

— На мой взгляд, ситуация двоякая. Многие родители сейчас не оставляют ни минуты свободного времени своим детям: учеба, дополнительные занятия, спортивные секции и т. д. Эти ребята показывают неплохие результаты. Но, когда родители так активно вмешиваются в жизнь ребенка, это порождает его несамостоятельность. То есть сам растущий человек не очень-то стремится к поиску, пробам и ошибкам.

Часто встречается и ситуация, когда родители слишком переживают насчет безопасности. Такие ограничения в итоге накладывают отпечаток на образ мышления и на последующую жизнь ребят. Они всего опасаются, боятся пробовать что-то новое... К сожалению, освобождение от занятий по физкультуре в наше время воспринимается как норма. Такое излишне бережное отношение к детям подчас идет им не на пользу, а во вред. Страдает здоровье, мотивация и так далее.

Чтобы этого избежать, лучше позволять ребенку заниматься тем, что ему интересно.



Виктор Пак с 2006 года увлекается паркуром. Участник первой томской команды по паркуру, полуфиналист спортивного шоу «Русский ниндзя». Имеет два высших образования (не так давно с отличием окончил магистратуру факультета физической культуры и спорта ТГПУ). За период активной общественной деятельности немало сделал для развития паркура и экстремальных видов спорта в Томске. Самый «горячий» пример — Виктор вместе с товарищами добился того, чтобы паркур-парк в Лагерном саду был переделан. Победитель конкурсов социальных проектов разного уровня (от местного до всероссийского). В настоящее время работает в Академическом лицее.

#остатьсясносомпомочьдетям

Благотворительная акция #остатьсясносомпомочь-детям направлена на поиск дополнительных ресурсов, которые позволят продолжить реализацию социальных программ поддержки детей, попавших в трудные ситуации. Проекты «Большиничный клоун» и «Творческие мастерские» дают возможность маленьким пациентам отвлечься и получить новые эмоции и даже творческие навыки!

АНО «Партнеры по радости» размещает специальные банки с логотипом и печатью организации с клоунскими носами в разных торговых точках Томска. Любой желающий может сделать пожертвование 100 рублей и получить красный нос в подарок. Сделай фото в клоунском носе на месте его покупки и размести его в любой социальной сети под тегом #остатьсясносомпомочьдетям.


Самое позитивное фото получит специальный приз от АНО «Партнеры по радости». Список адресов будет опубликован на сайте организации, нашем портале и в социальных сетях партнеров.

Уже с 1 апреля сделать пожертвование 100 рублей и получить заветный клоунский нос можно будет у наших социальных партнеров и добрых друзей, которые перечислены ниже.

- Клиники профилактической стоматологии «Мастер Дент»
- Медицинский центр «Неббиоло»
- Кеша хороший! Детская парикмахерская Томск
- Магазин-клуб детской книги «УМКА»
- Зоомакет «ЗВЕРЮШКИ»
- Цветы в Томске || Цветочная лавка «Зеленая мама»
- Центр дополнительного образования и спорта «Класс»

Команда АНО «Партнеры по радости» благодарит компании, которые откликнулись на наш призыв в Интернете и поддержали акцию, и приглашает к участию новые социально-ориентированные компании и активных томичей!

За ходом реализации проекта следите на официальном сайте организации:

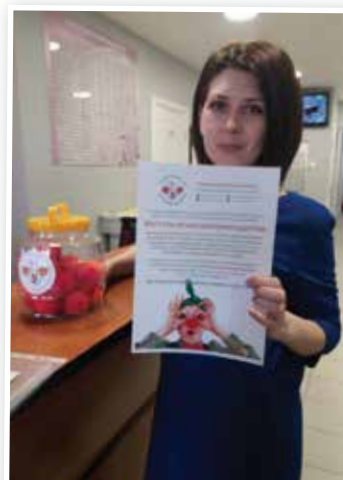
 партнерыпорадости.рф/

И в группах в социальных сетях:

 vk.com/partneryporadosti

 facebook.com/partneryporadosti/

 instagram.com/ppradosti/



На правах информационного сотрудничества



#остатьсясносомпомочьдетям



Клиники профилактической стоматологии «Мастер Дент»
Адрес: г. Томск: пр.Мира, 15; пр. Фрунзе, 119е;
19 Гвардейской дивизии, 7; Тел.: 8 (3822) 586-586
Фейсбук: facebook.com/masterdent.tomsk
Вконтакте: vk.com/mdtomsk
Сайт: masterdent.dental
Instagram: [@master_dent_tomsk](https://instagram.com/master_dent_tomsk)

**ЧАЩЕ УЛЫБАЙСЯ И ПОМОГАЙ ДЕТЯМ!
КУПИ КЛОУНСКИЙ НОС И СТАНЬ ЧАСТЬЮ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**



#остатьсясносомпомочьдетям

Многопрофильный медицинский центр «Неббиоло»
Адрес: г. Томск, пер. Островского, д. 23
Тел.: 8 (3822) 20-30-20 или 8 (3822) 46-72-00
Эл. адрес: office@nebbiolo.tomsk.ru
Вконтакте: vk.com/nebbiolo_med
Сайт: nebbiolomed.ru
Instagram: @nebbiolo_med/



**БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ И ПОМОГАЙ ДЕТЯМ!
КУПИ КЛОУНСКИЙ НОС И СТАНЬ ЧАСТЬЮ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**



#остатьсясносомпомочьдетям

Кеша хороший! Детская парикмахерская Томск
Адрес: г. Томск, пер. Новосибирский, д. 10,
ТЦ «БУМ», 3-й этаж
Тел.: 8 (3822) 97-90-74
Вконтакте: vk.com/kesha_horoshiy.tomsk
Сайт: кеша-хороший.рф
Instagram: @kesha_good_tomsk/



