

# Детский Вопрос.рф

№1 (35) / 2019 / июнь

Журнал для всей семьи

Томск



Тема номера:  
**Папин день**

18+

### Спецвыпуск «ПАПИН ДЕНЬ»

выходит при поддержке информационного портала для родителей о детях ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ  
Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ  
№ ФС 77 - 75192 от 07.03.2019

Адрес редакции: г. Томск, ул. Смирнова, 48/1-108  
Тел.: 8 952 809 83 05  
Сайт: [detskiivopros.ru/journal](http://detskiivopros.ru/journal)  
E-mail: [deti\\_vopros@mail.ru](mailto:deti_vopros@mail.ru)

### СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

Учредитель журнала: Шими́на Наталья Владимировна  
Сайт: [детскийвопрос.рф](http://детскийвопрос.рф)

**Главный редактор:** Наталья Шими́на

**Корректор:** Павел Кочетков

**Дизайн и верстка:** Василий Никифоров

**Фотографы:** Тимофей Шарко, Михаил Бучин, Марина Федорова, София Набока, Александр Овчаренко

**Фотобанки:** [unsplash.com](http://unsplash.com), [pixabay.com](http://pixabay.com), [ru.freepik.com](http://ru.freepik.com)

**Журналисты:** Наталья Шими́на, Наталья Устинова, Марина Чайка, Наталья Яркая, Лилия Третьякова

**Авторы:** Джейми Харрингтон, Марина Ларионова, Джо Келли

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

**Пишите нам [advt@detskiivopros.ru](mailto:advt@detskiivopros.ru)**

Мнение редакции может не совпадать с позицией авторов. Перепечатка и копирование материалов полностью или частично возможны только с письменного разрешения редакции. © 2010-2019 Журнал «Детский вопрос РФ» Все права защищены

**Фото на обложке:** Габриэле Дабасинскайте (JustGaba)



**Наталья Шими́на**, главный редактор

*Папами не рождаются, папами становятся...*

*Дорогие читатели, представляем вашему вниманию спецвыпуск интернет-журнала для всей семьи «ПАПИН ДЕНЬ». Ежегодно в третье воскресенье июня во всем мире отмечают День Пап. Для нашего издания он стал по-настоящему традиционным праздником, посмотрите наши альбомы в социальных сетях, и Вы поймете, как здорово быть ПАПОЙ и какие КЛАСНЫЕ они бывают.*

*Я хочу сказать спасибо своему ПАПЕ, который так искренне и предано верит в меня, помогает с внуками и отменно печет блины. Есть четкое утверждение, что мой папа может найти общий язык с любым малышом, он знает все принципы Монтессори, хотя ничего об этом не слышал. Именно папа назвал меня Наташей, потому что забыл имя Олеся. ПАПА я тебя люблю, спасибо, что ты меня тоже!*

*Я бесконечно благодарна ПАПЕ своих детей, который делает их детство таким счастливым и наполненным смыслом. Он любит играть с ними и получает от этого невероятное удовольствие. Он много читает об отцовстве и принимает самое непосредственное участие в их воспитании, даже если в командировке. Он лучший папа на свете, потому что он настоящий!*

*Мы поздравляем всех ПАП с праздником и дарим Вам целый день полезной и увлекательной информации! Смотрите, читайте, комментируйте! Авторы самых интересных комментариев, как всегда получают замечательные призы и подарки от редакции!*

# КОРОБКИ-СЮРПРИЗЫ ИЛИ КАК РАЗВЛЕЧЬ ДЕТЕЙ В ПУТЕШЕСТВИИ!



**Друзья! Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**  
выпустила ограниченную серию **КОРОБОК-СЮРПРИЗОВ**  
для Вас и Ваших детей.

В ее составе уникальные наборы для творчества,  
интеллектуального развития и детского счастья.

Коробку удобно дарить по поводу и без повода, брать в путешествие,  
в гости к бабушке или для тихих семейных вечеров!

Каждая коробка собирается индивидуально.

Вам нужно только заранее сообщить нам некоторые подробности  
о получателе подарка.

Стоимость **КОРОБКИ-СЮРПРИЗА** – 1200 рублей.

Пересылка в другие города почтой России не более 300 рублей  
**Заказ по номеру тел.: 8 952 809 83 05**

6

Как вести себя будущим папам?

14

Что такое осознанное родительство?

16



Как воспитывать мальчика?

20



Как воспитывать девочку?

26



Какие четыре вопроса надо задавать ребенку каждый день?

30



Что советуют родители с опытом новичкам?

36

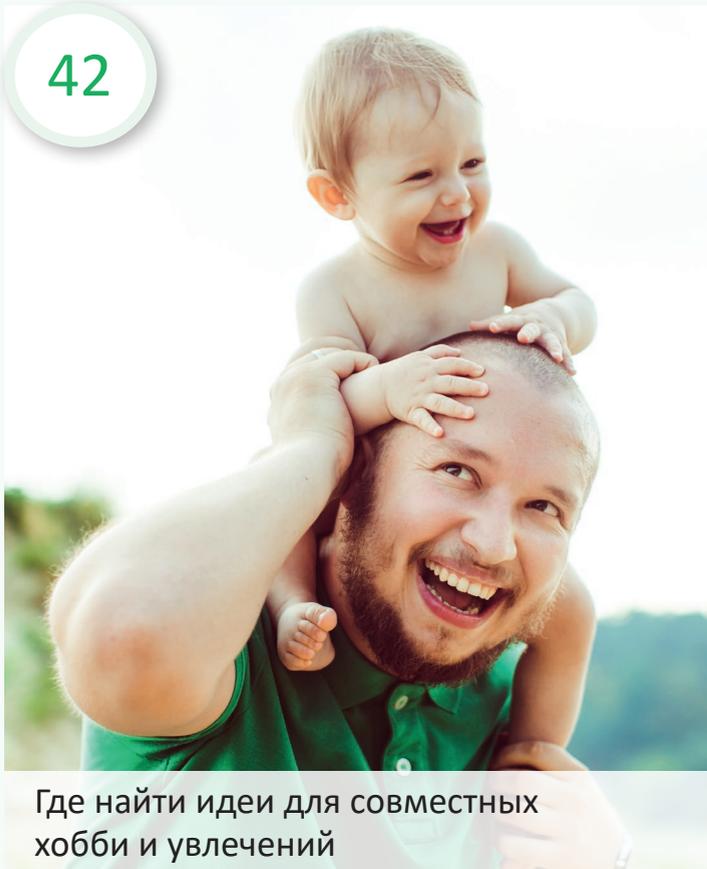


Как выбрать спортивную секцию для ребенка?

40

Чем занять детей,  
если нет идей?

