

# Детский Вопрос.рф

№1 (32) / 2015 / апрель

Журнал для всей семьи

Томск

12+

Я-принцесса!

## О нас

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:** журнал-дв.рф

**E-mail:** deti\_vopros@mail.ru

### СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

#### Учредитель журнала:

АНО «Партнёры по радости»

**Сайт:** партнерыпорадости.рф

**Главный редактор:** Наталья Шими́на

**Корректор:** Павел Кочетков

**Дизайн и верстка:** Василий Никифоров

**Фото на обложке:** фотограф: Лиана Романова, модель: Карина Gold (Голд)

**Фотографы:** Лиана Романова, Тимофей Шарко, Светлана Алёхина, Лара Кантур, Ксения Рудик, Алиса Медведева, Наталья Законова, Наталья Котлова, Зоя Левашкина, Светлана Константинова,

Алиса Калинина, Василий Никифоров, Наталья Бегака

**Модели:** Александра, Евгений, Настя Чариковы; Гриша Ковалёв, Милана Мостовая, Аня, Василий, Александра Берковские; Ксения, Кирилл и Андрей Джамаловы; Евгения, Михаил, Саша и Гриша Ковалёвы; Дима, Вика и Лея Мишлановы; Ольга, Андрей, Николь, Амели Макаренковы, Екатерина и Мира Рыбалко; Ира и Коля Степовые; Полина Руденко, Серафима Харашута, Алина Ульянова, Александр и София Шепелевы; Маргарита Рекундаль, Эмилия Воронцова, Софья Громова, Екатерина Романова, Юлия Глушакова, Антон Беляев, Дарья и Вера Столины, Анна, Серж и Тарья Черных, Даниил Бояркин, Юлия и Роман Туруевы, Арина Тимофеева

**Журналисты:** Наталья Шими́на, Надежда Файгалева, Юлия Кузнецова, Наталья Яркая, Катя Пак, Ольга Ярусова

**Авторы:** Оська Ку, Кира Салимова, Екатерина Филиппова, Светлана Станкевич, Наталья Барабаш, Лариса Ратич, Елена Пикалова, Кира Салимова

**Композитор:** Анна Олейникова

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

Пишите нам на [advt.dv@mail.ru](mailto: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.

© 2010-2014 Журнал «Детский вопрос РФ»  
Все права защищены



**Наталья Шими́на,**  
главный редактор

*Дорогие читатели, рада приветствовать Вас на страницах весеннего номера интернет-журнала для всей семьи «Детский Вопрос.Рф». Этот номер по-настоящему пропитан женской энергетикой, как и сама Весна – пробуждает много новых эмоций и желаний начать делать что-то новое.*

*Мы поговорим о взаимоотношениях между матерью и дочерью, расскажем историю многомамы Ксении Федосовой и ее прекрасной семьи, обсудим самые яркие тренды детской моды, заглянем в историю появления детских игрушек, а также расскажем историю особенного ребенка и интересные методики для детского развития.*

*Приятного чтения, а если вы хотите с нами обсудить интересные темы, задать волнующие вопросы или просто поделиться опытом, вступайте в нашу группу «ВКонтакте» [http://vk.com/detskiyi\\_vopros](http://vk.com/detskiyi_vopros), мы все обсудим.*

*Всех благ!*

# **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ЯРМАРКА-РАЗДАЧА БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ**

# **22**

# **МАРТА**

# **12:00 - 18:00**

# **РК «ОКТЯБРЬ» КИРОВА 15**



8

Сила грудного молока

14



Питание для кормящей мамы

18

Притча о семейном понимании

20

Многомама – мама,  
которая может многое

30



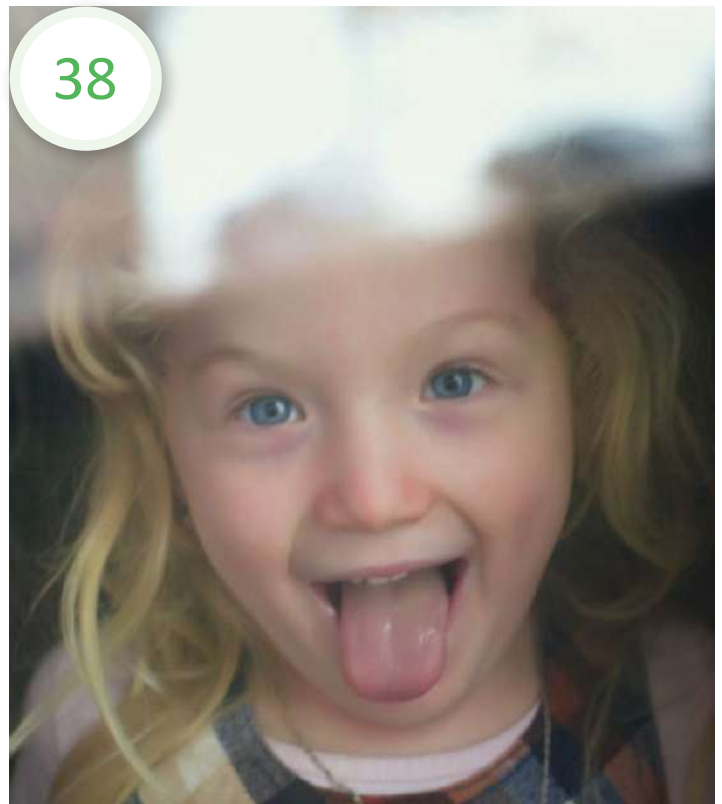
Воспитание с обратным эффектом

34



Родители, не кричите

38



Кризис детского возраста

44

Галина Сенинг: «Чтобы лучше  
понимать своих детей, нужно  
за ними наблюдать»

46

Игры на развитие  
зрительной памяти



50

Игрушечная история



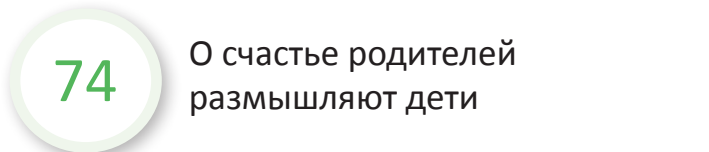
70

Особенная история Глеба Пикалова



56

Дочки-матери, или разговор по душам



74

О счастье родителей  
размышляют дети



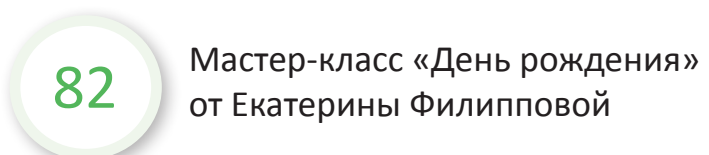
76

Идеальные выходные



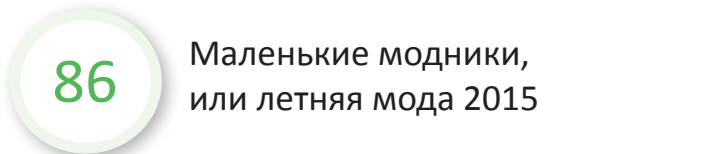
62

Клоун с аптечкой, или как  
работают «Партнёры по радости»



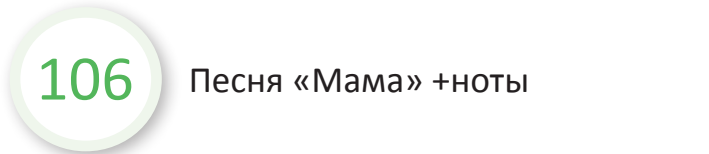
82

Мастер-класс «День рождения»  
от Екатерины Филипповой



86

Маленькие модники,  
или летняя мода 2015



106

Песня «Мама» + ноты



Фотограф: Лара Кантур, <http://vk.com/club16178472>,  
Модель: Алина Ульянова

Детский Вопрос.рф  
Журнал для всей семьи



Дети – взрослым  
не игрушки...

# Преимущества грудного вскармливания для мамы и ребёнка





**К**аждая женщина должна знать, что грудное молоко является единственной и наиболее полноценной пищей для её ребёнка в первые 6 месяцев жизни. Однако, кроме обеспечения полноценного здорового рациона ребёнка, грудное вскармливание имеет ещё массу преимуществ как для малыша, так и для мамы.

Естественное (грудное) вскармливание – это вскармливание, при котором кормление осуществляется при непосредственном прикладывании ребёнка к груди его биологической матери. Любые другие способы предложения ребёнку женского молока (вскармливание сцеженным материнским молоком из бутылочки, чашки, через зонд, вскармливание термически обработанным материнским молоком) следует считать максимально к нему приближенными.

Грудное молоко представляет собой незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребёнка. Грудное молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы и полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах в первые 6 месяцев жизни.

#### К ЧИСЛУ ВАЖНЕЙШИХ ДОСТОИНСТВ ЖЕНСКОГО МОЛОКА ОТНОСЯТСЯ:

- оптимальный и сбалансированный уровень пищевых веществ;
- высокая усвояемость организмом ребёнка;
- наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.);
- благоприятное влияние на микрофлору кишечника;
- оптимальная температура и др.

Состав грудного молока не постоянен, он изменяется во время кормления в зависимости от времени суток, а также в процессе лактации.

Грудное молоко характеризуется сбалансированностью белкового и жирового компонентов. Зрелое женское молоко обладает самым низким содержанием белка по сравнению с молоком всех других млекопитающих. Тем не менее, эти низкие уровни содержания белка в молоке более чем достаточны для оптимального роста детей и не оказывают большой нагрузки на неокрепшие почки ребёнка.

Содержание жиров в зрелом женском молоке идеально подходит ребёнку и удовлетворяет его физиологические потребности. Наблюдаются суточные колебания жиров в грудном молоке с максимумом, регистрируемым обычно поздним утром и непосредственно после полудня. Концентрация жиров в молоке изменяется и в течение одного кормления: в конце кормления она в 4-5 раз выше, чем в начале. Считается, что содержание жиров к концу кормления действует как регулятор насыщения, поэтому время любого кормления не должно произвольно ограничиваться. Грудное молоко содержит некоторые незаменимые жирные кислоты, такие как эссенциальные полиненасыщенные, которые необходимы для нормального развития ребёнка.

Углеводы в женском молоке представлены до 90 % лактозой и являются основным источником энергии. Лактоза преобразуется в ходе обмена веществ в глюкозу (источник энергии) и галактозу, необходимые для развития центральной нервной системы.

В состав женского молока входит липаза, облегчающая переваривание жиров. Чрезвычайно важно, что женское молоко содержит иммунологические и биологические активные вещества, антитела, которые защищают ребёнка от различных микробных, вирусных инфекций и аллергических реакций.

Грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребёнка: улучшаются показатели его физического, психического и умственного развития.

## В интересном положении

Получающий грудное молоко ребёнок меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитам, отитам и пневмониям, развитию пищевой аллергии.

В первые три года жизни (особенно в первый год) ребёнок крайне нуждается в прямом контакте с матерью: ласках, прикосновении, поглаживании, укачивании, ношении на руках, речевом и зрительном контакте. Исследования показали, что кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребёнка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс.

Характер вскармливания на первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребёнка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни.

Обменные нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании младенцев, являются фактором риска развития в будущем ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхиальной астмы, онкологических и других заболеваний.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

Грудное вскармливание существенно экономит семейный бюджет, сокращая затраты на закупку молочных смесей и необходимых для искусственного вскармливания аксессуаров.

Грудное вскармливание практично: мамино молоко всегда под рукой, оптимальной температуры, гигиенично. Не надо тратить время и силы на приготовление смеси, стерилизацию бутылок, сосок.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ:

#### ● Быстрое восстановление после родов

Раннее начало грудного вскармливания, сразу после рождения ребёнка, способствует более быстрому восстановлению сил матери

после родов, ускоряет сокращение матки за счет выделения окситоцина и уменьшает риск развития послеродовых кровотечений.

#### ● «Отдых» репродуктивной системы

Кормление грудью предотвращает наступление овуляции и менструации и, соответственно, является физиологическим методом предохранения от беременности (метод лактационной аменореи). Эффективность метода высока, если мать кормит ребёнка исключительно грудным молоком по его требованию и днём и ночью (не менее 10-12 раз в течение суток) и не менее 6 месяцев.

#### ● Восстановление веса после родов

У кормящих матерей, как правило, быстрее снижается масса тела, возвращаясь к показателям, которые были до беременности. Это происходит потому, что в период беременности организм матери «делает запасы» для последующего вскармливания малыша. У матери должно быть «про запас» много калорий для того, чтобы вырабатывать молоко в первый год жизни малыша. Природой предусмотрен только один метод восстановления добеременного веса – продолжительное грудное вскармливание.

#### ● Профилактика рака груди и яичников

Гормоны-эстрогены помогают расти раковым клеткам. Пролактин – гормон, содержащийся в грудном молоке, подавляет выработку эстрогенов и замедляет рост раковых клеток. Вскармливание хотя бы одного малыша на протяжении трёх месяцев снижает риск заболеваемости раком груди на 50 %, раком эпителия яичников – на 25 %.

#### ● Профилактика остеопороза (болезнь, вызванная вымыванием кальция из костей)

Усвоение кальция происходит лучше во время беременности, кормления грудью и ещё полгода после прекращения лактации! Эти выводы сделали учёные, проведя ряд исследований. Рождение малыша запускает целую серию гормональных перестроек: беременность – роды – установление лактации – зрелая лактация – уменьшение лактации – завершение груд-



В интересном положении





**Грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребёнком, остающейся на всю жизнь.**



ного вскармливания и возвращение организма женщины к состоянию как до беременности. Работа гормонов помогает полноценно усваивать кальций. У женщин, кормивших грудью, улучшается минерализация костей и снижается риск переломов в пожилом возрасте.