**БУДЬ СТИЛЬНЫМ И ПОМОГАЙ ДЕТЯМ!
КУПИ КЛОУНСКИЙ НОС И СТАНЬ ЧАСТЬЮ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**



#ОСТАТЬСЯ СНОС ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

Лавка «Зеленая мама»
Адрес: г. Томск, пр. Ленина, д. 100
Тел.: 8-952-150-46-37
Эл. адрес: lavka.tm@gmail.com
Вконтакте: vk.com/flowers_lenina100
Сайт: zelenaya-mama.ru/
Instagram: @flowers_lenina100



ЗЕЛЕНАЯ МАМА

**УКРАШАЙ МИР И ПОМОГАЙ ДЕТЯМ!
КУПИ КЛОУНСКИЙ НОС И СТАНЬ ЧАСТЬЮ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**

#ОСТАТЬСЯ СНОС ПОМОЧЬ ДЕТЯМ



Центр дополнительного образования и спорта «Класс»
Адрес: г. Томск, ул. Смирнова, д. 486, стр. 2
(ледовая арена СК «Кристалл», левое крыло, 2-й этаж)
Тел.: 341-641
Вконтакте: vk.com/classvtomske2010
Сайт: classvtomske.ru
Instagram: @classvtomske

**УЧИ АНГЛИЙСКИЙ И ПОМОГАЙ ДЕТЯМ!
КУПИ КЛОУНСКИЙ НОС И СТАНЬ ЧАСТЬЮ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ**



Мир вверх тормашками: про детские сады в Австралии



Последние полгода моя семья живет в Мельбурне — большом многонациональном австралийском городе. Я здесь учусь, муж работает, дети ходят в школу и сад. О необыкновенном устройстве, принципах и правилах австралийских детских садов, которые меня удивили и покорили, и пойдет речь.

Сразу оговорюсь, что я являюсь исследователем и практиком в сфере образования, поэтому совсем наивного взгляда на темы, связанные с образованием, у меня не бывает, однако подробно анализировать феномены, встреченные в системе дошкольного образования в Австралии, и вникать в особенности контекста тоже некогда. Поэтому это будут заметки на стыке любопытства и знания, интереса и опыта.

1. УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ!

Еще с первых телефонных звонков в сад, когда я договаривалась о месте, я насторожилась: голоса звучали так неправдоподобно радостно, как будто со мной говорит какой-то дальний, очень любящий меня и соскучившийся родственник. Первое посещение подтвердило предчувствия: «Hi!!!» здесь кричали так, будто ты главный человек и твоего появления ждали целый год. То же самое по отношению к ребенку: поток улыбок и доброжелательности, позитива не иссякает. Я хорошо понимаю разницу между фальшивой вежливой улыбкой и искренней радостью, и здесь радость тебе и твоему ребенку — самая настоящая. Да, скажу сразу: стоят сады очень дорого, зарплаты у персонала тут вполне нормальные, на среднем уровне, поэтому работают в садах только люди со специальным образованием и правильной мотивацией, любящие детей и понимающие важность эмоционального фона для ребенка. Случайных людей тут нет, а на пять детей по норме

приходится один воспитатель. Этот фильтр работает отлично, но, думаю, дело не только в нем: большинство встреченных австралийцев отличается настоящим дружелюбием и готовностью помочь, так что это продолжение национальных черт. Сада у нас уже два, и второй полностью подтвердил ощущения от первого: много-много улыбок персонала, все всегда очень внимательны к вашим вопросам и комментариям по поводу ребенка. Ни разу не встретила я ни холодности, ни отчужденности, ни формализма. И это покорило мое сердце.

2. СВОБОДА: В СНЕ, ПРОГУЛКАХ, ЗАНЯТИЯХ

Когда мы к чему-то привыкаем, это начинает казаться нам устойчивым и незыблемым. И даже если то, что мы делаем, не очень удачно и не приносит большой радости, часто бывает так, что и в голову не приходит отказаться от этого или что-то поменять. Вот и традиционный для нас садовый режим: завтрак — прогулка — сон — обед — организованная активность — полдник — домой — все мы обычно воспринимаем как данность. Ведь лучше, когда есть режим, чем когда его нет, не так ли? Однако слишком строгий режим, по моему мнению, снижает самостоятельность, воспитывает излишнюю покорность и не дает помыслить себя за границами обыденного. Поэтому я была счастлива узнать, что в нашем новом австралийском детсаду по расписанию лишь еда. А вот сон, например, в любое время, когда ребенку хочется прилечь и отдохнуть. То же самое с прогулками: двери из групп во внутренний двор открыты постоянно, дети перемещаются в помещении или на воздухе совершенно свободно, выбирая себе занятие по вкусу. Занятия, опять же, специально не организовываются: такого, чтобы все сели рядочками за столы и вместе рисовали какой-нибудь поднос с хохломской росписью, не бывает. Однако есть множество уголков, где всегда стоят наготове краски, пластилин, лежат бумага, блески, наклейки и прочие радости. Ребенок всегда сам выбирает, чем ему заняться. Ему могут помочь, конечно: часто возле стола сидит воспитатель, и вокруг него стайкой несколько детей вместе



Австралийцы — самые закаленные в мире люди, они зимой в холод и ветер надевают шлепанцы и шорты, пока мы, сибиряки, мерзнем в свитерах и куртках. Их дети плавают в ледяном океане в октябре.

усердно мастерят что-то. Но не потому, что воспитатель посмотрел в расписание и увидел там пункт «Творческая деятельность», а потому, что дети проявили интерес к чему-то и он их интерес поддерживает. Игрушки также равномерно распределены по всей просторной группе, доступ к любым игрушкам открыт всегда. Встретила я здесь и много Монтессори-материалов.