42

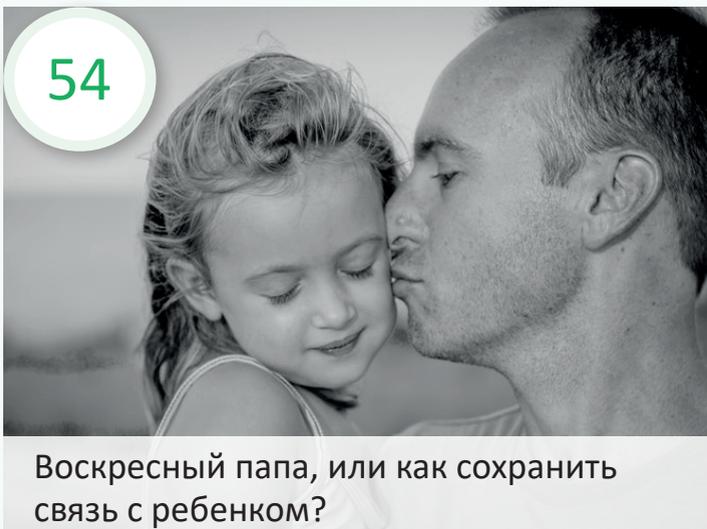


Где найти идеи для совместных  
хобби и увлечений

50

Как развод родителей  
влияет на психику детей?

54



Воскресный папа, или как сохранить  
связь с ребенком?

58



Как стать примером для своего ребёнка?

62

Как настроить спортивный  
тандем – отец и сын?

68



Как найти личное время в семье?

72

Интервью с Олегом Билик:  
«Об отцовстве, кино  
и клоунаде...»

78

Фотопроект: «ОТЦЫ И ДЕТИ»

# Как вести себя будущим папам?



**В**ашей семье радостное и приятное событие: скоро у вас будет ребёнок. А впереди — девять месяцев ожидания. Супружеские отношения во время беременности претерпевают изменения. В одних семьях ожидание ребёнка становится настоящей катастрофой: пропадает взаимопонимание, лучшие чувства заменяются своей противоположностью. В других же бывает так, что, наоборот, отношения, которые до этого ухудшались, вдруг становятся лучше. Конечно, важным моментом будет желанный ребёнок для каждого из супругов. ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подготовил статью о том, как месяцы беременности сделать приятными для всей семьи.

Но бывает и так, что даже запланированная беременность становится трудным испытанием для семейных отношений. Разберемся в этом вопросе вместе со специалистами ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики».

Прекрасно, когда при виде положительного теста на беременность мужчина приходит в неопределимый восторг. Мужчина, для которого семья составляет основу счастья жизни, делает всё возможное для того, чтобы месяцы ожидания малыша стали самыми счастливыми. Однако некоторые мужчины, узнав о ребёнке, впадают в лёгкую прострацию. Они пытаются сделать вид, что беременность их не касается. Часто это известие приводит мужчин в полную растерянность, которая отчасти связана с непониманием своей будущей роли.

Существует несколько весьма распространённых вариантов «плохого» поведения бу-

дущего папы. Представляем эти варианты и предлагаем рекомендации психолога к каждому из них.

#### «Я НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН»

Мужчина уверен, что всё, что от него требовалось, он уже сделал. Именно по этой причине он не считает нужным помогать жене по хозяйству: «беременность — не болезнь, мытьё полов и посуды — исключительно женское занятие». Любые жалобы жены на недомогание называет мнительностью и капризами. Он считает, что имеет полное право расслабиться у телевизора после работы, поскольку работает целыми днями, чтобы прокормить жену и будущего малыша. Торжественный вынос мусорного ведра — единственный подвиг, на который способен уставший муж. Из-за подобного поведения «сильной половины» в семье то и дело вспыхивают скандалы...

**Совет психолога будущему папе.** Вы никогда не поймёте, что испытывает во время беременности ваша жена. Достаточно осознать, что обычные домашние хлопоты стали для неё в тягость. Ей сложно стоять у плиты из-за обострившейся чувствительности к запахам, тяжело мыть пол из-за подступающей тошноты. Поймите, что, приготовив ужин, посетив магазин или пропылесосив в комнате, вы никак не уроните своего мужского достоинства.

#### «НЕ ХВАТАЕТ ВНИМАНИЯ»

Есть мужчины, которые привыкли к тому, что жена уделяет им очень много внимания. В этом случае им будет тяжело привыкать к тому, что супруга станет отвлекаться на свои переживания. Это замечание касается в особенности тех мужчин, которые были единственными детьми в семье и привыкли, чтобы всё внимание близких было сосредоточено только на их персоне. Будущий папа расстраивается, что ему уделяют мало внимания и «пускается во все тяжкие»: проводит много времени с друзьями, задерживается на работе, а после очередного скандала отправляется ночевать к маме. К беременной жене супруг предъявляет массу требований: каж-

дый день поддерживать чистоту и уют в доме, готовить обед из трёх блюд, иметь улыбку на лице, меньше прислушиваться к своему самочувствию и больше слушать своего мужа. Впрочем, некоторые мужчины не любят выяснять отношения — обидевшись, они уходят из дома без объяснения причин.

**Совет психолога.** Зрелый, сильный мужчина переживёт период временного охлаждения жены, обусловленного физиологическими процессами. Насколько мало вам придётся «страдать» от нехватки внимания, покажет диаграмма. С помощью циркуля начертите круг радиусом 5-7 см. Разделите его на восемь равных секторов. Каждый сектор — около 10 лет жизни. Красным цветом закрасьте площадь, соответствующую срокам беременности жены плюс год - два (когда малыш требует повышенного внимания). Посмотрите, что получилось. Если этот приём не действует, обратитесь к психологу. Специалист поможет освоить новую для вас роль отца.

### «ТЫ МЕНЯ ДОСТАЛА»

Беременные женщины страдают «болезнью перламутровых пуговиц» — сами не знают, чего хотят. Сначала муж по мере сил пытается исполнить желания супруги, с юмором относится к ежедневным досмотрам на предмет наличия чужих женских волос, отпечатков помады, запаха духов. Из всех сил старается понять, почему в моменты нежности жена отстраняется от него с плачем и криком: «Ты меня не любишь!» Для мужской логики это нелёгкое испытание. Сильная половина теряет терпение, в доме начинаются скандалы. Муж отстаивает свою точку зрения, срывается на крик или объявляет бойкот. Семейная обстановка близка к «вооружённому нейтралитету». Любое, даже рациональное, предложение жены супруг отвергает...

**Совет психолога будущему папе.** Залог благополучного течения беременности и счастливой совместной жизни — ваше спокойствие. Женщина порой сама не понимает, что с нею творится, во всём виноваты гор-

моны. Позаботьтесь о том, чтобы супруга не чувствовала себя одинокой, ощущала поддержку, внимание и заботу. Возьмите за правило целовать жену перед уходом на работу и после возвращения домой, расспрашивайте, как прошёл её день. Не позволяйте собой манипулировать по-крупному, но выполняйте просьбы, которые можете выполнить. Лучший способ пресечь конфликт — обнять жену и сказать, как сильно вы её любите.