#### ● **Эмоциональная связь между мамой и ребёнком**

Грудное вскармливание и связанные с ним забота и уход за младенцем способствуют улучшению психоэмоционального состояния матери, формированию привязанности между матерью и ребёнком, установлению гармоничных отношений в семье. Грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребёнком, остающейся на всю жизнь. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче не потерять с ним контакт и в периоды возрастных кризисов, и когда её ребенок станет подростком. Выросший ребёнок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придаёт ему уверенности в жизни. А мама, выкормившая одного или нескольких малышей, чувствует себя состоявшейся: чего бы ни достигла она в жизни, самую главную свою задачу она выполнила.

#### ● **Повышение стрессоустойчивости**

Такой эффект – результат работы двух гормонов: пролактина, который является сильным транквилизатором («посылает» нервам сигнал к успокоению), и окситоцина, который помогает мамочке выделять только нужды малыша, не переживая из-за разных житейских поводов.

**Бесплатно проконсультироваться у врачей-педиатров по вопросам грудного вскармливания можно в «Центре медицинской профилактики» по адресу: ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-01 <http://profilaktika.tomsk.ru>**

# Питание кормящих женщин



Фото: Наталья Бегека

**С**тановление лактации – сложный химический процесс, результатом которого является выработка полноценного зрелого молока, по составу отвечающего всем потребностям малыша. Недостаток основных «строительных материалов» (белков, жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов) вызывает нарушение роста и развития малыша. В медицинских научных исследованиях доказана прямая связь между рационом кормящей женщины и составом молока.

Чтобы регулярно восполнять «потери», кормящей маме необходимо правильно формировать свой рацион. Кроме того, употребление в пищу «правильных» продуктов помогает избежать аллергии у малыша.

Питание кормящей женщины должно быть:

### **1. Разнообразным и включать все основные группы продуктов**

В рационе кормящей женщины должны присутствовать молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты, овощи, фрукты, крупы, соки, макаронные изделия, растительное и сливочное масло, кондитерские изделия. Предпочтительнее использовать различные виды мяса, но не колбасы, сосиски или сардельки. Цельное коровье молоко, избыток которого может вызвать у детей аллергические реакции, лучше заменить различными кисломолочными продуктами (кефир, йогурт, ряженка).

### **2. Удовлетворяющим физиологические потребности кормящей женщины в основных пищевых веществах и энергии**

Пищевой рацион кормящей матери должен дополнительно включать 15-20 г белка, 20-25 г жира, 50-60 г углеводов, что соответ-

ствует 500 ккал, следовательно, для адекватной лактации нет необходимости употреблять большое количество пищи. Для сохранения в продуктах питания витаминов и минеральных веществ лучше использовать щадящую кулинарную обработку (отваривание, тушение).

### **3. Обеспечивающим адекватный уровень лактации**

Дополнительные 500 ккал в рационе питания в норме обеспечивают ребёнка достаточным количеством грудного молока. При недостатке грудного молока в рацион кормящей женщины рекомендуется включать специализированные смеси, содержащие лактогонные добавки «Лактамил», «Млечный путь» или лактогонные чаи («Лактавит», «Бабушкино лукошко»).

Рацион питания женщины может быть ограничен при возникновении у неё заболеваний, особенно со стороны желудочно-кишечного тракта. В таких ситуациях можно использовать питательные смеси, обогащённые витаминно-минеральным комплексом, бифидобактериями: «Мама и я», «Фемилак», «Мадонна», «Беллакт-Мама», «Беллакт-Мама Бифидо».

### **4. Безопасным для матери и ребёнка**

Рацион питания кормящей женщины не должен включать продукты, которые могут нанести вред её здоровью и негативным образом сказаться на составе грудного молока. Кормящей матери не рекомендуется употреблять продукты, содержащие красители, консерванты, генно-модифицированные компоненты, нитраты и т. д.

Исключаются крепкие наваристые бульоны, маринованные, копчёные продукты, острые приправы, майонез, кетчуп, алкоголь. Питьевая вода должна быть фильтрованной или бутилированной.

### **5. Соответствующим состоянию здоровья ребёнка**

При возникновении у ребёнка пищевой аллергии кормящей женщине назначается гипоаллергенная диета на весь период лактации. В случае возникновения кишечных колик из

**Таблица 3. Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин (г)\***

Продукты	Количество	Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	120	Мясо, птица	170
Хлеб ржаной	100	Рыба	70
Мука пшеничная	20	Молоко, кефир 2,5 % жирности	600
Крупы, макаронные изделия	70	Творог 9 % жирности	50
Картофель	200	Сметана 10 % жирности	15
Овощи	500	Масло сливочное	25
Фрукты свежие	300	Масло растительное	15
Соки	150	Яйцо	0,5 шт.
Фрукты сухие	20	Сыр	15
Сахар	60	Чай	1
Кондитерские изделия	20	Кофе	3

\*Разработан ГУ НИИ питания РАМН, утв. Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 № 15-3/691-04.

**Таблица 4. Примерное меню кормящей женщины на 3 дня**

День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	1 стакан чая, злаки (хлопья, мюсли, каши) с молоком	2 бутерброда с сыром, 1 стакан яблочного сока	салат, овощной суп, мясо со спагетти, 1 стакан компота из сухофруктов	1 фруктовый йогурт, булочка	овощное рагу, говядина тушёная, 1-2 кусочка сыра, 1 фрукт, 1 стакан чая
Вторник	1 стакан, какао, 1 порция творога, 2 фрукта	1 йогурт	салат из отварных овощей с раст. маслом, овощной суп, говядина тушёная, сыр, 1 стакан фруктового сока	булочка, 1 стакан кефира	отварная рыба с тушёными овощами, хлеб, 1 стакан морса
Среда	1 стакан чая, каша на молоке, бутерброд с сыром	творог со сметаной, 1 стакан компота	овощной салат, борщ со свежей капустой, картофельное пюре, гуляш мясной, фруктовый сок	1 стакан кефира, кекс	рис с тушёными овощами и курицей, 1 кусок мягкого сыра, 2 фрукта, 1 стакан киселя





рациона питания исключаются бобовые, свежие овощи, квас, чёрный хлеб, газированные напитки, кондитерские изделия и цельное коровье молоко.

Принимать пищу следует 5-6 раз в день (3 основных приёма, 2-3 перекуса). Перед каждым дневным кормлением рекомендуется за 15-20 мин выпить тёплый напиток (чай или компот).

Для адекватной лактации кормящей женщине необходимо за сутки употреблять не более 2 литров жидкости, из которых: 150 мл фруктового сока (яблоки, груши), 250 мл цельного молока (не более 3,5 % жирности),

250 мл кефира без наполнителей, 300 мл — первое блюдо в виде супа, 600 мл чая (лучше зелёного без наполнителей) и 350 мл воды, морса.

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>

# Притча о семейном понимании

Муж с женой прожили вместе целых 30 лет. В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно, испекла булку — она пекла её каждое утро, это было традицией.

За завтраком она разрешила её, намазала маслом обе части и, как обычно, подаёт мужу верхнюю часть, но на полпути рука её остановилась...

Она подумала: «В день нашего 30-летия я хочу сама съесть эту румяную часть булочки; я о ней мечтала 30 лет. В конце концов, я была примерной женой, вырастила прекрасных сыновей, вела хозяйство, столько сил и здоровья положила на нашу семью...»

Приняв это решение, она подаёт нижнюю часть булочки мужу, а у самой рука дрожит — нарушение 30-летней традиции!

А муж, взяв булочку, воскликнул: «Какой неоценимый подарок ты сделала мне, дорогая! 30 лет я не ел свою любимую, нижнюю часть булочки, так как считал, что она по праву принадлежит тебе».

**Мораль: очень важно уметь не только слушать и слышать, но и доходчиво делиться своей точкой зрения, особенно с близкими людьми.**





# Ксения Федосова:

«Есть женщины, которые в деревне выставки и проекты устраивают, есть – которые в городе капусту квасят и домовых прикармливают»



**С**овременное общество диктует свои правила и порядки, и то, что ещё 10 лет назад было странным и нереальным, сегодня больше похоже на норму. Сегодня абсолютно не работает система стереотипов. И, например, многодетная мама может быть образованной, деятельной активной и доступной для своих детей. Сегодня мы расскажем историю Ксении Федосовой, прекрасной женщины, а также мамы четверых замечательных детей. Точнее, она сама расскажет о том, что такое мама и как совместить фольклорное начало с русской действительностью и многодетностью.

**– Ксения, расскажите немного о себе...**

– Мне 34 года, по образованию я филолог-фольклорист Московского государственного университета. Занималась академической наукой (фольклористикой) и околонучным преподаванием – вела специализацию «Введение в фольклористику» в Лицее № 1553 в Москве.

**– Всё серьёзно, родители позаботились о таком образовании, кто они сами?**

– Родители мои – также люди университетские, мама – биолог, папа по первому образованию – химик, растили нас с младшим братом в академгородке Пущино. Занимались нашим воспитанием полноценно, глубоко. Несмотря на довольно скромные доходы (зарплата учёного всегда была невелика, а в 90-е годы и вовсе растаяла), мы ходили в разнообразные кружки и секции, музыкальную и спортивную школы, я занималась английским и французским (выучила – и работала переводчиком). Мама водила нас – в середине дня убегала с работы, приносила с собой обед, сменные вещи. Даже когда не было денег совсем,

если то, что выращивали на огороде, но новые книги, занятия у репетиторов оставались приоритетом.

Папа – кандидат философских наук, был близок к сообществу СМД-методологов (философское движение, связанное с именем Г.П. Щедровицкого), что, конечно, сказывалось: обычно, если уж у папы была возможность сесть и поговорить, обсудить какие-то волновавшие меня вопросы, то к концу разговора на столе набиралась целая стопка книг, которые стоило прочитать, чтобы разобраться до конца. Были у нас домашние семинары – семейное чтение вслух философских текстов с обсуждением непонятных мест и общих проблем.

**– Значит, Ваше знание о семье, доме и воспитании было заложено ещё в детстве?**

– Я бы не сказала, что родители культивировали семейные ценности – скорее, наоборот, семья во многом считалась обузой, «растительным существованием», которое мешало главному – движению к познанию, развитию. Так что я о своей семье не думала и уж точно не планировала многодетной семьи. Так уж сложилось – в силу разных обстоятельств. Правда, оказалось, что многое зависит от точки зрения: семья – это, конечно, большая нагрузка, но она же может стать ресурсом движения, познания и развития. Это вопрос приоритетов, целеустремлённости и собственной собранности и организованности.

**– А что Вы вкладываете в понятия «семья», «материнство», «отцовство» и т. д.?**

– У меня нет абстрактных соображений о том, что такое любовь и материнство, где у него предел, что главное и что второстепенное. Каждый сам строит свою картину мира, и, даже если удаётся выстроить её вот так, рафинированно, разложить по полочкам, скажем, разделить женское и мужское воспитание, роли супруга и супруги, – никогда в жизни это не будет реализовано именно так. Мы много говорили в разное время с мужем, родителями, свёкрами, друзьями о воспитании и семье. Но что бы мы ни сформулировали как принципиальное – конкретная ситуация

заставляла меняться, лавировать и т. д. Поэтому, наверное, и сам разговор об этом осмыслен только для того, чтобы лучше понять для самого себя – что главное и что просто важное, а что можно откинуть, пропустить.

### – Современная женщина, какая она?

– Какая современная женщина – ну, она же разная. Вот я, например. Такая. А есть прямо противоположные – тоже женщины и тоже современные. Есть православные матроны, которые боятся компьютера, есть многодетные бизнес-леди. Есть женщины, которые в деревне выставки и проекты устраивают, есть – которые в городе капусту квасят и домовых прикармливают. В общем, наша «современность» – она настолько широка, как и любая эпоха, что невозможно дать один портрет.

### – Как Вы, считаете, стираются ли границы традиционного брака?

– Границы традиционного брака стираются потому, что трансформируется само общество. Что вообще значит «традиционный брак»? Я как филолог-фольклорист, например, под этим понимала бы патриархальную деревенскую семью. А таких браков – просто нет. То же самое – про «меньше времени». В каком смысле? По сравнению с чем? Меньше времени проводится в семье? Зато больше времени о ней думается – можно ведь и так сказать. Раньше – семья и семья, для всех привычная форма, что об этом и говорить. А сейчас – всё время обсуждают, и форумы проводят, и агитки запускают, и книги пишут. Так что можно сказать: действие заменилось обсуждением. Так это, мне кажется, не только с семьёй так. Особенности информационного общества.

### – Расскажите о Вашей семье.

– Мы поженились в 2004 году. И в этом же году родился наш старший сын. Рассказывать о семье сложно – тема эта безгранична. Народу так много, что хоть у кого-то всё время что-то да меняется очень быстро – интересы, симпатии, приоритеты, проблемы и достижения. Но если попытаться выделить незыблемое – то получится так:

Папа – оплот и маяк – в смысле духовности и подлинных ценностей жизни. Связь с

внешним миром и барометр моей с детьми социальной адекватности, от которой порой отпадаешь, когда много сидишь дома, скажем, с несколькими детьми, заболевшими одновременно. Добытчик, конечно. И ещё – настоящий человек, глубокий и интересный, тонко чувствующий, очень-очень честный и рыцарственный.