3. ВСЕ ПРОСТО/ВСЕ СЛОЖНО

К некоторым вещам здесь относятся, как нам бы показалось, слишком уж просто. Например (о ужас!), нет сменной обуви, а также нет никаких кроватей, никакой отдельной спальни для сна. На пол стелется матрасик, на матрасик падает ребенок, сверху одеяльце. Вот и все удобства. При прекрасном материальном оснащении садов такой «спартанский» сон связан, скорее всего, со сложившейся культурной нормой. Кого-то она коробит, а мне показалась совершенно естественной. Австралийцы — самые закаленные в мире люди, они зимой в холод и ветер надевают шлепанцы и шорты, пока мы, сибиряки, мерзнем в свитерах и куртках. Их дети плавают в ледяном океане в октябре. Эта закалка продолжается и дома, где всю зиму живешь без отопления при температуре 18–20 градусов. Что и говорить, мы здесь болеть перестали, и дети тоже отлично закалились. К чему тут еще относятся по-простому, так это к детским праздникам. Никаких долгих репетиций, пышных костюмов, двухчасовых представлений. Все просто и очень весело. Жаль, длится совсем недолго.

Зато есть пункты, по которым заморочек больше, чем обычно. Первое — это крем от загара. Он или в обязательном порядке наносится на кожу ребенка воспитателем перед выходом на солнце, или родитель мажет своего ребенка сам «под роспись». Озоновые дыры и рак кожи в этой стране не пугалка, а суровая реальность, поэтому проводятся мощные защита и профилактика. То же самое касается головных уборов: они обязательны, если панамки нет, то ребенку дадут запасную, лишь бы лицо было в тени. Второе — это травмы. Бывало, придешь в сад, у ребенка синяк, тебе объяснят: «Да это он упал у вас». В Австралии ты получишь справку с описанием инцидента и того, какие меры были приняты (ушиб, царапина, все промыто и наложен пластырь), поскольку сад действительно отвечает за ребенка. Третье — это опоздания. Нет, ребенка можно привезти утром с опозданием в любое время, когда вам удобно, — это ОК. Четкого утреннего времени вообще нет, сад работает с семи часов. А вот опоздать, когда забираешь ребенка из сада, — совсем не ОК. Опоздания караются финансовыми штрафами, что, опять же, зашито в культуре: люди работают и дополнительные минуты их работы, потребовавшиеся по вашей вине, должны быть оплачены.

4. НАУЧНЫЙ ПОДХОД

А вы знаете, на каких педагогических принципах основывается работа вашего сада? Наверняка многие даже не задумываются об этом, если только их ребенок не ходит в специализированный Монтессори-сад или Вальдорфский сад, названия которых говорят сами за себя. Между тем спорных вопросов много. Должны группы быть смешанными по возрасту или однородными? Должны дети по большей части учиться друг у друга или же у взрослых? Какие обучающие материалы предлагать? Помогать ли в их освоении? Как относиться к конфликтам? Какова модель взросления и в чем оно проявляется в разном возрасте? Делать упор на чтение, письмо, математику или больше развивать креативные способности и поддерживать нестандартное мышление? Разные ответы дадут





вам совсем разные по атмосфере и характеру детские сады. В Австралии в почете теория этапов когнитивного развития Жана Пиаже и социокультурная теория нашего соотечественника Л. С. Выготского: большой плакат с его цитатой висит прямо в центре холла садика. У каждой группы есть свой альбом, всегда лежащий в открытом доступе. Воспитатели несколько раз в неделю делают в нем записи, рассказывая, что нового и интересного произошло за день: то чей-то день рождения отмечали, то на экскурсию сходили, то у кого-то братик родился. А однажды на развороте нашего альбома я увидела целую серию фотографий своего сына, иллюстрирующую развитие ребенка по Пиаже: развитие сенсомоторных, коммуникативных и прочих навыков. Чувства были очень сильными — от материнской гордости, что понятно, до радости за уровень профессионализма воспитателей и их желание делиться своими знаниями с родителями.

5. СОВСЕМ-СОВСЕМ ИНОЕ

А есть такие вещи, которые напрочь отсутствуют в наших садах и культуре в целом, поэтому тут сравнить невозможно — можно лишь поведать. Так, одна из базовых ценностей австралийского общества, которая транслируется в школах, садах, общественных местах, на многих мероприятиях, через книги — это ресайклинг, переработка отходов и сохранение природы. Эту ценность здесь впитывают с молоком матери, а прекрасную австралийскую природу и потрясающие национальные парки хранят в первозданной красоте. Например, дети приносят алюминиевые банки, картон, все это сдается на переработку, а вырученные средства передаются в местную больницу — такие проекты здесь обычны.

Еще стоит упомянуть, что Австралия — это такой сумасшедший микс из культур и национальностей, что коренного австралийца встретить очень сложно, да и тот может оказаться потомком мигрантов первого поколения. Это, в частности, проявляется в том, что в саду дети представляют с десятков разных национальностей, говорят на разных языках,



Австралия — это такой сумасшедший микс из культур и национальностей, что коренного австралийца встретить очень сложно, да и тот может оказаться потомком мигрантов первого поколения. Это, в частности, проявляется в том, что в саду дети представляют с десятков разных национальностей, говорят на разных языках, одеваются в разных этнических стилях, имеют разные привычки.