### «ЛОЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ»

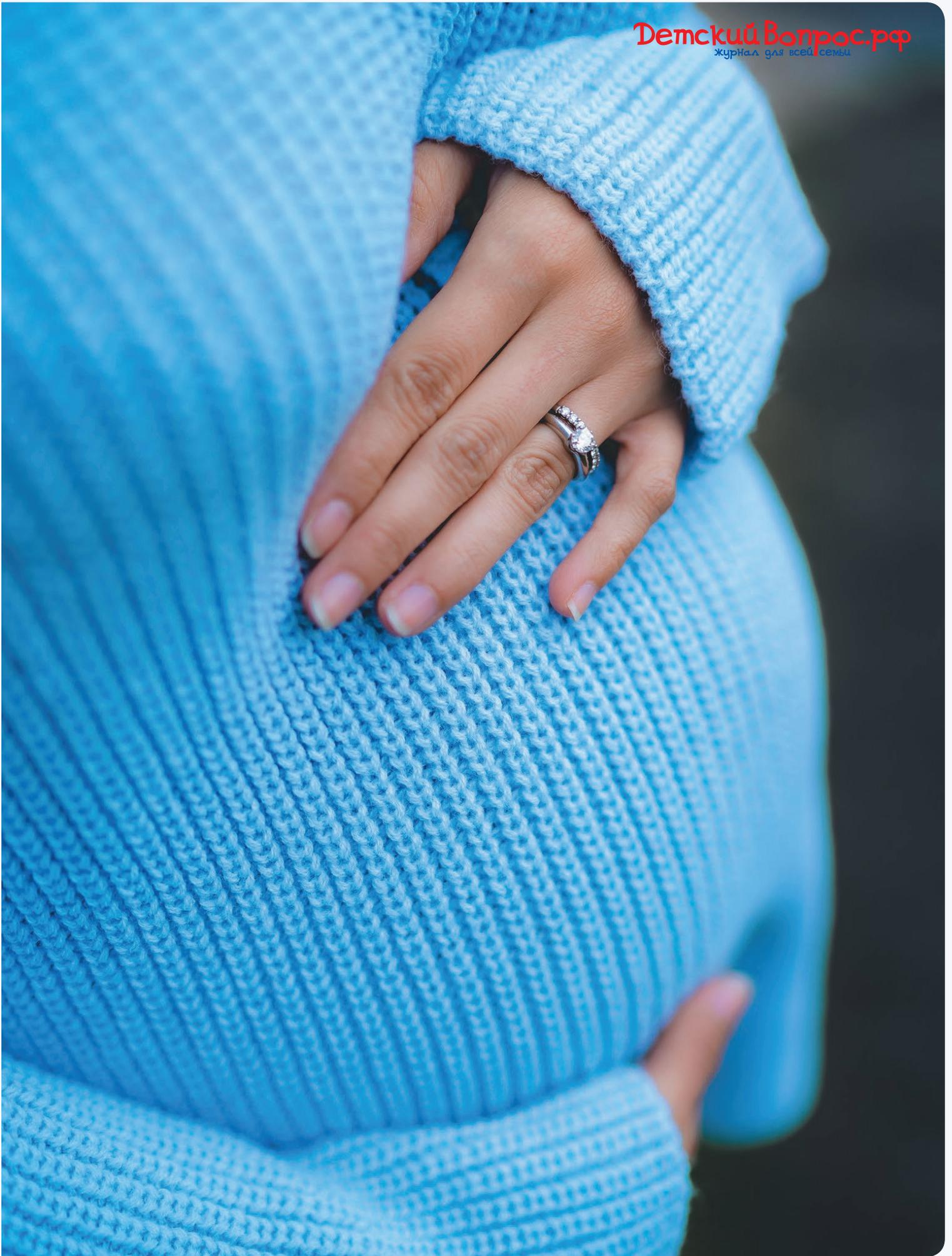
Папа озабочен течением и исходом беременности не меньше, чем супруга. Ходит вместе с ней в женскую консультацию, заставляет мерить давление, выполняет все прихоти, укладывает на диван, покупает мягкие игрушки и сладости. Когда жена мучается токсикозом, ему за компанию становится плохо. Он твёрдо настроен на совместные роды, читает специальную литературу, учится правильно дышать, но в родзале от него нет никакого толку, потому что в самый ответственный момент он падает в обморок.

**Совет психолога будущему папе.** Будущий отец должен интересоваться состоянием жены, поддерживать её и успокаивать. Но при этом оставаться мужчиной: уравновешенным, мудрым. Не следует баловать жену сладким. Если нет на то соответствующих рекомендаций врача, не поощряйте её желание лежать на диване. Лучше погуляйте вместе в парке, сквере. Отдельный вопрос — совместные роды. Если мужчина решил присутствовать на них, нужно пройти соответствующую подготовку. Когда есть сомнения в целесообразности поступка — в родах лучше не участвовать.

### «ПРОБЛЕМЫ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ»

Муж всеми силами избегает интимной близости с женой. Причины такого поведения:

- озабоченность самочувствием супруги, боязнь чем-нибудь навредить;
- эстетическая неудовлетворённость внешним видом жены, эгоистический страх, что её фигура не придёт в норму.



В интересном положении



Испытывая смешанные чувства, мужчина не склонен обсуждать с женой возникшую проблему. От интимных отношений уходит «красиво» («Не жди меня, дорогая, я приеду поздно»; «Ложись спать, любимая, я ещё немного поработаю»). Будущий папа отводит взгляд, не прикасается к животу жены.

**Совет психолога будущему папе.** Когда мужчиной движет желание не навредить малышу, лучший способ развеять сомнения — почитать специальную литературу, отправиться вместе с женой в женскую консультацию или на курсы подготовки будущих родителей. Примите изменения во внешности жены как временные. Осознайте, что беременность — лучшее доказательство вашей мужественности, здоровья женщины. Выполните творческое задание: на чистом листке в произвольной форме напишите, за что вы любите жену, найдите позитивные перемены в её облике. Прочитайте, что вы написали, а затем дайте прочитать эти строки супруге. Стойкое неприятие жены говорит о проблемах во взаимоотношениях, появившихся ещё до беременности. В этом случае паре рекомендуется посетить семейного психолога.

### «ХОЧУ МАЛЬЧИКА!»

Муж изводит жену просьбами родить ребёнка определённого пола. Интерес к этой теме нередко подогревают близкие родственники («У вас уже две девочки, когда мальчик будет?»; «Тебе нужен наследник»; «Внуков — мальчишек — полный дом, где девочка?»). Даже если врач УЗИ огорчит будущего папу, тот часто продолжает надеяться на «чудо». В день родов он утешает супругу: «Ничего, в следующий раз сделаем мальчика». Или укоризненно качает головой: «А у Сидорова жена вчера мальчика родила».

**Совет психолога будущему папе.** Это поведение обижает женщину, подрывает её уверенность в себе, насаждает комплексы. «Заказ» на ребёнка определённого пола и разочарование, возникающее, если ожидания не оправдываются, негативно сказываются на младенце. Представьте: вы идёте на весёлую

вечеринку, открываете дверь и видите разочарованных присутствующих: «Василий Петрович? А мы вас не ждали, нам нужен Петр Васильевич!» Так ощутит себя в мире ваш малыш. Не рассуждайте на тему, кого бы вам хотелось. Одинаково радуйтесь и мальчику, и девочке. Наконец, пол малыша определяет именно сперматозоид.