Старший – Пётр, 10 лет. Вихрь и ураган, двадцать пятый кадр, полёт шмеля. Например, может прийти в пять утра к твоей кровати, завёрнутый в одеяло, и тихонечко посвистеть в свистульку. И беззвучно удалиться. А потом оказывается, что это был Тоторо – такой японский дух, про которого Миядзаки сделал мультфильм «Мой сосед Тоторо». Петя – это бесконечное громохание всеми предметами сразу, раскидывание всего на своём пути. И одновременно – море оригинальных идей и проектов, неожиданные вкусности, которые он часто готовит, энциклопедические познания в самых неожиданных областях.

Второй сын – Саша, 7 лет. Душа-человек. Нежный и тёплый, родной. Глубокий. Инженерный ум. Правда, чуть что – в глаз, по-пацански. Оружие, походы, тренировки – это про него. Саша очень ориентирован вовне – ему нужно много общаться с друзьями, много бегать и прыгать, а если этого нет, он прямо заболевает. Поэтому зимой жить ему трудновато – сейчас, в переходное время, это очень чувствуется.

Маша, наша принцесса, 3 года. Капризная и своевольная. Очень самостоятельная, иногда немножко даже «оторва» – вслед за братьями. С большим вкусом. Разбирается в одежде и аксессуарах. Бесконечно перекладывает своих кукол и лошадок из сумочки в сумочку, заворачивает в платочки и примеряет им шапочки.

Василиса, 7 месяцев. Активная – ползает по всей квартире, уже научилась вставать с опорой. Раньше, чем сидеть. Терпеливая – лежит сколько надо, ждёт – ну никогда не плачет! Дорогая малышка.

И я... мама.



Непридуманные истории





**– Интересное мнение, а Вы как-то особенно выстраиваете свой день?**

– Мой обычный день выделить сложно. Потому что каждый день не похож на другой. Конечно, есть распорядок, расписание, особенно по рабочим дням. Утром старшие мальчишки отправляются в школы, надо их собрать и проводить, Маша идёт в сад, нужно её отвести. Потом вернуться домой, часа за два приготовить обед или сделать что-то самое насущное (купить что-то, решить проблему по работе, организовать починку чего-то, что вышло из строя в доме), потом нужно забрать всех троих – на это уходит примерно три часа, это у нас такая длинная прогулка в середине дня. Ближе к трём часам мы попадаем домой, нужно поесть, прийти в себя, сделать уроки, пойти на кружки и секции (кто-то ходит сам, кого-то провожают – иногда бабушки-дедушки, иногда соседка за небольшую плату), что-то приготовить и прочие мелочи.

**– Вроде всё как у всех, но я видела, что Вы и особенные игры с детьми проводите?**

– Конечно, содержание дня складывается из обычных и повседневных дел. Содержание дня – это какие мы с детьми изобрели игры или о чём поговорили, перемещаясь между школами и садами, с кем встретились, что случилось у каждого в школе, какой пришёл вечером муж и что мы с ним обсудили, какие мысли остались. Содержание – что происходит между нами внутри – это с одной стороны, и что происходит между нами и внешним миром – это с другой. И оно-то всегда разное. А выходные совсем не похожи друг на друга: по субботам мы куда-то едем все вместе, часто с друзьями, в воскресенье идём на литургию в разные храмы.

**– А как Вы отдыхаете: наверное, всегда всей семьей?**

– Отдыхать можно по-разному, смотря, что считать усталостью. Бывает, устаёшь физически – скажем, совсем не выспался. Тогда и отдыхаешь физически – совершенно необходимо лечь поспать хотя бы двадцать минут в середине дня. А бывает, устаёшь от того, что не удаётся побыть наедине с самим собой, успокоиться и в тишине упорядочить постоянно утекающую действительность. Тогда

отдых, и всегда желанный, – посидеть вечером в одиночестве с бумагой и ручкой или за монитором. Такое время – совсем свободное, для себя – бывает нечасто, а вообще свободное время находить можно, если поставить это себе как особую задачу. Можно ведь, скажем, суп сварить заранее, а то же самое время потратить на то, чтобы раскрасить каштаны, а поесть что-то попроще, когда все по-настоящему проголодаются, – сегодня мы так и сделали. И всегда есть какое-то дело, которое можно отодвинуть в сторону, если нужно «свободное» время, то есть время на что-нибудь другое.

**– Многодетная мама в современном обществе – это хороший менеджер?**

– У меня есть разные знакомые. Есть довольно расслабленные мамы, которые отпускают ситуацию – и всё происходит. Есть, наоборот, помешанные на тайм-менеджменте. Скорее, это модный тренд – считать, что мама – это менеджер. Про это ведь можно книжки писать и тренинги проводить, деньги зарабатывать.

**– Что самое сложное для многодетной семьи?**

– Проблемы у всех разные. Читала я как-то на многодетном форуме опрос на эту тему. Можно выделить несколько наиболее распространённых проблем: недостаток денег, недостаток времени, недостаток места для жизни. Для нас эти проблемы, конечно, тоже актуальны – иногда больше, иногда меньше. Но разве они не актуальны для семей с одним-двумя детьми? А для бездетных? Так что, боюсь, во многом это просто особенности современной городской жизни, но и само такое видение индуцируется обществом.

**– Как Вы считаете, в России можно выработать «курс на многодетность»?**

– Курс на многодетность выработать можно, конечно. Пытаются вроде – но пока получается не очень, как и в остальных социальных сферах. Мне, человеку, не включённому в сферы государственного регулирования, кажется, что достаточно хотя бы интернет почитать – столько обсуждений, где высказываются очень резонные мысли, как это делать эффективнее и осмысленнее. Будь я чинов-

ником, я, наверное, заказала бы какой-нибудь группе экспертов составить на основе подобных материалов срез реальных проблем и предложения по их решению. А то вроде многое делается, но часто воспользоваться-то и не получается, разве что через какие-то неимоверные сложности. Как только с государством начинаешь взаимодействовать – в любой инстанции – везде примерно одно и то же: нужно собрать море бумаг и приехать с ними несколько раз в середине рабочего дня в какую-нибудь специальную точку – и тогда ты получишь свои две тысячи в месяц... Это касается оформления льгот для многодетных, выплат, молочной кухни, установки пандусов и т. д.

### – А что для Вас главное в жизни?

– Самое важное для меня сейчас связано, пожалуй, с поддержанием семьи. Причём это нужно понимать очень широко: для меня поддержание семьи как особой целостности подразумевает создание возможностей для каждого из нас. Хочется, чтобы дети искали себя и могли жить так, как им нравится и как каждому из них нужно. Малышке нужно просто быть с нами, на руках, трёхлетней Маше нужна развивающая игровая среда, друзья, Саше очень нужно много физической активности, а ещё – место и материал для разнообразного конструирования и экспериментирования, Пете нужны постоянные интеллектуальные «вливания» и ресурсы для реализации своих постоянно возникающих творческих замыслов.

Нам с мужем нужна, с одной стороны, самореализация в работе и наших проектах, с другой – немного свободного, «пустого» времени и места в сутках. Если всё это удаётся, хотя бы что-то – то одно, то другое – то получается и другое – быть всем вместе, радостно, просто жить рядом и сообща. В общем, я сейчас об этом больше всего думаю, можно сказать, мечтаю: мне бы хотелось больше времени проводить вместе, но так, чтобы это было для всех радостью.





Наш проект

Фотограф: Тимофей Шарко, [www.vk.com/timofeysharko](http://www.vk.com/timofeysharko),  
Модель: Гриша Ковалёв

Я ЗНАЮ

Тато...

# Воспитание с обратным эффектом



Фото: Ксения Рудик

**В**оспитание детей – дело тонкое и требует комплексного подхода. Как сказал один мудрец, не воспитывайте детей – воспитывайте себя. Но есть и другие интересные методы... Предлагаем вашему вниманию методы воспитания с обратным эффектом: например, хотите, чтобы ребёнок не был жадиной, учите его делиться, не хотите, чтоб рос нытиком, – учите разбираться в проблеме.

### ЧТОБЫ РЕБЁНОК УСПОКОИЛСЯ, НУЖНО ЕГО ОТВЛЕЧЬ

**Цель:** помочь ребёнку справиться с негативными чувствами.

**Результат:** отвлеканием мы способствуем тому, что негативные чувства остаются внутри ребёнка и не находят выхода. Даже если внешне он при этом успокаивается, вероятнее всего, они дадут о себе знать при первом удобном случае, а мы будем удивляться, почему это из-за какой-то ерунды ребёнок закатил часовую истерику. Эмоции – это энергия, её необходимо как-то использовать. Почему-то мы наивно полагаем, что они могут просто исчезнуть. Пожалуй, нет больше в мире вещей, от которых мы ожидали бы подобных чудес.

Мы прекрасно понимаем, что чувство голода никуда не денется от того, что мы займёмся работой (да, про него на время можно забыть, но организм будет прилагать все усилия, чтобы сообщить нам, что пора подкрепиться). Мы не думаем, что бардак в квартире «рассосётся», если мы из неё на какое-то время уйдём. Наконец, мы не тешим себя иллюзией о том, что позывы в туалет пройдут сами собой (навсегда и бесследно!), если отвлечься на что-то другое, только потому, что они возникли не вовремя. Мы просто ищем способ ответить на эти сигналы наиболее цивилизованным способом.

Эмоции требуют от нас того же. Они возникают не от дурной наследственности и не от природной склонности детей быть манипуляторами и вредителями – они сообщают нам о том, что что-то пошло не так. И даже если невозможно это «что-то» исправить, их необходимо выразить, прожить, чтобы они не накапливались и не создавали эффекта неразорвавшейся бомбы.

### ЕСЛИ РЕБЁНОК КУСАЕТ – НУЖНО УКУСИТЬ В ОТВЕТ

**Цель:** показать ребёнку, что укус – это больно, развивать в нём сочувствие.

**Результат:** мы демонстрируем таким образом ребёнку много всяких идей, но только не то, что кусать нельзя, потому что это причиняет боль. Например, мы показываем, что кусать всё-таки можно, раз сами себе это позволяем. Также мы демонстрируем, что побеждает сильнейший. Ещё – что нам его не жалко и мы готовы причинить боль. Что надо мстить. Что от нас можно ожидать всякое.

Почему мы рассчитываем на то, что «отзеркаливание» действий ребёнка приведёт к появлению сочувствия? Потому что надеемся на то, что ребёнок сделает простой математический ход: меня укусили и мне больно – следовательно, когда я кусаю, укушенному тоже больно. Мне не нравится, когда мне больно, – следовательно, и другому человеку это не понравится. Я люблю своих родителей – следовательно, я не хочу, чтобы им было больно, потому что боль – это плохо. В голове всё это звучит гораздо короче, а если пытаться «оречевить» – получается, что ход вовсе не один. А ещё, рассчитывая запустить в голове ребёнка этот алгоритм, мы не помним, что

1) у него ещё нет словесно-логического мышления для такой «многоходовки»;

2) в дело вмешиваются чувства – ему, например, страшно. Или обидно. Или всё вместе. И доверие к воспитателю подрывается. Тут уж не до логики.

Таким образом, если цель подобного приёма – сделать так, чтобы ребёнок не кусался, возможно, этот вариант сработает. Если же

цель – научить сочувствию, эмпатии, то стоит подыскать другой вариант.

### ЧТОБЫ РЕБЁНОК НЕ ВЫРОС ЖАДИНОЙ, НАДО НАСТАИВАТЬ, ЧТОБЫ ОН ДЕЛИЛСЯ

**Цель:** научить ребёнка быть щедрым.

**Результат:** самый что ни на есть противоположный. Как правило, нам хочется делиться в двух случаях:

- 1) мы уверены, что того, чем мы делимся, так много, что нам не придётся себя ущемлять;
- 2) нам очень хочется сделать приятное близкому, и мы готовы даже пожертвовать чем-то, чего нам и самим хочется.

Есть ещё вариант – делиться с каким-то расчётом: например, добиться расположения. Или потому, что мы боимся, что о нас плохо подумают. Вот как раз последний вариант «щедрости» – частое следствие такой тренировки. А первые два требуют определённой степени зрелости, готовности смешивать чувства (я хочу это сам, но мне хочется сделать приятное) и созревания пространственно-временных представлений (я знаю, что я смогу получить это снова). До определённого возраста не стоит этого ожидать от ребёнка (уж точно не надо требовать этого от малышей в песочнице – именно там главное средоточие «педагогички щедрости»). Как же помочь ребёнку быть щедрым? Все банально – личный пример (искренней щедрости, а не вынужденной, показной). И перед тем как стать щедрым, надо почувствовать, что такое собственность. То есть, если у ребёнка просят игрушку, надо признать за ним право отказать.

### ЧТОБЫ РЕБЁНОК НЕ СТАЛ ПЛАКСОЙ, НАДО ПОКАЗЫВАТЬ ЕМУ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ПРОБЛЕМ

**Цель:** помочь ребенку легко справляться с переживаниями.

**Результат:** приблизительно такой же, как и с отвлечением. Единственный способ справиться с эмоциями – выпустить их наружу. Другое дело, что можно делать это по-разному: рыдать, кричать, кусать себя, пинать кошку, проговаривать чувства, нарисовать их, написать письмо. Но для того, чтобы овладеть

разными способами, нужно время и опыт. И хорошо бы, чтобы это сопровождалось принятием и поддержкой взрослого.

Почему взрослые не плачут над каждой царапинкой? Отнюдь не потому, что им сказали, что это ерунда, а потому, что они САМИ знают, что это – ерунда, и это – следствие опять-таки развитой интеграции и временных представлений. Они знают, что боль от царапины скоро пройдёт, что она быстро заживёт. К этим знаниям их привело неоднократное проживание этой ситуации в сочетании с постепенным развитием мозга. А вот те, кто, следуя примеру настойчивых взрослых, стал запрещать себе испытывать эмоции «из-за ерунды», нередко взваливают на себя непосильную работу, терпят неуважительное отношение или затягивают с решением проблем со здоровьем, потому что им сложно понять, что стоит слёз, а что – нет.