одеваются в разных этнических стилях, имеют разные привычки. Здесь даже есть праздник, посвященный этому разнообразию как сущностной черте нации. Поэтому толерантность тоже впитывается с молоком матери: инаковость становится нормой, особенно для детей, которые воспринимают совершенно спокойно и хиджабы девочек-мусульманок, и чалмы-патки на головах мальчиков-сикхов.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог, перечислю кратко те ценности, которые я уже описала и которым следуют в нашем австралийском саду: дружелюбие; достоинство личности и уважение к ребенку; достоинство воспитателя и его профессионализм; свобода; развитие; разнообразие и толерантность; забота об окружающей среде. Конечно, я не претендую на объективность, всегда стоит помнить, что везде есть свои проблемы, однако эти ценности видятся мне достаточно универсальными. Очевидно, образовательное учреждение является достоверным отражением ценностей всего общества. А ценности общества поддерживаются и воспроизводятся каждым действием конкретного человека каждую минуту его жизни. Почему-то здесь это ощущается особенно четко.

Актриса Елена Муравьева: «Всегда хотела приносить пользу своей профессией»

Беседовала Наталья Шими́на, фото из личного архива героини

Она не любит розыгрыши и блицопросы, любит путешествия, медленное чтение и друзей. В гостях у редакции ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ — актриса театра и кино, бывший клоун со стажем и просто интересный человек Елена Муравьева. О роли мечты, тонкостях профессии и детях читайте прямо сейчас.

— В детстве дети выбирают себе невероятные профессии. О чем мечтали Вы?

— Я мечтала стать биологом, но не очень понимала, что это такое.

— Сейчас очень много школ и курсов по актерскому мастерству, как Вы считаете, это может пригодиться в жизни, особенно детям?

— Актерские тренинги могут быть очень полезны для раскрепощения, понимания себя, способности услышать и увидеть друг друга. Но часто в детских студиях из ребят начинают делать «артистов». Мне кажется, это не очень хорошо.

— Был ли у Вас опыт обучения детей актерскому мастерству? Если да, можете дать пару советов родителям детей, которые испытывают страх сцены или публичных выступлений, как это побороть?

— Я немного преподавала актерское мастерство в студии, но очень быстро поняла, что это не мое, что это профессия, которой надо заниматься серьезно или не заниматься вообще. А страх сцены... Я сама всегда волнуюсь перед выходом. Сейчас это происходит редко. Но даже когда я работала в театре и регулярно играла спектакли, от волнения это не спасало. Я думаю, волноваться — это хорошо. Но, мне кажется, если ребенок сильно волнуется, боится и ищет повод не выходить на площадку, а родители его заставляют принимать в этом участие, то родителям надо задуматься, чьи желания и мечты ребенок исполняет — свои или их...



— Вы считаете себя актрисой комедийного жанра?

- Нет.

— Что бы Вы хотели сыграть в кино и чего бы играть никогда не стали?

— Я люблю работать. У меня нет роли мечты, как нет и роли-табу. Я могу отказаться от участия в проекте, если понимаю, что эта работа не совместима с моими этическими принципами. Предвыборные ролики, например.

— Говорят, что актеры, когда готовятся к роли, наблюдают за героями в жизни, ну или за представителями их профессий. Как Вы создавали образ властного завуча (получилось реалистично)?

— Перед съемками я съездила в школу, попросилась посидеть на уроке английского, чтобы освежить воспоминания о школе и посмотреть, как сейчас там все устроено. А сам персонаж так выпукло и ясно написан, что нужно было просто это сыграть, как по нотам.

— Какой зритель, по Вашему мнению, самый строгий?

— Если по отношению ко мне, то я сама. Всегда после просмотра понимаешь, что можно было сделать точнее, тоньше, смешнее, умнее... и так далее.

— Когда нам ждать Вас в новых работах?

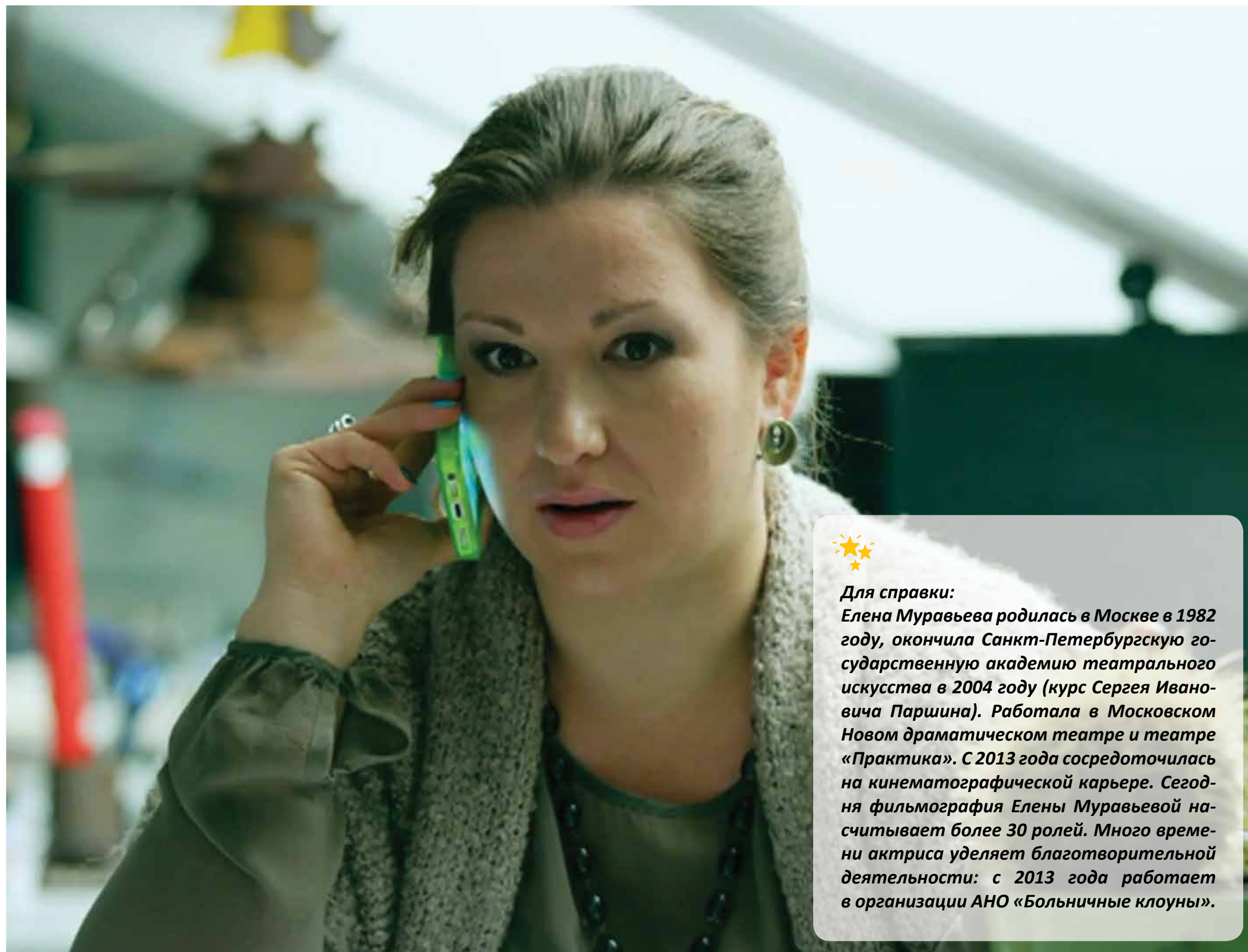
— Это зависит от эфирной сетки, смотря когда поставят в эфир проекты с моим участием.