### «ПЛОХОЙ ПАПА»

Мужчина боится перемен, не уверен в том, что он хочет ребёнка, считает, что не справится с ролью отца. Он делится своими опасениями с женой. Не участвует в решении бытовых проблем (когда и какую купить кровать, где её поставить, нужен ли пеленальный столик). Говорит, что во всём доверяет супруге, а по сути — уходит от проблем.

**Совет психолога будущему папе.** Чувства и эмоции будущего отца понятны. Любовь к малышу возникнет не сразу. Для начала возьмите на себя часть организационных вопросов. Супруга выбирает кровать — вы обеспечиваете её доставку и установку. Она составляет список необходимых вещей — вы их покупаете. Общайтесь с ребёнком. Ежедневно поглаживайте животик жены, говорите малышу: «Доброе утро» и «Спокойной ночи», рассказывайте о том, как весело вместе будете играть, когда он родится и немного подрастёт. Такая трогательная забота придаст силы и спокойствие вашей жене, поможет сохранить доброжелательную атмосферу в семье, и вы с самого начала включитесь в увлекательный процесс воспитания своего ребёнка.

**После рождения ребёнка вам нужно будет как можно быстрее приноровиться к новым условиям жизни. Чем раньше мужчина включится в жизнь ребёнка, тем лучше. И отцу, и матери приходится многому заново учиться, особенно если это первый ребёнок. Если отец обучается одновременно с матерью, он не почувствует себя второстепенным родителем, который просто получает информацию от неё.**



**ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**

Всё для родителей о детях!

*Как воспитать футболиста?*

*Какие книги читать подросткам ?*

*О чем мечтают дети?*

**Может ли приёмный  
ребёнок стать родным?**

*Когда говорить с ребёнком про ЭТО?*

*Кто такие родители ?*



**Ответы на DETSKIYVOПРОС.РФ**



# Что такое осознанное родительство?



**Ч**то такое осознанное родительство? Каковы его основные принципы и как следовать его правилам, ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ разбирается вместе с Алетой Солтер, доктором психологии и основательницей Института осознанного воспитания.

1. Осознанные родители удовлетворяют потребность детей в физическом контакте (берут на руки, прижимают к себе и т. п.). Они не боятся «испортить» детей.

2. Осознанные родители принимают весь диапазон эмоций и выслушивают выражение чувств детей, не оценивая его. Они понимают, что не могут устранить печаль, гнев и разочарование, и не пытаются остановить детей, высвобождающих болезненные чувства через слёзы или буйство.

3. Осознанные родители предлагают детям стимулы, соответствующие их возрасту, и доверяют способности детей выбирать подходящий для них темп и способы обучения. Они не пытаются ускорить переход детей на новую стадию развития.

4. Осознанные родители поощряют овладение новыми навыками, но не оценивают достижения детей, избегая как критики, так и оценочной похвалы.

5. Осознанные родители ежедневно выделяют время, когда их внимание полностью принадлежит детям. В течение этого особого периода они наблюдают, слушают, отвечают и участвуют в играх детей (если те их приглашают), но не направляют активность детей.

6. Осознанные родители оберегают детей от опасностей, но не пытаются уберечь их от всех ошибок, трудностей и конфликтов.



7. Осознанные родители поощряют детей к тому, чтобы они справлялись со своими сложностями самостоятельно, и оказывают помощь только по мере необходимости. Они не делают за детей то, что те могут сделать сами.

8. Осознанные родители устанавливают разумные ограничения, мягко направляя детей к приемлемому поведению, а при разрешении конфликтов учитывают интересы всех участников. Они не управляют поведением детей, прибегая к каким-либо видам подкупа, наград, угроз и наказаний.

9. Осознанные родители проявляют заботу о себе и честно признают свои собственные потребности и чувства. Они не приносят себя в жертву до такой степени, чтобы чувствовать себя обделёнными.

10. Осознанные родители стремятся увидеть, каким образом события их собственного детства негативно влияют на их способность быть хорошими родителями, и сознательно прилагают усилия к тому, чтобы не перекладывать собственную боль на детей.

# Как воспитывать мальчика?



**К**аждой маме важно, чтобы её ребёнок был счастливым и здоровым, а если в семье растёт сын, то важно воспитывать в нём силу и смелость. Однако старания родителей порой приводят к противоположному результату: сын растёт замкнутым, неуверенным в себе, он не может преодолеть трудности и наладить отношения со сверстниками. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подскажет, какие принципы воспитания необходимо знать, когда у вас растёт сын.

#### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ!»

При воспитании мальчика необходимо иметь пример настоящего мужчины, чтобы ваш сын мог на него равняться. В идеале это, конечно, папа, который будет посвящать много свободного времени сыну, но вместо папы эту функцию могут выполнять и дедушка, дядя или друг. Мальчику очень важно общение с мужчинами: ведь дети, копируя взрослых, чаще всего сохраняют на всю свою жизнь эти стандарты поведения как эталон. Это вовсе не означает, что вы должны стать таким «мужчиной в юбке». Наоборот, женщина просто обязана проявлять свою слабость, давать мужчине возможность почувствовать себя сильным, пусть даже этому мужчине всего лишь пять-шесть лет. И, между прочим, психологи утверждают, что каждого второго гомосексуалиста воспитывали жёсткими авторитарными методами. Очень важно не перегнуть палку. Не надо подавлять эмоциональные порывы мальчика. Иначе он станет замкнутым, а вы убьёте в нём творческое начало. Если мальчик хочет заниматься танцами — пусть танцует. Девчонку это занятие из него не сделает. Наоборот, он научится рыцарскому отношению к девочкам.

Воспитывать мальчика лучше не словами, а личным примером. Как можно чаще хвалите своего маленького мужчину, создавайте ситуации, где он мог бы проявить себя с наилучшей стороны. У отца с сыном должны быть «мужские» секреты и увлечения — далёкие прогулки, работа по дому, выпиливание или другое мужское дело.

#### ПРАВИЛО ВТОРОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ СМЕЛОСТЬ!»

Главной чертой мужского характера является смелость. Не следует пугать мальчиков «страшными дядями» и «бабайками в шкафу», ведь многие наши фобии родом из детства. Если ваш малыш чего-то боится, ни в коем случае не оставляйте его один на один со своей проблемой, лучшим выходом в этом случае будет помочь будущему мужчине справиться со своим страхом.

Старайтесь не показывать при ребёнке своих страхов, так как ваш сын может начать бояться того же. Не путайте смелость и жестокость. Жестокость — это всегда насилие: моральное или физическое. Не поощряйте проявлений жестокости. Жестокий — не значит смелый. Не учите ребёнка давать сдачи, а учите договариваться со сверстниками.

Человека отличает от животного умение думать и говорить. Не стоит применять животные инстинкты — кусаться, драться, кричать, если есть простой инструмент достижения гармонии в отношениях — доброе слово. Добрый — не значит слабый.

#### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: «РАЗВИВАЕМ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ!»

Важным в воспитании ребёнка является развитие физической силы. Для её развития достаточно будет ежедневных занятий зарядкой, а также посещение несколько раз в неделю спортивной секции. Ещё одним плюсом занятий в секции будет общение со сверстниками. К тому же физически развитые дети лучше растут, имеют хороший аппетит и отличаются крепким здоровьем. С младенчества формируйте у ребёнка культ здорового образа жизни и неприятия пагубных вредных привычек.

### ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ ТРУДОЛЮБИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!»

Необходимо научить мальчика работать. Для этого давайте ему небольшие поручения по дому, а выполненные задания необходимо поощрять. Когда у мальчика появятся карманные деньги, можно научить его целенаправленности. Например, если ваш ребёнок хочет купить какую-нибудь вещь, он должен копить подаренные и карманные деньги. Учить целенаправленности можно и на личном примере: например, вы решили похудеть и поэтому бегаете по утрам. На своём примере вы можете научить ребёнка быть обязательным. Необходимо выполнять обещания, которые вы давали. Глядя на вас, сын тоже научится выполнять обещания.

### ПРАВИЛО ПЯТОЕ: «УЧИМ БЫТЬ ЧЕСТНЫМ И СПРАВЕДЛИВЫМ!»

Учить будущего мужчину честности тоже можно на личном примере. Например, не стоит говорить ребёнку неправду, гораздо лучше будет что-то недосказать. Необходимо быть честным со своим ребёнком, и тогда он вам врать тоже не будет. Не стоит слишком строго наказывать провинившегося малыша. Ведь в другой раз он может соврать, для того чтобы

избежать вашего гнева. Умейте прощать и учите ребёнка признавать свои ошибки и прощать ошибки других людей. Хитрые и лживые дети растут в тех семьях, где их жестоко наказывают. Дайте малышу возможность признаться в своём проступке и уверенность в том, что его любят, а значит — поймут и простят.

### ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: «ПООЩРЯЕМ ЛЮБЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И УСПЕХИ»

Необходимо хвалить малыша за положительные результаты, тогда у него будет стимул совершенствоваться и стать настоящим мужчиной. Если ребёнок что-то делает не так, как бы вам этого хотелось, не нужно прибегать к наказаниям. Лучше обсудите с ним неблагоприятный поступок без унижения его собственного достоинства, но с точки зрения анализа самой ситуации. Даём оценку поступку, а не личности. Унижение личности приведёт к неуверенности, зажатости и комплексам. Дайте возможность ребёнку реализовать свои способности и получить вашу поддержку. Если ребёнка похвалили, он будет стараться сделать это ещё и ещё, сделать это лучше. Замечайте успехи сына, ведь каждое его достижение — маленькая ступенька на пути к становлению уверенной в своих силах личности.





### ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ РОМАНТИКА!»

Необходимо научить мальчика быть романтичным. Для этого необходимо гулять по городу, показывать сыну интересные места, бывать на природе, посещать музеи и театр. Надо обратить его внимание на красивый окружающий мир, в котором он живёт. Учите видеть прекрасное даже в капельке росы и первой распускающейся почке. Ваш муж своим примером может научить сына дарить цветы и подарки, делать комплименты.

### ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ: «ПРОЯВЛЯЕМ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЛАСКУ!»

Маленького мальчика надо обязательно окружить заботой. Вы же хотите, чтобы он был счастлив в семейной жизни, стал заботливым и любящим мужем и отцом? Так покажите пример того, как надо заботиться о детях и близких! Человек, который не знает, что такое материнская ласка, поцелуи, никогда не сможет проявить нежность по отношению к другим людям. А ещё волей-неволей он будет подбирать спутницу жизни по вашему образу и подобию. Вот и задумайтесь: хотите, чтобы он выбрал в жены ласковую, забот-

ливую и любящую особу — станьте такой по отношению к своему сыну. А ещё обязательно купите малышу куклу и коляску. Да, представьте себе, мальчики тоже должны играть в куклы. Ваш сын — будущий отец. Пусть укачивает пупса на руках, укладывает его спать и катает в коляске. Не волнуйтесь, пройдёт время, и в шесть лет он с удовольствием будет играть в футбол.

В общем, мальчики не меньше девочек нуждаются в ласках и доказательствах родительской любви. И в то же время психологи советуют, как можно чаще говорить сыну о том, что он мальчик, и при этом употреблять эпитеты «смелый», «выносливый», «мужественный». Если, допустим, малыш упал, ударился и не заплакал, обязательно похвалите его, отметьте: «Молодец! Другой бы заплакал, а ты стерпел».

### ЗАПОМНИТЕ!

Посеянные вами, мудрыми родителями-воспитателями, зёрна мужественности обязательно найдут благодатную почву. Пусть ваш малыш вырастет настоящим мужчиной, крепко стоящим на ногах и дающим опору и поддержку своей семье.

# Как воспитывать девочку?



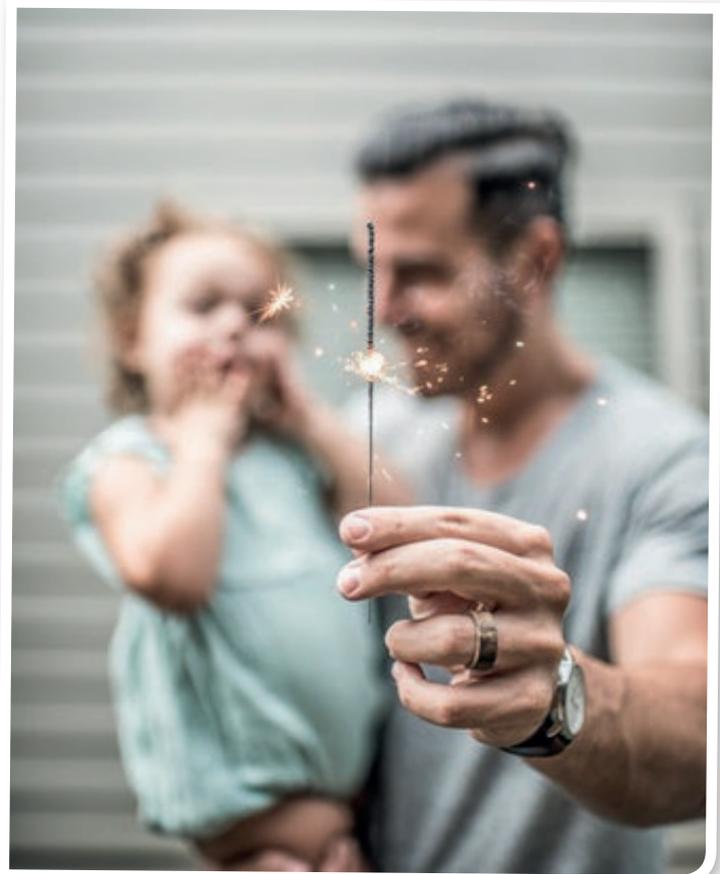
**К**ак правильно воспитывать девочку? Этот вопрос часто возникает у многих родителей. Ведь девочки в этой жизни менее защищены, более хрупки и восприимчивы. ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ предлагает родителям советы, как вырастить из девочки настоящую женщину и хорошую мать в будущем. Как воспитывать девочку, чтобы она ощущала себя уверенной, была умной, удачливой, женственной и счастливой.