### ЧТОБЫ РЕБЁНОК БЫЛ ВЕЖЛИВЫМ, НАДО С РАННЕГО ВОЗРАСТА ТРЕБОВАТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ПРИЛИЧИЯ

**Цель:** научить ребенка быть внимательным и заботливым.

**Результат:** может и не противоположный, но мало коррелирующий с заботливостью и внимательностью. Всё зависит от того, сколько эмоций и труда мы вкладываем в работу над вежливостью. Если ребёнок от наших требований чувствует, что мы не готовы принимать его «букой» (а то, придёт ли ему эта идея в голову, зависит не только от того, подразумеваем ли мы это, но и от чувствительности ребёнка), вряд ли для него это станет приятной процедурой и проявлением заботы. Это будет обременяющей обязанностью.

Если просто время от времени подсказывать, не настаивая, – вероятно, это не приведёт к противоположному результату, но лучше понимать, что вы это делаете ради благополучия окружающих, а не ради развития детской морали. Забота и внимательность раскроются в ребёнке сами в условиях тёплого, принимающего и доброжелательного окружения, транслирующего ему ощущение безопасности окружающего мира.





# Родители, не кричите!



**К**рик взрослого человека на ребёнка – как расписка в своей беспомощности, как сигнал о том, что жизнь мира в ненадёжных руках.

Летом хочется наиболее качественно отдохнуть и как можно больше дать впечатлений и радости детям. И сборы на летнюю прогулку самые простые. Даже самый маленький ребёнок может надеть самостоятельно маечку и шортики, застегнуть сандалики на липучке и надвинуть кепку.

В случае когда мы имеем дело с девочкой, меняем маечку и шортики на сарафанчик, а кепку – на шапочку, но можно и не менять. Всё, больше никаких проблем!

Но родители с детьми на отдыхе – это такая боль. И, оказывается, проблема есть. Она в том, что дети любят нас без условий, а мы их корыстно. Не верите? Представьте, что вы уронили на себя каплю мороженого. Скажите, ребёнок будет вас за это пилить? А теперь вообразите, что вы расплескали кофе или вино на стол и на свою светлую одежду. Ну, прячьте быстрее пятна от своего ребёнка, а то наругает! Вообразили?

Но хуже всего, когда конфликты рождаются из-за привязанности малыша к своим близким: когда ребёнок путается под ногами, кидается обниматься, много болтает. Это совсем грустно наблюдать.

Вот прихорашивают девочку, сидящую в коляске. Она действительно очень красивая, в белых кружевах и в нарядной шляпке. Видимо, тётя присаживается рядом с этой куколкой, а, видимо, мама настраивает резкость фотоаппарата. Тут с криком: «А вот посмотрите, что я умею!» – проносится в запланированном кадре прыгающий на палочке старший брат девочки.

И только что улыбающаяся мама поворачивает гневное лицо в сторону сына и выкри-

кивает ряд непередаваемых слов на местном диалекте. Потом возвращает на место улыбку, но уже опять смотрит в видоискатель – на свою принцессу. Это уже потом она будет волноваться, почему между её сиблингами нет любви, а пока важно сделать красивую фотографию для социальной сети.

Но почему красивая страничка в интернете или мнение прохожих, что в целом суть одно и то же, беспокоят нас больше, чем добрые отношения с собственной кровинкой? Ведь всем мы не будем нравиться никогда, а испортив отношения внутри своей семьи, точно не ощутим счастья.

Каждый день с улицы слышится детский плач и сердитые окрики родителей. Крик взрослого человека – как расписка в своей беспомощности, как сигнал о том, что жизнь мира в ненадёжных руках. Ужас среди бела дня, среди самых близких людей.

Понаблюдайте, как пробирается дошкольник в толпе взрослых. Трагедия в том, что его голова находится на уровне наших локтей. Ребёнку постоянно приходится лавировать, и всё равно его частенько задевают. Любой из нас взорвался бы уже на первом толчке в лицо или ударе по макушке, но малыш спокоен. Физическое нарушение его границ – ничто по сравнению с тем моральным насилием, которому подвергаем мы детей ежедневно.

А вот, как и полагается, положительный пример. Чей-то папа выходит из реки на оживлённый пляж. Мальчики, среди которых находится и его сын, играют кучкой у берега и нечаянно окатывают взрослого дядю водой. Оглядываются – и в их глазах виден страх. Потом, преодолев робость, старший просит прощения. «Брось, – говорит взрослый, – я и так весь мокрый». А после вздоха облегчения, вырвавшегося из нескольких юных уст, этот человек объясняет, что играть нужно чуть-чуть аккуратнее. И, что самое главное в этом эпизоде, его слышат.

Но этот вздох... В нём можно услышать всю скорбь ребячьего народа; мы все вышли из



**Каждый раз, когда захочется что-то ребёнку внушить, сначала обнимем его и поцелуем в макушку. Есть ещё несколько волшебных фраз для родителей: «ты отлично придумал», «мне нравится», «как ты это делаешь», «как хорошо, что ты напомнил...»**

него, но далеко не все сохранили память о том, какое поведение родителей наносило нам долго не заживающие раны. Да, по советам сказать, они не зажили до сих пор. Именно поэтому мы шпыняем своих собственных детей в присутствии посторонних зрителей – чтобы не успели то же самое сделать чужие люди, чтобы нам не сделалось стыдно оттого, что мы и наши дети несовершенны.

Мы спешим соответствовать, поэтому топчимся одёргивать наших детей, делать им замечания, мы шипим и набрасываемся на малышей, даже не поинтересовавшись деталями мелких происшествий, которые случаются со всеми. Неаккуратность, неловкость, неусидчивость: тут может показаться, что крик – это наикратчайший путь к результату. А тем временем вызванное криком внешнее послушание означает, что глубину понимания, глубину доверия мы потеряли. Мы потеряли возможность передать всё разумное, доброе, вечное, что нам известно о жизни.

Хотя, казалось бы, чем не машина времени это взросление. Как мы оказались здесь? Кто скажет, что шёл сюда долго? Этот мальчик, на самокате проехавший почти по вашим ногам, или эта девочка, сорвавшая цветок с клумбы: разве не похожи их лица на вашу детскую фотокарточку?

Но они так же получают те же болезненные окрики и от чужих взрослых, и от своих родных мам и пап. Да, мир полон опасностей, а правильная дорога довольно узка, но направление пути не увидеть, если постоянно зажмуриваться от страха или удаляться от травмирующих ситуаций в направлении, выбранном наугад. Это мы тоже знаем по себе.

Но то ли взгляд сверху вниз мешает встать на место униженного нами ребёнка, то ли многолетняя привычка привирать. Нет, это не я съел последние конфеты! Нет, папа, не мы, а кошка свалила с подоконника твой будильник. А потом: ну всё, мама, я стал начальником отдела. Ты довольна? Я смог! Теперь и мне можно на всех кричать.

Непреходящее чувство вины вызывает постоянное желание оправдываться, а потом перерождается в позицию всегда правого человека.

Как хочется разорвать этот порочный круг! Как тяжело смотреть на этих сжатых в комок или, наоборот, оцетинившихся детей, недоверчиво глядящих на нас. Больно видеть, как они плотно закрывают двери своих комнат, как отходят подальше, чтобы нам не были слышны их разговоры.

Какие мысли рождаются в вихрастых головах? Кем хотят стать наши дети, к чему тянутся их души? Мы узнаем это, если дети откроются, дадут за собой понаблюдать. Совместный отдых – самое время для подобных открытий.

Так что давайте договоримся: каждый раз, когда захочется что-то ребёнку внушить, сначала обнимем его и поцелуем в макушку. Есть ещё несколько волшебных фраз для родителей: «ты отлично придумал», «мне нравится», «как ты это делаешь», «как хорошо, что ты напомнил...»

Этот список можно продолжить самостоятельно. И сразу дело по-другому пойдёт.



Школа для родителей

# Как пережить кризис детского возраста?



Фото: Тимофей Шарко

**П**орой 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 ребенка – 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 по-

тому может начать хулиганить, но не со злости. Дети в этом возрасте не могут отвечать за свои поступки, не понимают их последствий, не понимают опасностей.

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.







Школа для родителей



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.

На правах информационного сотрудничества

# Чтобы лучше понимать своих детей, нужно за ними наблюдать...



Если у Вас есть вопросы к автору,  
задавайте их на <http://детскийвопрос.рф/faq/50>

**Т**ема детских страхов, проблем с речевым поведением детей и эмоциональные аспекты развития в последнее время все больше и больше волнуют родителей. В нашу редакцию поступают вопросы, на которые мы приглашаем ответить компетентных людей. В этом номере мы коснулись темы детской психологии и особенностей поведения детей в разном возрасте.

**На вопросы наших читателей отвечает Галина Сенинг, педагог-дефектолог, детский психолог, специалист в области социальной, дошкольной педагогики и психологии.**

**Ирина: Как называется проблема, когда ребёнок меняет местами буквы, и как это можно исправить?**

Если ребёнок меняет местами буквы во время письма – дисграфия. Во время чтения меняет местами слова, буквы – дислексия. Не важно, «как это называется», важно обратиться к неврологу и логопеду.

**Сергей: Учитель жалуется на моего второклассника, он постоянно во время урока ёрзает или раскачивается на стуле.**

Нужно понять, почему ребенок это делает, понаблюдайте за ним. Он ёрзает только на уроке или данное поведение можно наблюдать ещё где-то? Ребёнок всегда себя так вёл? Менялся ли учитель? В какой момент происходит поведение? Ответив на вопросы, вы многое поймёте.

**Анастасия: Мой малыш боится спать в темноте, что делать?**

Не разрешайте смотреть ребёнку мультики со страшилками. Привычные нам «черепашки-ниндзя» вызывают много эмоций, которые перерастают в страхи. Купите ребёнку ночник, придумайте сказку. Пусть ночник будет

волшебным. Читайте перед сном «добрые» сказки, будьте рядом, пока ребёнок не уснёт. И ни в коем случае не наказывайте темнотой.

**Анна: Мой трёхлетний ребёнок постоянно убегает от меня во время прогулки, рядом дорога. Что мне делать?**

Перед тем как пойти на прогулку, скажите ребёнку: «Если ты будешь убегать, мы пойдём домой». Как только вы заметите, что ребёнок пытается от вас убежать, берёте его на руки и отводите домой, проговаривая: «Ты убежал от мамы, поэтому мы идём домой». Или «Ты убежал с площадки, поэтому мы идём домой». Первое время ребёнок будет сопротивляться, не применяйте к нему физических наказаний. Он перестанет убегать, так как будет знать, что его могут увести домой.

**Валентина: Как приучить ребёнка к горшку?**

Продолжайте пользоваться подгузниками. Пусть ребёнок носит подгузники до тех пор, пока вы не сумеете начать учить его делать в туалете малые дела. Распознавайте сигналы, подаваемые ребёнком.

Будьте последовательны, пользуйтесь обычным туалетом. Избегайте присутствия отвлекающих игрушек и людей.

Избегайте отвлекающих разговоров, сажайте ребёнка на горшок.

Сажайте ребенка на горшок по расписанию или тогда, когда он подаёт сигналы. Побуждайте его сидеть 5 минут.

Хвалите и награждайте его, если он делает свои дела в горшок. Если он не делает свои дела в горшок, уводите его из туалета на 10 минут. Снова сажайте его на горшок на 5 минут. Оставляйте ребёнка в туалете одного.

Начинайте делать это, когда ребёнок будет в состоянии просидеть 5 минут в туалете без вашей помощи или словесных напоминаний. Возвращайтесь к нему, хвалите и награждайте, если он сделает свои дела в туалете: «Хорошо! Ты сидишь на горшке!».

# Игры на развитие зрительной памяти у детей



Фото: Татьяна Харашутик

**К**аждый человек обладает несколькими видами памяти: слуховой, зрительной, тактильной. Так, зрительная, или визуальная, память отвечает за сохранение и воспроизведение зрительных образов. По результатам исследования установлено, что у большинства людей зрительная память является ведущим видом запоминания. Ведь 90 % получаемой информации мы воспринимаем именно визуально, то есть глазами. Поэтому, для того, чтобы облегчить ребёнку процесс обучения в школе, очень важно сделать упор на развитие зрительной памяти у детей.

### ИГРА С КАРТОЧКАМИ

Для игры понадобятся 3-7 карточек с изображением разных животных или предметов.

Разложите перед ребёнком карточки и обсудите с ним все изображения. Пусть ребёнок назовёт рисунок на каждой карточке, например: «Это ведёрко», «Это слоник», «Это мячик», «Это собачка». Затем переверните карточки и спросите: «Где ведёрко? Где слоник? Где мячик? Где собачка?».

С трёхлетним малышом начинать играть надо с 3 карточек и постепенно увеличивать их количество. Если играть в эту игру регулярно, к пяти годам ребёнок легко справится с семью карточками.

### «УГАДАЙ, ЧТО ИСЧЕЗЛО»

Для игры понадобятся 3-4 разные игрушки.

Выложите перед малышом игрушки, попросите его посмотреть внимательно и назвать, какие игрушки он видит. Затем попросите

его отвернуться: «Игрушки хотят поиграть с тобой в прятки, отвернись, пожалуйста». Когда ребёнок отвернётся, надо убрать одну игрушку и попросить ребёнка угадать, какая игрушка спряталась.

Постепенно игру нужно усложнять. Когда ребёнок отворачивается, можно не только убирать, но и добавлять одну игрушку: «Ой, к нашим игрушкам приехал гость (гостья). Кто это?». Малыш должен угадать, какая новейшая игрушка появилась.