— Почему Вы решили заниматься больничной клоунадой?

— Всегда хотелось приносить пользу своей профессией. И когда я услышала, что есть такая профессия, как больничный клоун, то поняла: «Вот оно!» Пришла на отбор в школу клоунов, была принята, прошла обучение и вот уже пять лет работаю в организации «Больничные клоуны». И горжусь своими коллегами!

— Помогает Вам ваш опыт в работе?

— Да, конечно, актерский опыт очень помогает. И клоунский опыт также помогает в актерской профессии.



Для справки:
Елена Муравьева родилась в Москве в 1982 году, окончила Санкт-Петербургскую государственную академию театрального искусства в 2004 году (курс Сергея Ивановича Паршина). Работала в Московском Новом драматическом театре и театре «Практика». С 2013 года сосредоточилась на кинематографической карьере. Сегодня фильмография Елены Муравьевой насчитывает более 30 ролей. Много времени актриса уделяет благотворительной деятельности: с 2013 года работает в организации АНО «Больничные клоуны».



— Что главное в работе больничного клоуна?

— Много главного. Уметь слышать и видеть ребенка, родителя, партнера, медперсонал. Быть деликатным, но при этом не жалостливым. Быть искренним, но адекватным ситуации. И все время находиться в игровом состоянии.

— Может ли в России это стать настоящей профессией, и нужно ли это?

— Мне кажется, что можно и нужно. Очень хочется, чтобы так и случилось.

— Как удается не выгорать или перезагружаться?

— У нас есть ежемесячные клоунские семинары, встречи с психологом, которые помогают не выгорать. А также после каждого выхода с партнером обсуждаем все сложности, которые возникали. Ну и естественно, спорт, встречи с друзьями, любовь, путешествия прекрасно помогают перезагружаться.

— Вас узнают дети?

— Вы имеете в виду, когда я работаю клоуном, узнают ли они меня как Эльвиру Петровну? Конечно, нет!

— Мы подготовили для Вас блиц, ответите?

— Блиц — это не моя форма. Это как чтение на время, на мой взгляд, смысла не понимаешь, удовольствия не получаешь. Не люблю сдавать нормативы. Книг, актеров, режиссёров и фильмов любимых у меня очень много. В разные периоды жизни они разные. Слова «никогда» и «всегда» — слишком громкие и однозначные заявления. Люблю жизнь, своих близких и друзей.

— Что Вы пожелаете читателям портала для родителей о детях ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ?

— Здоровья всем читателям и всем-всем.



Где находит время на творчество МНОГОДЕТНАЯ МАМА?



Думаете, жизнь многодетных матерей — это непрерывный процесс стирки, готовки, уборки? Отнюдь. Сегодня многие женщины, находящиеся в декрете, открывают в себе творческие способности и тем самым делают свою жизнь ярче и интереснее. Одна из таких креативных мам — Мария Воронина.

В свои 33 года она мама троих детей. Помимо домашних хлопот, у нее много увлечений: валяние из шерсти, фотография, дизайн фотозон, приготовление сладких десертов (тортов, кексов), чтение книг. Недавно у нее появилось новое хобби — музыка, сейчас она учится играть на флейте и мечтает освоить такой редкий и необычный инструмент, как гусли.

— Мне хочется многое попробовать, отточить свои навыки, повысить уровень мастерства, — делится Мария. — Сейчас мне очень нравится ставить детские спектакли с использованием шерстяных кукол, которые я делаю своими руками. В этом направлении я хотела бы развиваться... Кроме того, мечтаю научиться шить платья для своих девочек. Вообще у меня много планов, идей, желаний. Я успеваю не все, но не унываю!





В семье у Марии — непрерывный творческий процесс: то она вместе с дочками мастерит оригинальные поделки к различным праздникам, то организует для своих детей незабываемые дни рождения, то устраивает яркие и веселые фотосессии. Ее часто можно видеть и вне дома, на различных мероприятиях для родителей и детей: она проводит творческие мастер-классы.

— Идеи я черпаю как в Интернете, так и в окружающей жизни. Нередко их подсказывают сами дети, — говорит Мария. — К примеру, мои дочери увидели птичек из фетра и попросили научить их делать таких же. Сначала мы сделали оригинальную версию, а потом усовершенствовали ее: добавили больше ярких деталей, стразы. Словом, привнесли чуточку своей индивидуальности.