Чтобы понять, как воспитывать девочку, психологи выделили несколько важных правил, основываясь на особенностях внутреннего мира ребёнка, характере и ценностях в будущем. Это, по сути, очень простые, но одновременно очень верные правила. Если руководствоваться ими, воспитание девочки можно сделать более результативным и лёгким — и для дочери, и для её родителей.

#### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: «РАСТИМ КРАСАВИЦУ!»

Сомнение в своей внешней привлекательности — огромный стресс для девочки-подростка, источник множества комплексов и неудач в личной жизни. Какими бы внешними данными природа ни наградила вашу малышку, вы должны с самого нежного возраста воспитывать её в убеждении, что она — красавица! Подчёркивайте достоинства. Не смеивайтесь над её недостатками: полнота, веснушки, курносый носик — всё это неповторимые черты её личного очарования.

Не иронизируйте и не смейтесь, когда она будет красоваться перед зеркалом. Пусть изучает себя, пусть привыкает себя любить! Не останавливайте первых опытов с косметикой — пусть попробует и помаду, и тени, и тушь. Сейчас на прилавках магазинов много и детской косметики. Поощряйте работу над



своей внешностью. Приучайте с самого рождения ухаживать за своими волосами, кожей: чем раньше вы выработаете навык разумного внимания к внешности, тем лучше. Посещайте спортивные секции, развивающие кружки, занятия и танцы — пусть ваша дочь знает: красота требует жертв.

### **ПРАВИЛО ВТОРОЕ: «УЧИМ ЖИЗНЕННОЙ МУДРОСТИ!»**

Женщина — хранительница жизни. Внушите вашей дочке правила безопасности. Научите её разбираться в людях и ситуациях. Не запугивайте, но предостерегайте от излишней доверчивости. Мудрые люди учатся на чужих ошибках. Беседуйте с дочерью об опасных случаях из жизни ваших знакомых, о том, что вам известно из прессы. Пусть она научится избегать всего того, что угрожает жизни, здоровью, репутации.

### **ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ ТОЛЕРАНТНОСТЬ И МИЛОСЕРДИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ!»**

Научите девочку замечать чужую боль. Пусть по мере сил она старается помогать слабым и больным. Не бойтесь резко одёрнуть, если дочь высмеивает чьи-то недостатки.

Поощряйте желание помочь пожилой соседке — не бойтесь, ваш ребёнок не переутомится, но зато научиться помогать старшим. Не отказывайте наотрез, если девочка приютит бездомного щенка, котёнка или птичку. Уход за домашними животными — прекрасный опыт милосердия.

И, конечно, позволяйте ребёнку заботиться о своих близких. В частности, о вас — единственной и незаменимой мамочке. Пусть неумело, зато искренне. Баланс милосердия и благоразумия — вот рецепт истинной женственности.

### **ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ: «РАЗВИВАЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»**

Выявить и развить в ребёнке индивидуальность, пожалуй, самое трудное. Способ-

ствуйте развитию личности ребёнка, но не пытайтесь сломать его индивидуальность. Вы запланировали, во что бы то ни стало воспитать спортсменку и общественницу, а девочка пошла в бабушку — пишет стихи и любит единение. Вы мечтали о музыканте и певице, а ваша дочь вся в дядю: обожает лошадей и готовит себя к скромной карьере сельского ветеринара. Поддержите то положительное, что явно и неуклонно проявляется в вашем ребёнке.

### **ПРАВИЛО ПЯТОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ МАЛЕНЬКУЮ ПОМОЩНИЦУ!»**

Не так уж сложно привить девочке навыки стирки и уборки, кулинарии и шитья. Куда сложнее научить юное создание обихаживать дом без жалоб и надрыва. Научите дочь рациональным приёмам ведения домашнего хозяйства. Пусть она управляет по дому легко и привычно, а если задача сложная, пусть не постесняется привлечь к её выполнению всех, кто способен помочь.

### **ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: «ПООЩРЯЕМ СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ!»**

Общеизвестно, что в младших классах девочки занимают позицию лидеров. Мальчики начинают развиваться позднее. Но пока ещё в обществе главенствует позиция, оставляющая ведущую роль за мужчиной, женщине предоставляется известный удел: восхищаться и подчиняться.

Не сковывайте инициативу вашей дочери. Позвольте ей попробовать себя в роли лидера. Отмечайте ее успехи — пусть ваша похвала будет стимулом к дальнейшей деятельности.

### **ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: «ВОСПИТЫВАЕМ СТРЕМЛЕНИЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ!»**

Каждой девочке внушают, что она слабая и беззащитная. Каждая мама старается оберегать своё дитя, и мы часто слышим: «Не трогай, не лезь и т. д.» Такая гиперопека может вызвать у девочки беспочвенные страхи перед новым, неизвестным. А ведь задача



Школа для родителей





родителей, наоборот, стимулировать интерес к познанию всего нового. Наряду с гиперопекой мы забываем хвалить наших детей, а это следует делать даже за малейшие успехи. Старайтесь мягко корректировать поведение дочери, без криков и шлепков. Даже в случае сложных и неприятных ситуаций постарайтесь сдержаться и не говорить девочке, что она «грубиянка», «растяпа», «неумеха». Как правило, такие оценки дети принимают близко к сердцу, и они могут вызвать появление комплексов и неуверенности в себе. А в подростковом возрасте могут мешать и общению со сверстниками, в особенности с противоположным полом. Постарайтесь успокоиться сами и объяснить дочери, как необходимо было поступить в данной ситуации.

#### **ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ: «ДЕТИ — НАШЕ ЗЕРКАЛО»**

В воспитании дочери маме следует особое внимание уделять тем словам, которые она говорит девочке. Ведь девочка подражает именно маме, которая служит главным примером для неё. На основе того, что и как говорит мама, у дочери формируется внутренняя картина мира, определяется её место во внешней среде, а также новые горизонты и восприятие реальности. А что мы говорим своим дочерям? «Девочки так себя не ведут!» То есть мы характеризуем поступок дочери по половому принципу, и у неё в подсознании формируется мысль о своей «неполноценности»: ведь мальчику, значит, так можно вести себя!

Также нужно уделять достаточно внимания мнению девочки, уметь выслушать её, не скупиться на похвалу, радоваться её достижениям. Обязательно реагировать на плач дочки: это даст ей уверенность в том, что ей помогут в сложной ситуации, и поможет чувствовать себя защищенной.

#### **ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: «ЛЮБИМ НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО!»**

Воспитание в строгости имеет свои издержки. В частности, поколение женщин, выращенное супертребовательными родителями, не может избавиться от представления, что любовь нужно заслужить. Отсюда чрезмерная старательность, комплекс жертвы и неумение просто осознавать себя любимой.