### ИГРА «ОЧЕРЕДЬ»

Для игры понадобятся 3-4 разные игрушки, или карточки-картинки, или можно использовать любые прочие предметы.

Предложите ребёнку поиграть в очередь к врачу, парикмахеру, в банк или ещё куда-нибудь. Расставьте вместе с ребёнком игрушки по порядку, как будто они сидят в очереди. Попросите ребёнка отвернуться и уберите какую-нибудь игрушку. Спросите ребёнка: «Кто убежал из очереди?». Ребёнок должен назвать исчезнувшую игрушку. Верните её на место, затем снова попросите ребёнка отвернуться и поменяйте две игрушки местами. Спросите: «Кто перепутал очередь?».

### ИГРА «ПОДБЕРИ ПАРУ ПО ЦВЕТУ»

Для игры понадобятся 5-6 предметов (например, кубики, шарики или детали мозаики) разного цвета и 5-6 ленточек или кусочков ткани подобных же цветов в пару к каждому предмету. Можно использовать самые разные пары одинакового цвета. Например, вырезанные из картона круги и ниточки, подобранные к кругам по цвету.

Разложите выбранные предметы и попросите ребёнка подобрать к каждому из них подходящую по цвету ленту (к красному – красную, к жёлтому – жёлтую и так далее).

Потом попросите ребёнка отвернуться и переложите все пары неправильно. Ребёнку надо найти все ошибки и исправить их.

В эту игру можно играть с одним ребёнком, а можно с группой детей. Дети делятся на команды, и устраивается соревнование, какая команда быстрее подберёт пары.

### ИГРА «НАЙДИ ЦВЕТ»

Для игры понадобится коробка цветных карандашей и лист белой бумаги. Чем старше ребёнок, тем большее количество карандашей должно быть в коробке. Трёхлетнему ребёнку достаточно 4 цвета (красный, жёлтый, зеленый, синий).

Нарисуйте на листе бумаги небольшие фигурки (кружочки, квадратики, овалы, треугольники, колечки) в ряд каждым карандашом. Сколько карандашей в коробке, столько цветных фигурок должно получиться. Фигурки могут повторяться, главное, чтобы они были простыми и разных цветов. Если вы играете с трёхлетним малышом, ему достаточно 3 фигуры – круг, квадрат, треугольник.

Покажите свой рисунок ребёнку, дайте ему коробку карандашей и попросите его нарисовать под каждой фигуркой точно такую же – такой же формы и цвета.

Примечание: игры с цветом не только тренируют у ребёнка зрительное внимание, но ещё и учат его различать цвета. Чем старше становится ребёнок, тем большее количество цветов должно использоваться в играх.

### ИГРА «ПРЯТКИ В ШКАФЧИКЕ»

Для игры понадобятся пустые спичечные коробки, из которых склеивается шкафчик. Коробочки можно склеивать в разном порядке, с разным уровнем сложности. Самый простой шкафчик для трёхлетнего ребёнка – 3 склеенные коробки друг на друге. Самый сложный шкафчик для пятилетних детей – 3 коробки в высоту и 3 коробки в ширину.

Возьмите какой-нибудь маленький предмет, например пуговку, и на глазах у ребёнка положите его на любую полочку. Задвиньте её и поверните шкафчик, потом спросите: «На какой полке лежит пуговка?».





# Игрушечная история



Фото: Светлана Константинова

**Н**едavno я приезжала в Томск по делам. Зашла в магазин игрушек и «потерялась» в нём на два часа! Каких тут только игрушек нет: большие пупсы, которые умеют сосать соску, плачут, успокаиваясь только при «убаюкивании», агукуют прямо как настоящие. Я покормила одного такого малыша – и к великому моему изумлению у того выросли зубки!

Куклы – герои из популярных мультфильмов, летающие вертолёты, плавающие катера... Вся упарилась, пока выбрала игрушки для деток. И вот мне стало интересно. Как же раньше детишки жили без всего этого изобилия? Что просили купить у мам и с чем играли? Итак, делюсь с вами тем, что мне удалось узнать по этому поводу из разных источников.

Если говорить о появлении первых кукол, самые древние из них появились в Египте. Их возраст составляет более четырёх тысяч лет! Облик был весьма разнообразен: грубо выполненные чурбанчики без рук и ног, либо с руками и ногами из тонких палочек. Также в древнем Египте можно было найти и довольно детально проработанную куколку с волосиками из нитяных либо деревянных бус. В основном же такие игрушки использовались в обрядах и служили более символами культа, нежели игрушками для девочек в современном понимании. Возраст других игрушек Древнего Египта берёт начало в середине третьего тысячелетия до н. э. Это были, конечно же, небольшие фигурки кошек, собак, коров, тигров. Все они вырезались древними мастерами из древесных пород с большим знанием дела. Несколько позже здесь появляются первые игрушки с проволочным механизмом движения, с помощью которого крокодил, например, мог открывать пасть.

Девушки Древней Греции и Рима хранили кукол до замужества, а после приносили их в

дар богине Афродите и Венере. В основном, их делали подвижными – из глины и дерева. В то время уже существовали куклы-марионетки. Новорождённым было принято дарить погремушки и трещотки. Считалось, что они в состоянии отпугнуть злых духов. Матери и няньки укладывали детей спать, стуча погремушками по краю колыбели.

В XVI веке во Франции начали делать первых кукол на заказ. Цены на них были очень высоки, так как эти игрушки были своеобразными моделями и глянцевыми журналами того времени: матери изучали по ним моду, а дочери – забавлялись. В XIX веке ручное производство кукол во Франции превратилось в промышленное. Это была настоящая революция в кукольном мире. Кукольной королевой Франции стала мадемуазель Урэ (Huret). В 1850 году в Париже она открыла кукольную фабрику, которая выпускала всего сто кукол в год. Но какие это были куклы! Мадемуазель Урэ многое сделала впервые:

- пригласила для создания кукол профессиональных скульпторов, которые создавали сначала голову в натуральную величину, а затем уменьшали её до размеров куклы;
- запустила производство кукол с шарнирами в суставах и с крутящейся головой;
- начала использовать для изготовления голов «бисквитный» необожжённый фарфор, позволявший делать кукол с тонкими одухотворёнными лицами;
- сделала кукольную одежду снимаемой, дав возможность создавать для кукол целый гардероб.

До мадемуазель Урэ куклы просто копировали взрослых дам, а она впервые сделала куклу-девочку.

Из всех видов игрушек мягкая – самая поздняя по времени возникновения. В основном, это были животные, которых заботливые мамы шили своим чадам из разноцветных лоскутков и набивали их ватой или тканью. Впервые они появились в XIX веке.

Плюшевый мишка – наиболее популярная игрушка со времени его появления и до наших

дней. В русском языке, как правило, многие называют мишек плюшевыми, хотя не все они выполнены из этого материала. В Западной Европе и Америке мишка известен в основном под именем Тедди, традиционно ассоциируемым с именем президента США Теодора Рузвельта.

У мишки есть конкретный день рождения, его отмечают в скандинавских странах, США и Великобритании – 27 октября. Всё дело в том, что в конце 1902 года президент США Теодор Рузвельт пощадил на охоте медвежонка. Это событие стало поводом для шуток. В газете *Washington Evening Star*, ныне не существующей, публиковались карикатуры. На картинках изображалась, например, делегация медведей, требующих от Рузвельта заключения с ними пакта о ненападении. Эту карикатуру однажды заметил владелец магазина игрушек Моррис Мичтом. Его жена изготовила первого медвежонка по образу и подобию персонажа карикатуры. Мишку посадили на витрину магазина рядом с карикатурой в честь президента США. Торговец обратился к Рузвельту с просьбой дать его имя новой игрушке и получил согласие.

В 1903 году Моррис Мичтом основал компанию, занявшуюся выпуском медвежат. Идея изготовления мягких мишек была подхвачена во всем мире – Англия, Шотландия, Америка, Япония. Менялся дизайн игрушки, материалы, из которых она изготавливалась, постоянно совершенствовались. Для детей всего мира начали производить медведей-школьников, в чьих рюкзаках лежали миниатюрные книжки и карандаши, мишек-военных в полной амуниции и орденах, пожарных, врачей, моряков, клоунов и т. д. Появились заводные медведи и на батарейках.

Мишка Тедди стал не просто любимой игрушкой детей и взрослых, но и предметом увлечённого коллекционирования. И у этого хобби есть вполне научное название – арктофилия (греч. «арктос» – медведь и «филос» – любитель). Во многих странах появились клубы любителей плюшевого мишки и даже посвящённые ему музеи. В Великобритании есть 25 музеев, в Германии – 6, в Бельгии – 4, и даже в Японии есть медвежий музей. Тедди стал героем открыток, мультфильмов, песен и даже рекламы. Во время Вьетнамской кампании он был своеобразным средством антивоенной агитации. А в год 100-летнего юбилея игрушки проходил чемпионат «Евро-Тедди», в котором участвовали более двухсот изготовителей из Европы и Америки.





Наш проект

Фотограф: Тимофей Шарко [www.vk.com/timofeysharko](http://www.vk.com/timofeysharko)  
Модель: Милана Мостовая

Дети, любят то,  
о чем мечтают...





# Дочки-матери





**В** детстве каждая девочка мечтает быть принцессой. Быть самой красивой, жить в прекрасном замке и встретить настоящего принца. Но когда вырастает, то больше и больше становится похожей на свою маму. Самое интересное, что даже в мелочах. В поведении с мужчинами, в воспитании детей, в карьере и даже в служении ближнему. Иногда это неплохо, но всё-таки очень хочется, чтобы у наших девочек был свой путь, а мамы могли, словно феи-крёстные, только подсказывать и напоминать. За 10 лет воспитания своей дочери я научилась её слышать и слушать.

### АНАЛИЗИРУЙ ЭТО

Отношения матери и дочери носят особенный, даже самобытный характер. Психологи выделяют более 10 видов взаимоотношений между дочками и матерями, но в каждом из них всегда есть доминирующий и пассивный участник. Чтобы отношения с дочерью были гармоничными, доверительными и несли положительную энергию – нужно уметь договариваться. Воспитание дочери требует постоянного анализа её матери. Вот вспомните себя девочкой: что вам больше всего нравилось в общении с вашей матерью, что вас расстраивало, что вас обижало. Все эти воспоминания помогут вам найти правильный стиль взаимоотношений с дочерью, а ей не закрыться и не наделать глупостей по незнанию, назло или вопреки.

Особое внимание надо уделить вопросам полового созревания и осознания своего тела, первой любви и формированию женского начала у вашей малышки. Анализируйте ваши слова и реакцию на любое по-

ведение девочки. Не произносите слишком прямолинейных высказываний по поводу её внешности или телосложения. Самым лучшим примером для дочери является её мама. Если она следит за собой (не до фанатизма!), любит спорт, здоровое питание, интересные книги, весёлые компании, тепло и уют родного дома, то девочка будет это впитывать и выстраивать свою картину мира на основе того опыта, который транслирует ей мама.

### МАМА – МОЛОДЕЦ

В отношениях между мамой и дочкой хорошо использовать ролевые принципы взаимоотношений. Например, есть такой метод общения – «с мамой как с подругой». Но тогда для мамы главное – понимать свою роль здесь и сейчас. Мама не может явно преследовать свои воспитательные интересы и субъективно оценивать ситуацию. Если дочь решила рассказать о каком-то событии из своей жизни Вам как своей подруге, то для мамы важно не выпасть из своей роли.

С другой стороны, мама-подруга может использовать такой метод общения, чтобы передать свой опыт в той или иной ситуации, что может помочь её дочери принять правильное решение в волнующем её вопросе или получить компетентный ответ на щекотливый вопрос. Отношения «мама-подруга» – это наивысшая точка доверия, но здесь надо быть осторожной, чтобы не перейти полностью на сторону подруги и перестать участвовать в воспитании дочери. Установите два вида общения: «мама-подруга», «мама-мама», но держите ситуацию под контролем.

### ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

У мамы и дочки должны всегда быть совместные интересы, увлечения, ритуалы и, конечно, дела. Девочка должна проводить определённое время сугубо в обществе мамы, которая по мере возможности будет знакомить свою дочь с разными сферами жизни, которые в дальнейшем помогут девочке не растеряться и справиться с любой ситуацией, словно она Василиса Премудрая из всем из-

вестной сказки. Эти вопросы связаны с уходом за своей внешностью, одеждой, комнатой, домом, развитием кулинарных навыков, формированием вкусовых предпочтений и житейской мудрости. Девочки с самого раннего возраста стараются копировать поведение своей мамы: они наряжаются, красят губы, пытаются мыть полы и посуду... Обязательно поощряйте эти порывы: если девочка изъявила желание что-то сделать сама, дайте ей эту возможность. Пусть первый блин будет комом, зато потом она станет хорошей хозяйкой и не потеряет интереса поддерживать домашний очаг.

### УЧИТЕ ДОБРОТЕ

Как заметил великий композитор Людвиг Ван Бетховен: «Я не знаю иных признаков превосходства, кроме доброты...». Девочки должны обладать этим качеством как никто другой. Доброта делает нас более открытыми к миру и людям, позволяет испытывать более яркие чувства и эмоции, а также даёт возможность научить и показать это другим. Доброта воспитывает в девочке способность быть хорошей матерью, хозяйкой, женой, работницей и хранительницей семейного очага. Доброта помогает созидать и создавать.