Дети, конечно, непоседы, им хочется поиграть друг с другом, с аниматорами, повеселиться. Но и на мастер-классе они могут работать увлеченно и кропотливо, если зажечь в них творческую искру, заразить собственным примером.

Я стараюсь учить тому, что мне нравится самой, — говорит Мария. — Тогда я с воодушевлением все рассказываю и показываю, и дети любого возраста с удовольствием включаются в творческий процесс. Даже если есть какие-то заготовки и шаблоны, каждый ребенок привносит в работу что-то свое. Как показывает моя практика, двух одинаковых поделок не бывает. И это здорово.



Gulliver представляет весенне-летнюю коллекцию для мальчиков «Пальма-де-Майорка»



Бежевый, белый, бордовый, черный — именно этот модный цветовой микс стал основой весенне-летней коллекции «Пальма-де-Майорка» от Gulliver для мальчиков 11–15 лет. Российский бренд детской одежды не изменяет себе: название новинки определяет легкий курортный шарм изящных, действительно стильных и хорошо проработанных вещей с яркими деталями.

Благодаря сочетанию спокойных, благородных оттенков, разнообразных фактур и занимательных принтов коллекция «Пальма-де-Майорка» выглядит по-взрослому элегантно, но не кажется строгой, скучной или чересчур правильной для подростка. Так, в ней легко уживаются изысканный бордовый пиджак из натурального льна и ультрамодные рваные джинсы с эффектными «повреждениями». Вместе они составят отличный look, который, в зависимости от события, можно дополнить бежевой футболкой с крупным шрифтовым декором или классической рубашкой. Кстати, нынешней весной этот предмет гардероба снова входит в топ-5 вещей для мальчика. Дизайнеры Gulliver предлагают юным джентльменам взять на вооружение стильную модель из льна, украшенную оригинальным рисунком. Посадка по фигуре, продуманные детали и интересные фишки делают эту рубашку выразительным акцентом как праздничного, так и повседневного образа.

Весенне-летний гардероб мальчика-подростка невозможно представить без маек, футболок и шорт, и коллекция «Пальма-де-Майорка» в полной мере отвечает на этот запрос. Слегка потертые джинсовые шорты будут уместны на прогулке с друзьями, а более строгие бордовые шорты из 100-процентного хлопка подойдут для тех ситуаций, когда мальчику хочется выглядеть особенно

элегантным. Футболки из новой коллекции выполнены из мягкого хлопка с эластаном и представлены сразу в четырех цветовых решениях: бежевом, белом, бордовом и полосатом черно-белом. Каждая модель отличается необычным принтом и позволяет подчеркнуть индивидуальность мальчика. Для жаркой погоды дизайнеры Gulliver предлагают оригинальную майку в широкую черно-белую полосу: ненавязчивое морское настроение делает эту модель свежей и выразительной.

Впрочем, некоторые юные ценители стиля предпочтут майке и футболке более строгое поло — и совершенно оправданно. Более нарядное поло столь же комфортно и не стесняет движений, так как изготовлено из мягкого трикотажного полотна с эластаном. Контрастный воротник, отделка и крупный интересный декор превращают эту вещь в яркий элемент летнего образа. В коллекции «Пальма-де-Майорка» представлены две модели поло: в черно-белом и серо-черном цветах.

Отдельное внимание бренд уделил верхней одежде, рассчитанной на весеннюю прохладу и пасмурные летние дни. Дизайнеры не ограничились стильной стеганой курткой и модными ветровками-бомберами: безусловным хитом коллекции стал бежевый плащ с отстегивающимся черным капюшоном из трикотажного футера. Он сделает образ мальчика-подростка серьезным, солидным и «вкусным», надолго закрепив за ним имидж настоящего модника и джентльмена.

Новая коллекция от Gulliver призвана не только обновить гардероб подростка, но и сформировать образ молодого человека, который вот-вот будет готов вступить во взрослую жизнь. «Пальма-де-Майорка» поможет найти свой look и тем, кто любит одеваться ярко и быть в центре внимания, и тем, кто предпочитает спокойный стиль.





«Ягодная вечеринка»

от Gulliver: новая коллекция для девочек-подростков, которые любят быть в центре внимания



Международный бренд детской одежды Gulliver представляет весенне-летнюю коллекцию для девочек 11–15 лет «Ягодная вечеринка». Главный мотив новинки – черно-белая шрифтовая графика меловой доски: необычные текстовые принты гармонично сочетаются с яркими изображениями сочных фруктов и ягод, подчеркивая легкость и воздушность коллекции.

В основе коллекции «Ягодная вечеринка» лежит черный цвет, однако за счет сочетания с ярким желтым и белым наряды выглядят позитивно, легко и воздушно. Одежда такой цветовой гаммы уместна и на вечеринке, и в повседневной носке, она прекрасно подходит тем юным модницам, которые не боятся экспериментировать и сочетать контрастные оттенки. Например, солнечные ярко-желтые брюки из плотного мягкого хлопка с эластаном составят отличную пару черной футболке с растительным принтом, имитирующим рисунок мелом на графитовой доске.

Отдельного внимания заслуживают формы представленных моделей. Несмотря на кажущуюся простоту и лаконичность, коллекцию едва ли можно назвать базовой – каждая вещь из «Ягодной вечеринки» отличается актуальным объемом, модной длиной и интересными стильными фишками. В подростковом возрасте девочки уже следят за модой, а потому оценят многослойные образы, до мелочей продуманные дизайнерами Gulliver. Так, в центре коллекции – очаровательное желтое платье-рубашка без рукавов. Многослойный, но легкий трапецевидный силуэт наряда полностью соответствует главным трендам сезона весна-лето – 2018. Не отстает от них и воздушная белая текстильная юбка с выразительным черно-белым рисунком: её

длина чуть ниже колена по праву считается не только удобной, но и ультрастильной.