Лишённая в детстве явных проявлений родительской ласки, девушка, как бабочка, полетит на первый огонёк того света, который покажется ей любовью. Следовательно, она может стать добычей любого проходимца, который не поленится погладить её по голове и сказать пару нежных слов.

Девочка нуждается в том, чтобы её баловали — меру каждый родитель определяет сам.

#### **ЗАПОМНИТЕ!**

Девочка должна осознавать, что её любят. Это залог её личного счастья.

# Какие четыре вопроса надо задавать ребенку каждый день?



**Ч**асто в будничной суете, в потоке ежедневных дел, в цейтноте и воспитательных придирках мы забываем поговорить с детьми по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ ищет способ, как этого избежать.

Ученые подсчитали, что в среднем мы уделяем общению с детьми всего 12,5 минут в день. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на различного рода наставления, замечания и споры. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!

Писательница Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день. Джейми рассказала изданию *Huffington Post* о том, как ей удается оставаться в контакте с ребенком при том, что она работает практически без выходных: «У меня все меньше времени, которое я могу посвятить дочке. Но даже будучи очень занятой, я выделяю 15 минут для разговора по душам каждый вечер.

Я считаю, что таким образом я словно «оставляю дверь открытой», чтобы в случае необходимости дочка могла поделиться со мной тем, что для нее действительно важно. Не думайте, что каждый раз я получаю развернутый ответ, часто дочь ограничивается одним-двумя словами, но бывает и так, что мы выходим на обсуждение важных для нее тем. Я задаю эти вопросы каждый день и внимательно слушаю. Мне важно знать, что моя дочь уверена – я рядом».

Важно задавать ребенку открытые вопросы. Они отличаются от закрытых тем, что на



Школа для родителей



них нельзя ответить просто «да» или «нет». Именно открытые вопросы стимулируют детей описывать свои чувства, оценивать свои и чужие поступки, а родителю помогают лучше узнать и понять своего ребенка.

**Итак, вот 4 вопроса, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.**

### КАК ПРОШЕЛ ТВОЙ ДЕНЬ?

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...» Со временем ребенок, даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный, начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

### КАК ДЕЛА У ТВОИХ ДРУЗЕЙ?

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, чтобы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

### ЧТО ХОРОШЕГО С ТОБОЙ СЛУЧИЛОСЬ ЗА ДЕНЬ?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить.

Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

### ТЕБЕ НУЖНА МОЯ ПОМОЩЬ?

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убраться в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.



**И еще небольшой, но важный совет: слушая рассказ ребёнка, не торопитесь выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если ребенок маленький, наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимите его, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.**

# Что советуют родители с опытом новичкам?



**Р**едакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ постоянно в поиске позитивного родительского опыта в воспитании детей. Сегодня представляем вашему вниманию 19 суперсоветов бывалых родителей, которые собрала Джоанна Годдар (Joanna Goddard) в своем блоге *Sip of Joe*. Вот некоторые из них. Действительно, замечательные.

1. Если ваш ребенок упал, первым делом спросите его: «Тебе больно или ты испугался»? Обычно дети просто бывают напуганы или смущены. Если это так, расскажите историю о том, как однажды вы или папа (или «даже дядя, ты не поверишь!») так же упали, когда были маленькие. Малыши обожают такие истории, они помогают им поддержать бодрость духа.

2. Если вы всей семьей летите в самолете, всегда берите места в разных рядах: пусть один родитель садится рядом с детьми, а другой отдельно. Меняйтесь местами каждые два часа. Проверенный способ облегчить путешествие всем.

3. Если вы хотите привлечь внимание детей за обеденным столом или где-то еще, начните предложение со слов: «Я когда-нибудь рассказывала вам историю про...»

4. Научитесь рисовать несколько простых животных, например лягушку, птичку, или предметов (самолет, куклу). Дети будут просить нарисовать их снова и снова.

5. Секундомер – отличный мотиватор, когда нужно, чтобы ваш ребенок завязал шнурки, доел то, что лежит на тарелке, убрал свою комнату, в общем, сделал ВСЕ ЧТО УГОДНО побыстрее.

6. Во избежание изматывающих битв за «надень куртку, на улице холодно, пожалуй-

ста, сейчас же я сказал», вместо первых слов («надень куртку») скажите: «Вытяни руки», – а затем просто оденьте ребенка.

7. Придумайте еженедельный «день пончика» или «день конфет». Вместо того чтобы все время отказывать ребенку – «нет, тебе нельзя сладкое», напомните: «Мы едим конфеты по средам». Ритуал сделает день особенным, дети будут предвкушать его и заодно развивать такое полезное качество, как терпение.

8. Дошколят можно попросить выбрать и упаковать с собой в долгую дорогу на метро или другом транспорте любимую книжку – это приучает их самих себя развлекать. По размеру и содержанию больше всего подходят книжки с рисунками, где нужно отыскать героя или предмет в гуще событий.

9. Малыши всегда не прочь попить водички и пописать. Даже если они говорят «нет», если поставить перед ними стакан воды или горшок, они это сделают.

10. Важно не только находиться рядом с ребенком физически, но и полностью сосредотачиваться на нем. Когда вы приходите домой с работы, по возможности оставьте телефон в сумке и просто побудьте с ребенком (10 минут или час, зависит от ваших обстоятельств). Даже если вы устали, у вас плохое настроение, был тяжелый день на работе, забудьте обо всем на время и пообщайтесь с малышом, перед тем как готовить ужин или делать другие домашние дела. По иронии судьбы, иногда дети сами слишком заняты, чтобы проводить с вами время – увлеченно играют или делают домашнюю работу, – и для полного счастья им достаточно знать, что вы рядом и готовы к общению.

11. Можно придумать игру: каждые выходные отправляйтесь на рынок и просите детей выбрать по два новых овоща. Как правило, занятие их чрезвычайно увлекает. Дома можно вместе выбрать новые рецепты и таким образом перепробовать массу полезных овощей: чипсы из шпината, гуакамоле из авокадо, пассированную тыкву, зеленый смузи.



Отличный способ познакомить малышей с новыми продуктами.

12. Чистить зубы – одно из самых непривлекательных занятий для детей. Предложите ребенку выбрать песню и спеть ее, пока он чистит зубы. С одной стороны, пение не даст ему скучать, потому что он знает слова, а с другой – сработает как таймер, благодаря которому он будет знать, сколько еще осталось.

13. Легко впадающим в беспокойство малышам будет легче справиться с тревогой, если вы возьмете за правило по утрам кратко рассказывать, какие дела и события планируете в этот день. Например, если предстоит трудная для четырехлетки ситуация, можно дать ему время заранее подготовиться, настроиться: «Мы идем на детский праздник вечером, там будет много детей младше тебя, и тебе нужно будет проявить с ними терпение, хорошо?»