### КАК ДЕВЧОНКА

С самого детства нам твердили, что быть как девчонка – это значит делать что-то не очень хорошо, быть не очень быстрой и не очень сильной, а наоборот. Но в девочке не надо закладывать излишнее стремление быть первой, сильной и лучшей во всем. Девочка в первую очередь должна понимать, в чём её истинное предназначение: быть нежной, красивой, любимой и любящей. Сегодня эту тенденцию поддерживает компания Always, которая борется со стереотипным мышлением по отношению к женщинам и предлагает нам переосмыслить распространённую фразу «как девчонка».

Новый видеоролик компании придаёт фразе положительный оттенок и настраивает на









её положительное восприятие. Героинями стали участницы движения Always #LikeAGirl. Каждая из них уверенно заявляет, что делает что-либо «как девчонка». В видео также снялась олимпийская чемпионка, хоккеистка Хилари Найт, которая говорит, что бьёт по шайбе, как девчонка, – и в этом её женская сила.

### ЛЮБИ СЕБЯ ЛЮБОЙ

Дорогие мамы, ваша дочь должна с самого раннего возраста любить себя, любить себя любой. Так как отрицание себя в дальнейшем перерастает в неудовлетворённость и злость. А там, где есть злость, нет места любви. Подростковые эксперименты с внешностью можно и нужно обсудить, чтобы понять, почему она хочет себя изменить. Психологами доказано, что если с ребёнком проговорить его сомнения, то он сам поймёт, в чём его сомнения. Это может касаться желания сделать татуировку, покрасить волосы в синий цвет или сделать пирсинг. Помните, что ваша девочка, возможно, ищет себя или вашего внимания. Поэтому поговорите как подруги, и если есть достойные аргументы, тогда вместе найдите специалиста.

### ДОСТОЙНА УВАЖЕНИЯ

Это, наверное, самый важный аспект в воспитании вашей принцессы. Да-да-да, с самого рождения она достойна уважения. Не позволяйте никому её обижать и старайтесь и ей объяснять, что уважение личности человека и его достоинства – это то, на чём держится мир. Ваша дочь должна понимать, что она достойна уважения за свою доброту, искренность, отзывчивость, ум и другие качества. Чем раньше она это поймёт, тем больше шансов, что рядом с ней будут люди, которые тоже достойны уважения. Читайте интересные книги, смотрите достойные фильмы, разговаривайте и показывайте уважение на личном примере.

Всех благ!

# «Клоун с аптечкой»...

Как «Партнёры по радости» создают игру для детей и родителей



**М**икстура доброты, таблетка спокойствия, бинт милосердия, эликсир внимания – то, что в современном суетном мире необходимо как отдельному ребёнку, так и семье в целом. Всё это, как в компактной аптечке, есть в Автономной некоммерческой организации «Партнёры по радости». О том, в каких случаях можно и нужно применять эти гуманные «лечебные средства», мы поговорили с директором организации Натальей Шиминой.

**– Наталья, мы привыкли видеть вас в образе доктора-клоуна. Но, похоже, вы всё чаще выходите из больниц в общество...**

– Да, первые шаги наша организация делала, стараясь скрасить одиночество ребёнка в больнице, поднять ему настроение. Сейчас у нас много разных направлений деятельности: мы выпускаем оригинальные раскраски для детей, которые долго находятся в больнице или дома на лечении, проводим творческие мастерские для семьи, работаем с ребяташками, у которых есть особенности развития.

Во внимании нуждаются ведь не только болеющие дети. Тепла и ласки порой не хватает ребяташкам из нормальных, благополучных семей. Родители заняты работой, личной жизнью, увлечениями. А собственного ребёнка словно не замечают: им неинтересно с ним играть, общаться – легче купить какую-то игрушку или модный гаджет. Поэтому дети бывают порой очень одинокими и покинутыми.

Сейчас мы переключаемся именно на мероприятия для всей семьи. Например, наш информационный портал Детскийвопрос.рф посвящён взаимоотношениям детей и родителей. Сейчас немало сайтов и журналов для мам. Но папы тоже хотят участвовать в воспитании де-

тей! Поэтому особое внимание мы будем уделять роли отца в семье.

**– Расскажите о вашей работе с семьями поподробнее.**

– Летом мы стараемся проводить мероприятия на открытом воздухе. Например, в День семьи, любви и верности мы организуем праздник «Привет, ромашки!». Для ребёнка выходной день, проведённый с мамой и папой, – радость и восторг! Семье важно собираться вместе, чтобы чувствовать себя командой, где один за всех и все за одного.

Мы впервые в Томске в прошлом году устроили День пап. Он прошёл на «ура»! Конечно, главы семей были в центре внимания, но помогли им все домочадцы. Папы участвовали в конкурсах на силу, смекалку, интеллект, креативность. Например, мы предоставили мужчинам невзрачные картонные коробки, краски и предложили создать дом мечты. Результат оказался впечатляющим!

Папы, взяв в руки кисточки, увлеклись живописью. Дети увидели своих отцов с неожиданной стороны. Оказывается, они могут не только ходить на работу в деловом костюме, играть в компьютерные игры или пропадать с друзьями на рыбалке. Они умеют отгадывать загадки, отжиматься, рисовать, шутить и смеяться. В глазах детей засветились удивление, восхищение и уважение.

Приятно было видеть, что семьи сплотились в едином творческом порыве. Мы вручили им поощрительные призы, причём такие, чтобы семьи могли и следующие выходные провести вместе: одним подарили сертификат на прогулку на велотандеме, другим – сертификат на семейную фотосессию...

У нас в обществе есть стереотип, что ребёнка должны воспитывать и учить в детсаду, в школе. Но самые главные друзья и наставники для малыша – его родители. Мне кто-то однажды сказал: чаще бери ребёнка за руку и читай ему книги. Это разовьёт его кругозор и научит думать. А главное, он запомнит твоё тепло и ласку, твою мудрость, твой голос на долгие годы. Хочется посоветовать это всем родителям.

**– Одному человеку, пожалуй, с таким объёмом работы не справиться. У вас есть неравнодушные единомышленники?**

– Конечно. Специалисты в нашей команде – люди активные, творческие, сердечные. Они работают как волонтеры, но, благодаря грантовой поддержке, мы имеем возможность выплачивать им небольшую зарплату.

К примеру, у нас есть педагог-дефектолог и арт-терапевт в одном лице – Галина Сенинг. Она ведёт такой проект, как домашнее визитирование: выезжает к детям с особенностями развития, делает с ними специальную зарядку, лепит, рисует. Галина использует методики, которые положительно влияют на память, речь, зрение, мелкую моторику. Её подопечные развиваются прямо на глазах.

В семьях, где есть особенный ребёнок, клоунов всегда ждут – знают, что вместе с ними приходят радость, улыбки, заряд бодрости. Мы не просто чудим, а используем разные терапевтические игры, специальный реквизит. И дети с удовольствием вовлекаются в наши затеи и забавы. Замкнутые ребята становятся более открытыми, доверчивыми и контактными.

Часто семьи сами нас находят. Например, ребёнку с ДЦП сделали сложную операцию на ногах, ему предстоит длительная реабилитация – два месяца постельного режима. Родители беспокоятся о том, что малышу будет скучно и грустно. И чтобы скрасить будни ребёнка, приглашают нас. Мы работаем со всей семьёй, чтобы развеять депрессивную атмосферу, царящую в доме.

У клоунов есть свой негласный этический кодекс. Когда мы приезжаем в семью – не лезем никому в душу, ни о чём не расспрашиваем, не соболезнуем, не охаем и не ахаем. Мы стараемся вести себя максимально деликатно, чтобы никого не ранить и не обидеть.

**– В больницы вы по-прежнему ходите?**

– Да, мы регулярно выезжаем в детские больницы Томска. Причём не только развлекаем маленьких пациентов, но и развиваем их. Наши специалисты – арт-терапевт и психолог – проводят занятия, снимающие тревожность, повышающие аппетит, помогающие переносить

болевы́е ощущения от процедур. Дети под их чутким руководством рисуют, мастерят разные поделки, разыгрывают представления с пальчиковыми куклами.

Одна девочка нарисовала кучу монет и банкнот. И пояснила, что счастье заключается в обладании большим количеством денег. Психолог постаралась донести до ребёнка, что такие жизненные ценности, как дружба, любовь, здоровье, уважение, достоинство, нельзя купить за деньги. Спустя время девочка принесла рисунок, на котором, помимо денег, были люди: парень, дарящий девушке букет, играющие дети...

**– В больницы не всегда пускают даже близких людей. А как воспринимают клоунов в лечебных учреждениях?**

– По-разному. Некоторые боятся излишней экспрессивности, нарочитости, фальшивости цирковых клоунов. Наши весельчаки иные – они естественные, тактичные, добрые. Мы не навязываем детям развлечений, как шумные аниматоры. Не морализируем, не учим, не ругаем. Мы стараемся создать пространство для игры в унылых больничных стенах.

Врачи к нам относятся по-разному. Не было такого, чтобы нас «отваживали», запрещали заниматься с детьми. Просто некоторые докторов не видят в нас помощников и ничего не делают для того, чтобы клоуны появлялись в больнице регулярно. Другие, наоборот, нас горячо приветствуют и благодарят за то, что мы не даём ребятишкам «уйти в болезнь».

Например, в детском отделении Томского кардиоцентра нас всегда ждут. Там понимают, что смех благотворно влияет на деятельность сердца. Работаем мы не только с маленькими пациентами... Ребёнку сделали укол, он всплакнул, а потом ему фокус показали – и он уже смеётся. А взрослые всё тревожно анализируют, волнуются, переживают, поэтому им тоже нужны «укол спокойствия», добрая шутка, моральная поддержка.

Кроме того, мы обучаем родителей пальчиковым играм, чтобы они могли в больничных условиях разыгрывать для своих малышей кукольные представления. Но мы стараемся









не навязываться, если дети или родители не хотят нас видеть. У нас есть своё профессиональное достоинство.

**– Есть ли у вас какие-то требования к тем, кто хочет стать клоуном? Ведь, наверное, не каждый может нацепить красный нос и дурачиться?**

– Особых требований к внешности у нас нет, нам важен характер, психология человека. Каков уровень его тревожности, агрессии, креативности, душевной гибкости, чуткости. Как человек различает эмоции, чувствует настроение, может ли он быть интересным, артистичным, умеет ли импровизировать. Есть люди – прирождённые клоуны, с богатой мимикой, пародийным талантом. Большая удача, если они включаются в нашу команду.

Кстати, у нас накопилось уже немало историй о неожиданных и забавных случаях в больницах. Иногда возникают такие ситуации, которые мы называем подарками судьбы. Например, приходим в больницу, а уборщица моет полы. Эту заурядную работу весёлый и находчивый клоун может превратить в комедийное действие. Взяв в руки швабру, он начинает драить полы так старательно и неуклюже, что все покатываются со смеху.

Больничной клоунадой мы занимаемся уже пятый год. Люди профессионально выросли за это время. Поэтому мы хотели бы, чтобы больничную клоунуadu воспринимали как социальную профессию, чтобы у нас была возможность оплачивать людям деятельность, в которую они вкладывают много душевных сил и знаний.

**– Возникает ли у вас синдром эмоционального выгорания? Как вы с ним справляетесь?**

– Конечно, сложно оставаться всё время весельчаком и оптимистом. Но когда покидают силы, когда накатывает уныние, тогда бросаешь мысленный взор на то, что уже сделано, вспоминаешь пронзительные истории, детей, которым удалось помочь, людей, которые повлияли на твоё мировоззрение. И учишься у них стойкости, умению противостоять жизненным невзгодам, неизбывной радости. И работаешь с утроенной энергией, с ещё большей душевной отдачей.





*Если Вы хотите помочь АНО «Партнёры по радости» подарить детям в больнице праздник, Вы можете помочь*

**Наши реквизиты:**

*АНО «Партнёры по радости»  
ИНН 7017999224 КПП 701701001  
ОГРН 1117000000798  
р/с 40703810706290000459  
Банк ОАО «Томскпромстройбанк»  
к/с 30101810500000000728  
БИК 046902728*

*Или отправьте сообщение «партнёры ПРОБЕЛ сумма» на номер 7715! Подробности акции на сайте <http://www.sms7715.ru>.*

*Также будем рады любой помощи в приобретении клоунского реквизита, костюмов (шариков, фокусов, мыльных пузырей и пр.), гигиенических средств для работы в больницах и подарков для маленьких пациентов, а также приглашаем новых волонтеров в нашу команду.*

*Свяжитесь с нами, и мы с удовольствием предоставим Вам всю необходимую информацию. Директор – Наталья Шимица, тел.: 94-25-03*

***Мы помогаем детям улыбаться, спасибо, что Вы с нами!***

*Наш сайт: партнерыпорадости .рф*





# Это наш малыш, и мы его воспитаем



**М**оя беременность протекала хорошо: УЗИ, скрининги, анализы – всё было в норме. Роды начались раньше назначенного срока на неделю. Морозным январским утром Глебка появился на свет: 3 470 граммов, 55 см. В этот же день сыну поставили диагноз: синдром Дауна. Я не верила акушерам, которые первые сказали мне об этом, просто не хотела. Осознание пришло после беседы с генетиком, который окончательно подтвердил диагноз. Всю ночь я проплакала. Боль, отчаяние... Казалось, что весь мир рухнул и уже ничего не будет как прежде. В голове вертелась лишь одна мысль: как такое произошло с нами? Глебка – наш второй ребёнок, первый родился абсолютно здоровым.