Настроение праздника характерно для всех вещей «Ягодной вечеринки», исключением не стала и ветровка свободного кроя – это настоящий хит коллекции. Строгость черного цвета разбавляет стильный принт, словно бы мелкими нанесенный на ткань. Впрочем, дизайнеры позаботились не только о красоте образа, но и о комфорте – удобный капюшон ветровки делает ее идеальным вариантом для прогулок даже в пасмурные дни.

Еще один наряд коллекции, мимо которого не пройдет ни одна стильная девочка, – удлиненная трикотажная майка с эластаном. Разница в длине передней части и спинки, а также высокие разрезы по бокам делают модель весьма экстравагантной. Однако однотонный желтый цвет и лаконичный принт на спинке сглаживают этот эффект. Такую майку-тунику можно носить с шортами, брюками и джинсами, при этом образ получится свежим и оригинальным.

Создавая коллекцию «Ягодная вечеринка», дизайнеры Gulliver позаботились и об аксессуарах, ведь именно в 11–15 лет девочки учатся правильно подбирать украшения и дополнительные детали к своему образу. Металлическое ожерелье и браслет с яркими подвесными элементами дополнит любой look из новой коллекции, придав ему завершенность. А стильные шарфы-воротники – желтый и черный с меловым принтом – украсят образ в прохладные дни.

В коллекции представлены различные изделия на все случаи жизни – от футболок, юбок и сандалий до брюк, блузок и купальников. Это позволяет подобрать полноценный look в едином стиле, актуальный и в весеннюю, и в летнюю погоду.





Как развивать эмоциональный интеллект у детей?



Известный психолог Юлия Гиппенрейтер объясняет, почему, воспитывая ребенка, необходимо одновременно с рациональным интеллектом развивать и эмоциональный

Эмоциональный интеллект – это способность человека понимать и осознавать свои эмоции, уметь конструктивно их выражать, понимать чувства окружающих. От эмоционального интеллекта зависит общее благополучие человека, его удовлетворенность отношениями с другими людьми, успехи на работе и счастье в семейной жизни.

Причем это важно не только для детей, но и для взрослых. Люди часто закрываются от своих детей и близких броней «авторитета», который стараются поддерживать любой ценой. А дети удивляются, узнав, что мама и папа могут переживать и вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление и больше сближает с родными.

О том, как и зачем развивать эмоциональный интеллект, рассказала Юлия Борисовна Гиппенрейтер, известный профессор психологии, чьи книги по детской психологии «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» давно стали отечественными бестселлерами. Недавно издательство АСТ выпустило практическое пособие Гиппенрейтер - «Психологические игры и занятия с детьми», направленное на развитие эмоционального интеллекта.

ОБЩАТЬСЯ, ИГРАТЬ И ДЕЛИТЬСЯ ЭМОЦИЯМИ

Гиппенрейтер сравнивает внутренние переживания ребенка с пробкой, которая заткнута пробкой: внутри все бурлит, а выхода нет. Почему нет? Потому что в нашем обществе – не только в российском, в европейском, да и в американском – не принято делиться своими переживаниями с близкими. «И ребенку, ко-

торый хочет рассказать что-то маме, - подчеркивает Гиппенрейтер, - нужен способ, нужен язык, нужно средство для выражения своих эмоций. А еще привычка делиться, семейная традиция, живое общение со взрослыми».

Поэтому очень важно играть с ребенком, чтобы помочь организовать такое общение. В специальных играх дети должны учиться делиться своими переживаниями, осознавать и различать оттенки чувств, понимать собственные переживания и эмоциональное состояние другого человека. И, что важно, называть свои чувства и выражать их. Например, называть эмоции, просматривая семейные фотографии, наблюдая за детьми и взрослыми на спортивной площадке, во дворе, в магазине, в парке и т.д.

УЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ И НАЗЫВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

«Человеку – неважно, взрослому или ребенку - часто нужно своего рода разрешение на то, чтобы поделиться с близкими своими чувствами или эмоциями, - говорит профессор. - Многие не умеют и оттого не хотят этого делать даже в семье».

И это неумение делиться своими переживаниями, неумение даже определить собственную эмоцию начинается с детства. Ребенок не всегда способен определить, что именно его мучает, как это называется. А ведь в нашем языке названий эмоциональных состояний очень много, десятки, если не сотни. В качестве примера Гиппенрейтер вспоминает Пушкина:

«Я вас любил безмолвно, безнадежно,

То робостью, то ревностью томим;

Я вас любил так искренно, так нежно,

Как дай вам Бог любимой быть другим».

«Сколько разных эмоций в одной фразе! - добавляет психолог. - Поэт прекрасно владеет эмоциональным словарем. А вот словарь

обычного человека чаще всего беден: нравится -не нравится, обиделся, рад. И взрослым, и детям не хватает слов для более точной передачи оттенков эмоций».

Эмоции ведь редко обсуждаются в спокойном тоне. Именно поэтому взрослые и дети зачастую не используют тот богатый словарь, который есть в нашем языке, для разговора о собственных переживаниях. Ребенок может владеть пассивным словарем, благодаря поэзии и литературе, но он не сможет им пользоваться, если не услышит употребления этого слова в конкретной ситуации, на конкретном примере.

Если вы говорите спокойно – вы сумеете подобрать именно то слово, которое отразит оттенки ваших переживаний. Анализируя оттенки чувства в игре, вы, например, можете сказать: я смутился, я в смятении, я робею, я стесняюсь.

УЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Родители должны учить ребенка распознавать эмоции в другом человеке. Как распознавать? По мимике, по голосу, по жестам, по поведению. После того, как ребенок научится распознавать чужие эмоции, он сможет сочувствовать другому человеку и оказывать ему эмоциональную помощь. Поддержать, посочувствовать, понять, учесть потребность и переживание другого, не сердить его, не огорчать. Появляются предпосылки для добрых взаимоотношений.

Гиппенрейтер предлагает карточки лото с изображением ситуаций и названия конкретных эмоций со словами «волнуется», «разозлился», «стыдится». Но этот игровой принцип можно использовать в повседневной жизни, наблюдая вместе с ребенком за людьми на улице, в кафе или магазине, вспоминая случаи из школы.

ИГРАТЬ В СЕМЕЙНЫЕ ИГРЫ

В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В

игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Им тоже бывает непросто поделиться своими эмоциями, у них часто нет повода, да и потребности, рассказать ребенку о своих переживаниях. Однако это не значит, что этих эмоций или переживаний нет.

Очень важно вести всю игру в доброжелательной атмосфере, отмечает Гиппенрейтер. Давая ребенку возможность подумать и оставляя за ним право передать ход другому или ответить на чужом примере.

В игре чрезвычайно важно проявлять деликатность, не настаивать. Если и побуждать к разговору, говорит Гиппенрейтер, то только собственным примером и откровенностью.

Например, если в игре «Психологические игры и занятия с детьми» ребенок вытянул карточку: «Катя смотрела мультики и не сделала уроки, а маме побоялась сказать правду. Боишься ли ты иногда сказать правду?» Ребенок, скорее всего, воспользуется помощью и передаст этот ход взрослому. И будет очень хорошо, если, например, мама расскажет, как затянула работу над проектом и не смогла сказать об этом начальнику. Ситуацию совершенно необязательно развивать дальше, делая выводы, как нужно было поступить. Достаточно признаться в собственных чувствах и эмоциях, рассказать о них. Это то, что вызывает чувство доверия у ребенка.

ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

Родители часто выражают свое недовольство повышенным тоном, критикой или наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и их собственные, и детей – «остаются за кадром». Необходимо помнить, что рассказать о своих переживаниях гораздо полезнее, чем умолчать о них, особенно если речь идет о негативных эмоциях. Невысказанная обида в адрес другого человека разрушает отношения (один обижается и молчит, а другой может и не подозревать об этом).

«Используйте «я-сообщения», - призывает психолог, - это дает возможность детям бли-

же узнать нас, родителей. «Я-сообщения» – высказывания, в которых вы говорите о своих чувствах от первого лица, сообщаете о себе и своем переживании. «Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом, - советует Гиппенрейтер. - Но сделайте это в наиболее удачной форме. Подросток включил музыку «на полную катушку, а вам это страшно досаждают – скажите: «Меня очень утомляет громкая музыка». Делайте акцент на собственных чувствах, это позволит выразить негативные переживания в необидной для ребенка форме. Когда мы высказываем свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение. И – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания».

УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. На жалобу ребенка «Он отнял мою машинку!» стоило бы ответить не привычное «Поиграет и отдаст», а кажущееся немного неестественным «Ты очень огорчен и рассержен на него за это».

Гиппенрейтер предупреждает родителей: «Наши типичные ответы при всей кажущейся справедливости имеют один общий недостаток – они оставляют ребенка наедине с его переживанием». Ответы по способу активного слушания, наоборот, показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, его чувства. Для душевного комфорта ребенка и для его эмоционального развития такое буквальное сочувствие очень важно. Родители сами понимают это, как только начинают спокойно и доброжелательно «озвучивать» чувства ребенка. Когда дети чувствуют готовность взрослого слушать и понимать их, они продолжают рассказывать о случившемся. Активное слушание близких людей помогает ребенку самому понять, что он чувствует, назвать собственные эмоции и постепенно с ними справиться.

Понимая, что родителям поначалу сложно перестроиться с «воспитания» на активное

слушание, Юлия Гиппенрейтер формулирует несколько правил.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Постарайтесь, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне – присядьте к нему или посадите к себе на колени. Ваша поза – первый и самый сильный сигнал о том, насколько вы готовы слушать и услышать ребенка.

Во-вторых, желательно, чтобы реплики взрослого звучали в утвердительной форме. Казалось бы, разница невелика, но на вопрос: «Что случилось» ребенок ответит «Ничего!», а если вы скажете «Что-то случилось...», ему легче будет начать разговор.

В-третьих, важно держать паузу. Пауза после вашей реплики помогает ребенку разобаться в своем переживании и при этом полнее почувствовать, что вы рядом. Не забивайте это время своими советами и замечаниями.

В-четвертых, в ответе полезно повторить то, что вы поняли из слов ребенка, а потом обозначить его чувство. Например, сын рассказывает о ссоре с другом Петей. Реплика родителя может звучать так: «Ты не хочешь дружить с Петей. Ты на него обиделся».

Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми. И постепенно они начинают обнаруживать, что становятся более чувствительными к горестям и потребностям ребенка, да и друг друга. Сами родители говорят, что начинают находить в себе больше терпения, лучше видеть, как и отчего ребенку бывает плохо.

Юлия Гиппенрейтер поделилась основными принципами своего метода и рассказала о том, как сделать так, чтобы дети и родители слушали и слышали друг друга, как научить всех членов семьи говорить на одном языке и перестать скрывать собственные чувства. «Но я не даю никаких советов, - добавила Юлия Борисовна Гиппенрейтер в конце разговора, - я лишь указываю путь».



FLAFFY REX SHOP

Интернет-магазин сенсорных и антистресс
игрушек для детей и родителей



Даже динозавры под стрессом...



vk.com/dino_slime

На правах рекламы