Мне советовали написать отказную. Пугали, что муж уйдёт от меня, как только узнает о случившемся, но он не ушёл. Наоборот, поддержал меня: «Это наш малыш, и мы его воспитаем!» – и первым стал изучать интернет-сайты, посвящённые реабилитации таких детей. На 15-е сутки после рождения сына организация, которая могла бы нам помочь, была найдена. Ей оказалась «Служба лечебной педагогики» под руководством Марии Викторовны Головиной. Единственная организация, которая согласилась работать с нами, узнав, что ребёнку нет и месяца. Обычно работать с ребятами начинают с двух лет. Через два дня после звонка в «Службу..» к нам приехала сама Мария Викторовна, мы поговорили. Беседа стала лучшим доктором, постепенно я начала отходить. Вскоре с Глебочки стали снимать многие сопутствующие заболевания. Через три месяца он уже активно переворачивался и протяжно гулил.



Сейчас Глебке годик. После долгих попыток он всё-таки научился держать головку и сидеть. Сейчас может твёрдо стоять у опоры, продвигаться вдоль дивана и очень быстро ползать на животе. Всего этого мы достигли не без помощи докторов. За этот год мы прошли физиолечение, четыре курса массажа, наблюдались в медицинском центре «Индиго» в Новосибирске, где нам прописали лечение на шесть месяцев вперёд, не считая ежедневных занятий ЛФК дома своими силами и приёмом многочисленных препаратов, большинство из которых мы покупаем за свой счёт.

На Глебку не нарадуешься! Шустрый, эмоциональный парень, любит играть в прятки. Говорить, правда, малыш пока не может, просто повторяет наборы слогов. Учю его узнавать и показывать животных на картинках, а уши, глазки, ротик – на маме. Обучение проходит тяжело, но я верю, что рано или поздно оно даст свои результаты. Понимаю, проблем много, но что делать? Будем решать по мере поступления.

### ОТ РЕДАКЦИИ

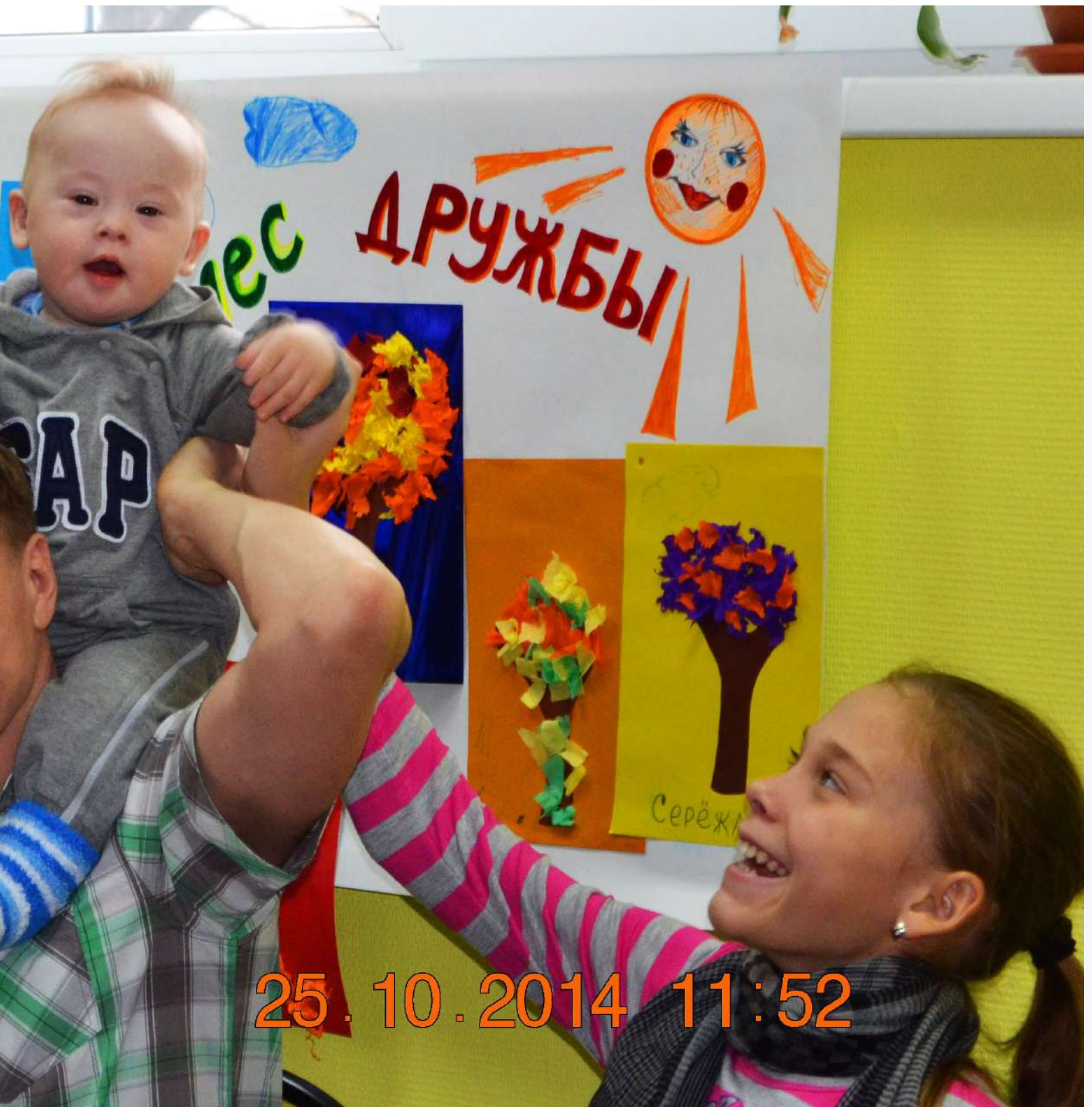
Сейчас Глебу требуется серьёзная реабилитация и помощь. Невролог прописал ребёнку несколько курсов массажа в сопровождении с лекарственными препаратами, желательно на дому, чтобы уберечь ребёнка от вирусных инфекций. Ортопед – носить ортопедическую обувь и пройти санаторно-курортное лечение. По части умственного развития врачи советуют мальчику посещать группу развития – совместные занятия с обычными детишками, а родителям – походить на занятия в «Службу лечебной педагогики». Всё это стоит денег.

**Если вы хотите помочь семье Глеба, напишите или позвоните в нашу редакцию.**

**Тел. редакции: 8-952-809-83-05,  
e-mail: deti\_vopros@mail.ru,  
с пометкой «Помощь Глебу Пикалову»**

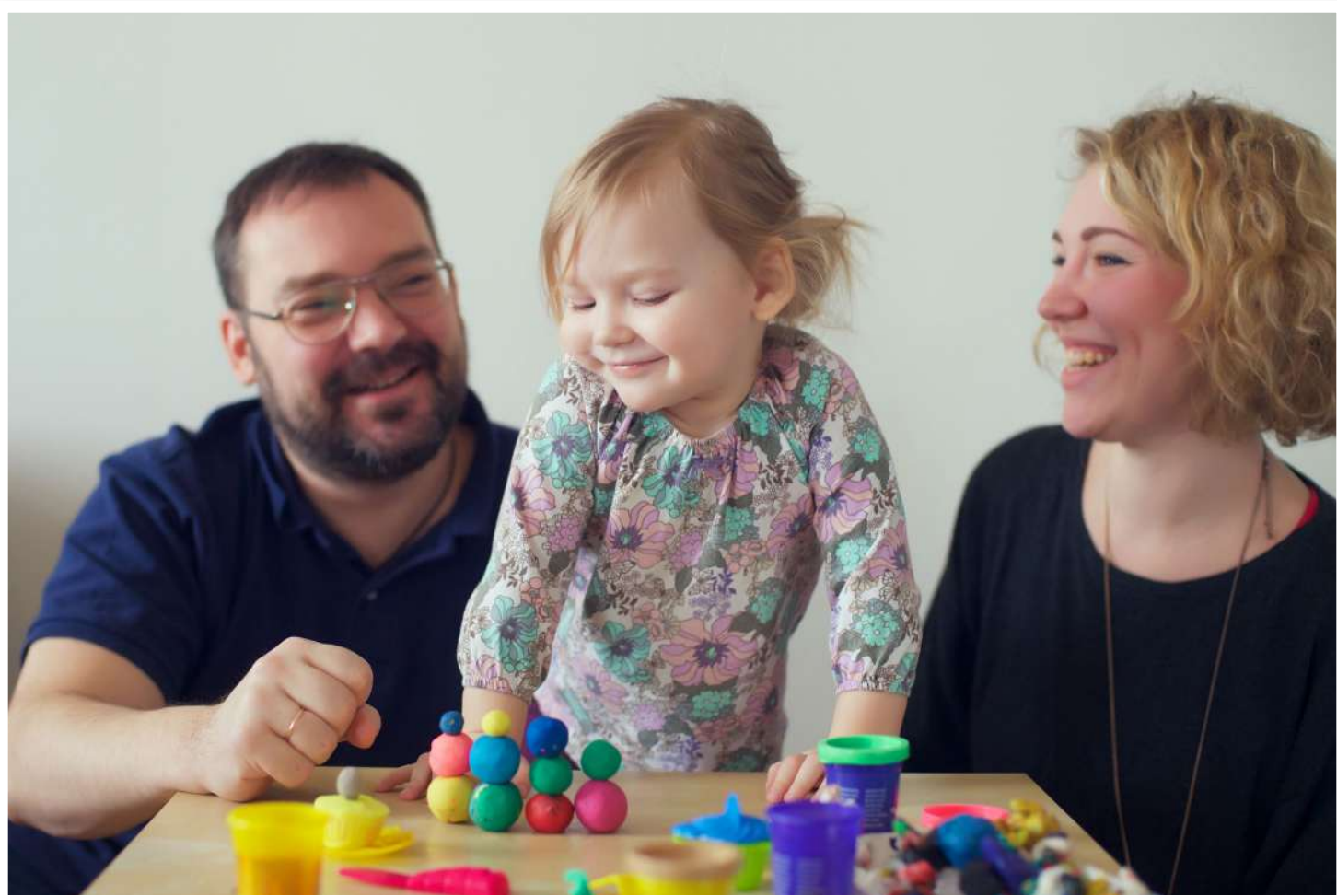






25.10.2014 11:52

# «Что нужно сделать, чтобы родители были счастливы?»



**О**чень часто мы пишем о том, что делать родителям, чтоб их дети были воспитанными, здоровыми и счастливыми, Но нам вдруг стало очень интересно: что думают дети о том, что делает счастливыми их родителей. Мальчишки и девчонки 11-12 лет выдали очень интересные ответы, которые мы публикуем специально для родителей. Наслаждайтесь...

### ПЕТЯ, 11 ЛЕТ

Счастье родителей зависит от того, какие у них дети. Если ребёнок не воспитан и злой, то он будет приносить одни огорчения маме и папе. А если ребёнок доброжелательный и в нём нет подлости, то он будет радовать родителей, даже если он не очень хорошо учится. Хорошо учиться тоже важно, потому что стремление к знаниям развивает мысли, помогает самостоятельно думать и принимать решения. Вот почему мамы и папы отличников и хорошистов чувствуют гордость за своих детей. Но главное вот что: не обижать беззащитных, не проходить мимо беды, не брать чужого, уважать людей, особенно стариков, помогать своей семье. Вот когда ребёнок так воспитан, тогда родители счастливы. Потому что важнее всего на свете – быть достойным человеком.

### ДАРЬЯ, 11 ЛЕТ

Я думаю, что существует много вещей, которые могут сделать родителей счастливыми. Прежде всего, нужно всё время выражать свою любовь, заботу, внимание, чтобы родители знали, что мы их любим. Нужно помогать своим родителям во всём. Ведь когда мы были маленькими и беспомощными, родители заботились о нас, поддерживали, учили всему. Ещё надо хорошо учиться, радовать родителей своими успехами в учёбе, чтобы они нами гордились. Быть аккуратными, вежливыми. Уважать старших, заботиться о младших сёстрах и братьях. Каждый ребёнок – самый лучший для своих родителей. И мы должны делать всё для своих мам и пап, чтобы они были счастливы.

### САМИР, 12 ЛЕТ

Мои родители – обычные рабочие люди. Наша семья очень дружная и весёлая, все друг друга уважают. Мои родители хотят, чтобы мы выросли здоровыми, образованными и полезными для общества людьми. А чтобы стать хорошим человеком, нужно хорошо учиться и много трудиться – об этом часто говорят мне мама и папа. Чтобы их мечты сбылись, мы стараемся быть достойными и трудолюбивыми.

### ПОЛИНА, 11 ЛЕТ

У меня большая, дружная семья. Есть мама, папа, брат и две сестры. Я самая старшая из сестёр. Своим поведением, своими поступками я показываю пример быть послушной, доброй, исполнительницей девочкой, чтобы не огорчать своих родителей. Я хорошо учусь, хожу в музыкальную школу. Мне нравится делать своим родителям сюрпризы и подарки, поздравлять с днём рождения. Я очень люблю своих маму и папу и желаю, чтобы они всегда были счастливы.

### ДМИТРИЙ, 12 ЛЕТ

Чтобы родители были счастливы, нужно хорошо учиться. Тогда мама и папа будут радоваться моим успехам. Ещё надо стараться не болеть. Это облегчит родителям жизнь, им не придётся переживать за меня. Для этого надо заниматься спортом и закаляться. Конечно, нужно родителям помогать во всех делах: прибираться в доме, мыть посуду, ходить в магазин. Хорошо было бы дарить по праздникам и просто так маме с папой подарки, и самим детям от этого было бы весело. Тогда родители будут меньше болеть, будут радостными и счастливыми.

### АРТЁМ, 12 ЛЕТ

Я думаю, чтобы родители были счастливы, не надо их огорчать. Они переживают всегда, когда у меня случаются неприятности – большие или маленькие. Надо хорошо учиться, получать хорошие оценки, выполнять небольшие поручения, которые они просят сделать. Надо больше радовать родителей хорошими поступками, тогда мама и папа будут счастливы.

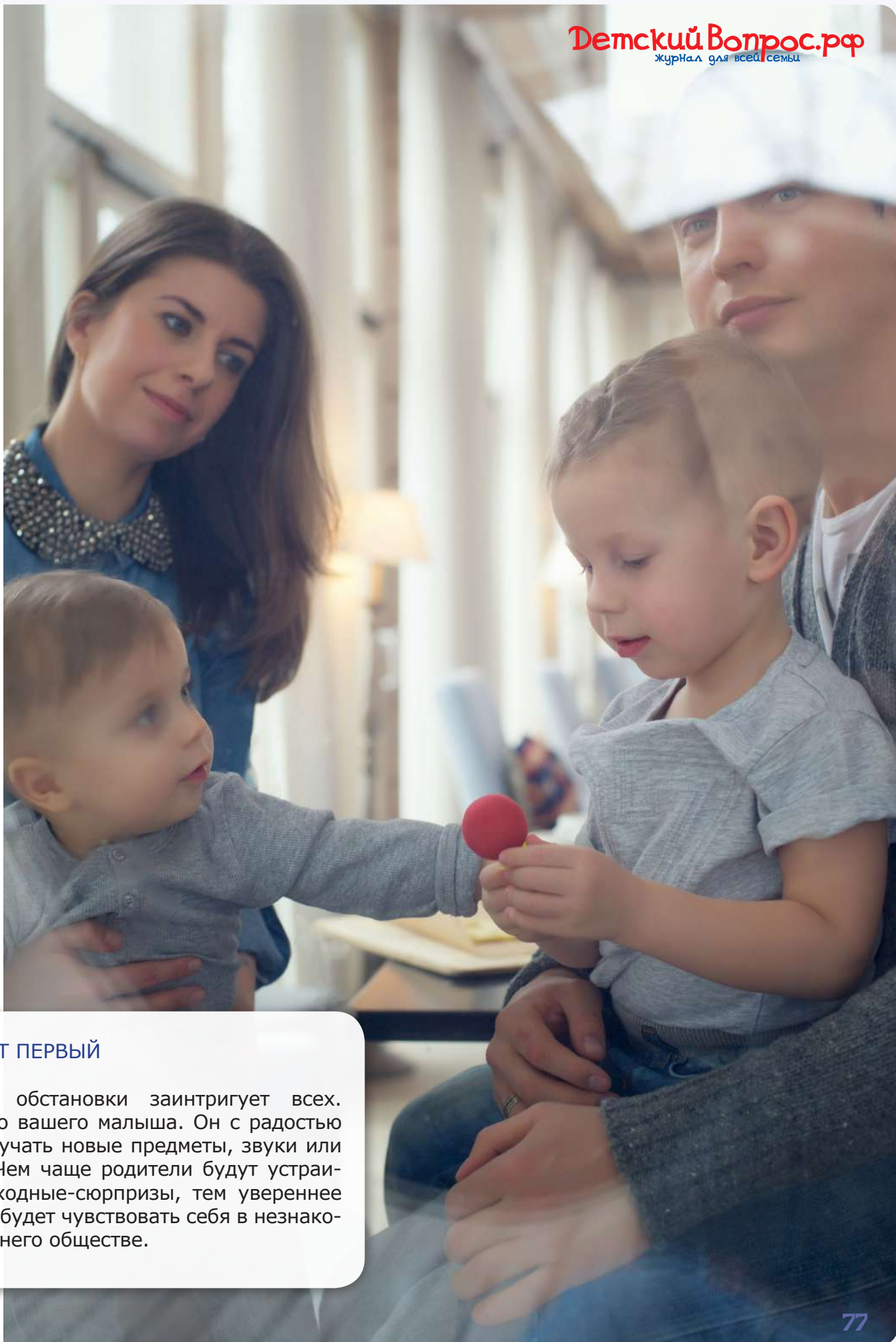
### ДМИТРИЙ, 11 ЛЕТ

Маме хочется, чтобы я прислушивался к её советам, потому что она всегда говорит правду и никогда плохого не скажет. Для неё самое главное – слушаться, учиться хорошо и иметь преданных друзей. Но я не всегда выполняю её требования, и маму это очень огорчает. Я буду стараться слушать маму, так как мама у меня одна!

# Всей семьёй на выходной



**О**дним из самых дорогих ресурсов в жизни современного человека является время. Его постоянно мало, поэтому его расходование нужно планировать заранее. Особенно если это касается свободного времени вашей семьи. Чтобы спланировать выходные для всей семьи, воспользуйтесь несколькими секретами замечательного выходного дня.



### СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ

Смена обстановки заинтригует всех. Особенно вашего малыша. Он с радостью будет изучать новые предметы, звуки или людей. Чем чаще родители будут устраивать выходные-сюрпризы, тем увереннее ребёнок будет чувствовать себя в незнакомом для него обществе.



### СЕКРЕТ ВТОРОЙ

Хорошего понемножку. Не стоит составлять план мероприятий на весь уикенд. Оставьте своим близким время на их собственные дела. В противном случае отдых может оказаться утомительным для всех членов семьи.



### СЕКРЕТ ТРЕТИЙ

Предоставьте каждому члену семьи возможность проявить свои таланты. Один из подходящих вариантов – поход в зоопарк, где папа может блеснуть знаниями о животном мире, мама – рассказать, как правильно накормить животных, а ребёнок – получить свою большую порцию положительных эмоций и впечатлений.

Домашний очаг







Как видите, секреты комфортного выходного дня просты. Скорее всего, у вашей семьи есть собственные идеи, как отлично провести время вместе. Совмещайте городской отдых с поездками за город. Если у вас нет собственного дачного домика, отличным решением станет двухдневная поездка в пансионат. Совсем не обязательно отправляться в дальнее путешествие. Наверняка, и в ближайшем пригороде есть немало заповедных уголков, где экологическая обстановка в разы лучше городской.

Выбирая загородный отель, помимо оценки общих условий проживания, обратите внимание на питание, что особенно важно для кормящих мам. С осторожностью изучите меню на предмет содержания продуктов, которые запрещены при грудном вскармливании. Детей же педиатры рекомендуют в путешествии кормить привычной для них пищей.

Большинство пансионатов и санаториев постепенно вводят у себя детское меню. Но велик риск, что оно не будет соответствовать вкусам и потребностям ребёнка. Чтобы не испортить отдых мелочами, запаситесь вкусным и качественным детским питанием.

***А как проводите выходные всей семьёй вы? Поделитесь секретами вашего идеального совместного отдыха.***

# День рождения малыша в стиле «sandy bar»



**К**аждой мамочке хочется создать удивительную атмосферу праздника на день рождения своему малышу. Кому как не мне это знать? Ведь я не только декоратор, но и по совместительству мама двух мальчишек.

В силу моей профессии, ко мне всё чаще обращаются мамы с просьбой организовать сладкий стол для их детишек. Надо отметить, что такой «sandy bar» набирает всё большую популярность среди российских мамочек, – и это вполне обоснованно! Ведь сладкий стол становится настоящим украшением детского праздника, а дети всегда рады полакомиться разными вкусняшками.

В этой статье я решила рассказать вам, как самостоятельно организовать и украсить сладкий стол для детского дня рождения.

Прежде всего, вы должны определиться с палитрой и тематикой, будь то мотив любимого мультика или сказки. Выбрав палитру цветов, вам будет проще организовать декор, так как вы уже будете точно знать, какой цвет предпочтителен в деталях. Кроме того, если вы не будете следовать определённой палитре, декор может получиться разрозненным – и тогда вся организация сладкого стола потеряет композицию.

Позаботьтесь о заднем фоне. Обои не всегда выигрышно смотрятся, особенно, если не соответствуют выбранной палитре. В качестве заднего фона можно использовать тематический плакат, ткань, растяжки-гирлянды с надписями и т. д.

В декоре стола используйте различную посуду: баночки, тарелки, подставки. Более интересные варианты можно взять напрокат в праздничных агентствах. Но можно использовать и ту посуду, что найдёте дома, и немного её украсить. Так, например, можно добавить бантики из ленточек подходящего цвета или использовать любой другой декор.

При заказе сладостей расскажите кондитеру о выбранных цветах и тематике, чтобы



**Candy bar – это десертный стол. Ассорти из сладостей сервируется на отдельном столике, а не выносятся, как торты, по традиции. Если сделать красивое оформление candy bar, он прекрасно впишется в общий декор помещения для праздника.**



**Капкейки — это пирожные, которые выпекаются в форме для кексиков и украшаются сверху кремом. Они очень привлекательно смотрятся в разноцветных бумажных вставках для кексиков. Капкейки выглядят как маленькие тортики, есть множество способов их украсить.**

он учёл ваши пожелания. Тогда и сами сладости будут поддерживать цветовое решение праздника.

Если праздник тематический, например, по мотивам любимого мультика вашего ребёнка, можно использовать его героев в качестве декора. Можно использовать изображения героев для декора праздничных колпачков, украшения для капкейков.

Можно использовать игрушки любимых персонажей и расставить их по столу. Ну и конечно, попросите кондитера сделать тематический декор торта. Ведь ни один ребёнок не останется равнодушным к тортику с его любимыми сладкими героями.

Надеюсь, благодаря моим советам вы сможете создать неповторимую атмосферу праздника для вашего ребёнка!

Скачать шаблоны и посмотреть мастер-класс по декору Вы сможете здесь:

[http://детскийвопрос.рф/article/185-masterim\\_skladkiy\\_stol\\_dlya\\_malyisha](http://детскийвопрос.рф/article/185-masterim_skladkiy_stol_dlya_malyisha)

Если у Вас есть вопросы к автору, задавайте их на <http://детскийвопрос.рф/faq/48>

Наш проект

Фотограф: Наталья Законова, <http://www.zakonova.ru/>  
Модель: Эмилия Воронцова

Скорее бы лето...



# Детская МОДА взрослые ТРЕНДЫ

Автор статьи: Оська Ку,  
При поддержке – LITTLE STEPS –  
детское агентство моделей, г. Санкт-Петербург

Фотограф: Влада Елисеева,  
Модели:

Рената Демидова, Арсений Полухин,  
София Третьяк, Мария Антоневиц,  
Арина Щукина, Аня Логазяк,  
Ульяна, Аня Гульдьева.



**М**ы – как Вы! Так можно в целом обозначить основной тренд детской моды весной 2015 года. Детская мода стремится повторять взрослые тренды, внося свою изюминку – детскую непосредственность, яркость красок и простоту форм.

Модные цвета этой весны будут яркими! Розовый, цвет лайма, жёлтый, синий различных оттенков, насыщенный зелёный, дерзкий белый. Свои позиции не уступает и пастельная гамма: персиковый, молочно-розовый, молочно-голубой, кремовый.

Повторяя взрослых, на подиум вырывается клетка, платье в цветочек, строгий чёрный цвет и неброские рюши.

Много вариаций представлено в спортивном стиле. Это и двухслойные футболки, и свитшоты свободного стиля, и куртки-бомберы, и удобные треники, бейсболки, высокие кеды.

Складывается впечатление, что пора дать новую жизнь старым джинсам. «Джинса» снова в моде! Причём это не просто джинсы, а платья в пол и мини-юбки, широкие штаны и сарафаны свободного кроя. Так что «микромодники» смело могут подрезать старые джинсы и быть в тренде этой весной.

Однако основным хитом этой весны будут принты! Это могут быть трогательные орнаменты цветов или слоганов, могут быть дерзкие кактусы или гитары, также не менее актуальны фотопринты и тема живой природы.

В этом сезоне дизайнеры порадуют любой вкус, очевидна свобода выбора. Хит весны 2015 – принты звёздного неба.

Итак, похоже, весна будет жаркой от обилия ярких цветов, форм и маленьких модников!













































# Песня о маме



Музыка: Анна Олейникова  
Слова: Лариса Ратич  
Художник: Анастасия Ерёменко

*Радісно*

Am Dm G C Dm Am E7 Am

C G C F C G C F

Сол-ныш-ко в о-кош-ко све-тит нам с ут-ра и по-ёт о ма - ме пес-ню дет-во-ра. Пе-сен-ку прос-

C G C Dm Am Dm E7 Am *Припев* C

ту - ю ве-се-ло по - ём, ма-моч-ку мы то-же сол-ныш-ком зо-вём! Зна-ют де-ти, зна-ют

G C Am Dm E7 Am C

де-ти: ма-ма мо-жет всё на све-те! Про-по-ём мы пес-ню э-ту для пла-не-ты всей! Нет муд-ре-е и доб-

G C Am Dm E7 Am

ре-е, нет до - ро-же и ми - ле - е, нет на све-те кра-си - ве - е ма-моч-ки мо - ей!

**1.**

Солнышко в окошко светит нам с утра,  
И поёт о маме песню детвора.  
Песенку простую весело поём,  
Мамочку мы тоже солнышком зовём!

Припев:

Знают дети, знают дети:  
Мама может всё на свете!  
Пропоём мы песню эту  
Для планеты всей!  
Нет мудрее и добрее,  
Нет дороже и милее,  
Нет на свете красивее  
Мамочки моей!

**2.**

Радостно на сердце, и поёт душа,  
Песенка о маме очень хороша!  
Подхватили песню все друзья вокруг,  
Потому что мама - самый лучший друг!

Припев:

Знают дети, знают дети:  
Мама может всё на свете!  
Пропоём мы песню эту  
Для планеты всей!  
Нет мудрее и добрее,  
Нет дороже и милее,  
Нет на свете красивее  
Мамочки моей!



# Всей семьей на мастер-класс

Подробности по тел.: 94-25-03