14. Дети не особо любят убирать в своей комнате, но обожают другие домашние дела: выносить мусор, разгружать посудомоечную машину, пылесосить, мыть плиту. Остается выяснить, что нравится вашему ребенку. Начните с маленьких заданий, например, поручите ему вытащить белье из стиральной машины, разобрать носки по парам. Если у вас нет для них работы, но позарез нужно двадцать свободных минут для себя, придумайте задание (но оно должно прозвучать серьезно!): «Мне очень нужно переложить все эти орешки из пакета в миску».

15. Если малыш начинает капризничать во время ходьбы, предложите ему попробовать идти по-новому: маршировать, прыгать, как лягушка, ходить вразвалку, как пингвин.

16. Хорошая идея – приглашать на день рождения ребенка столько гостей, сколько лет исполняется вашему ребенку. Тогда он не переутомится и не будет слишком перегружен впечатлениями. Один годик – один гость, четыре года – четыре друга...

17. В обеденный перерыв зайдите за детьми в школу без предупреждения и сходите вместе пообедать.



18. Отправляясь на детскую площадку, берите с собой по крайней мере две маленькие игрушки – для новых друзей. Как правило, малыши сначала играют рядом друг с другом и только потом начинают играть вместе.

19. Всегда говорите ребенку «до свидания», когда уходите, – это важно, даже если прощание вызывает у него слезы.





**ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**

Всё для родителей о детях!

*О чем мечтают дети?*

*Какие книги читать подросткам ?*

**Как воспитать футболиста?**

*Может ли приёмный ребёнок стать родным?*

*Когда говорить с ребёнком про ЭТО?*

*Кто такие родители ?*

**Ответы на [ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ](http://DETSKIYVOПРОС.РФ)**

# Как выбрать спортивную секцию для ребенка?



**В** наше время очень много факторов влияет на здоровье детей, на которые мы, взрослые, просто не можем повлиять. Но здоровье наших детей всегда в наших руках. И с взрослением своего чада родители начинают задумываться, а куда и в каком возрасте лучше отправить своих детей заниматься спортом. И многие это решают исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако стоит задуматься о том, что секцию они выбирают для своего ребенка, а значит, прежде всего, следует ориентироваться на его способности и возможности.

В этом вопросе не стоит спешить. Во-первых, у малышей практически невозможно выявить предрасположенность к тому или иному виду спорта. Ведь в дошкольном возрасте дети интересуются всем, и психологи рекомендуют развивать ребёнка всесторонне. Во-вторых, родители сталкиваются с тем, что малыши то хотят ходить, то отказываются.

Что делать, если ребёнок отказывается от тренировок? Нужно ли его заставлять и ругать? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ расскажет, как правильно выбрать спортивную секцию, чтобы не заставлять, но при этом не идти на поводу под предлогом «ничего не хочу».

### В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ?

Психологи рекомендуют совершать первые шаги в спорте именно в дошкольном возрасте. Но не всегда таких маленьких детей берут в спортивные секции. И для того, чтобы подготовить ребенка к спортивным занятиям, рекомендуется начинать обучение с самого раннего возраста. Можно соорудить для него спортивный уголок или начинать вместе с

ним с утра выполнять гимнастику. Маленькие дети воспринимают спорт как игру, поэтому продолжайте свои игры не только дома, но и на спортивных площадках. Важно, чтобы это приносило ему удовольствие и избавляло от ненужных страхов.

С года полезно увлекать ребенка занятиями игровой физкультурой. Так как в этом возрасте дети очень подвижны, но быстро утомляются, нужно проводить занятия ежедневно по 5-10 минут. Очень увлекательно проходят музыкальные физкультминутки, где малыши вместе с вами повторяют движения под музыку.

В 2-4 года телосложение малыша уже сформировано, как и его характер, начинают проявляться таланты и увлечения. В это время полезно присматриваться к разным видам спорта. Можно попробовать отдать в теннис, фигурное катание, гимнастику.

В 5-6 лет успешно развивается гибкость, здесь добавляются восточные единоборства, футбол, хоккей для мальчиков, для девочек плавание, спортивная гимнастика, танцы.

В более старшем младшем школьном возрасте подойдут игры с мячом, футбол, волейбол, легкая атлетика, бокс, дзюдо.



**Вывод:** Всё зависит от индивидуальных особенностей ребенка и его организма. Отдавать в дошкольном возрасте ребёнка в спорт решают только родители, но следует помнить о том, что к 5 годам заканчивается формирование костно-мышечной системы, и излишние нагрузки могут привести, например, к искривлению позвоночника. В этом возрасте рекомендуется легкая гимнастика, активные игры на свежем воздухе.

Развивайка



## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ?

Когда родители сталкиваются с нежеланием ребёнка посещать тренировки, они начинают придумывать различные способы преодоления этой ситуации. Однако практически всегда родители даже не задумываются о самом простом, действенном и легком способе: отказаться от тренировок. Действительно, отказ от тренировок может показаться слабым шагом, уступкой, поражением, и потому принять это решение бывает непросто. Более того — в большинстве ситуаций отказываться от тренировок не нужно (об этом мы поговорим ниже). Но все же бывает так, что сделать это необходимо. Внимательно присмотритесь к своему ребёнку. Может быть, спорт, которым он занимается — «не его»? Вдруг он стал слишком часто болеть? У него часто портится настроение каждый раз перед тренировками. Всё это маркеры, по которым можно понять то, что ребёнку на самом деле не нравится заниматься тем видом спорта. В таком случае нужно отказаться от спорта временно. После недолгого перерыва полезно будет попробовать заняться другим видом спорта, или тем же самым, но с другим тренером и в другой группе.

### ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ

Как можно чаще проводите беседы с ребёнком, узнавайте о том, что ему интересно, чем увлекается, чего он хочет. Показывайте собственным примером, что спортом заниматься это здорово! Может он мечтает стать таким же сильным, как папа, или красивой и грациозной, как мама. Вместе с ним посещайте соревнования, ходите на спортивные игры, смотрите телетрансляции. Ребёнок должен понимать, что тренировки нужны в первую очередь ему, а не вам. Как только у него появится цель стать сильным или выносливым, отсутствие желания ходить в секцию решится сама собой.

### НАХОДИМ ЕМУ ОБЪЕКТ ПОДРАЖАНИЯ «СПОРТИВНЫЙ КУМИР»

Уточните, есть ли у ребёнка любимый супергерой, посмотрите мультфильмы или фильмы про известных спортсменов, обяза-



**Вывод:** Самое главное — это правильная мотивация. Быть похожим на любимого спортсмена может помочь ребёнку развить в себе желаемые качества и по-настоящему увлечет в мир спорта.

тельно их комментируйте. Расскажите, что у них бывали периоды успеха или неудач и в этом нет ничего страшного. Читайте книги о великих героях, проецируйте их поступки на ребёнка, быть может, и он когда-нибудь вырастет и станет таким же знаменитым.

### ОБРАЩАЕМСЯ К ПСИХОЛОГУ

Занятия спортом может вызывать у детей разные эмоции — от положительных (от победы, успеха) до отрицательных (страхи от неудачи, от поражений). В таких ситуациях лучше всего обратиться к детскому психологу. Именно он поможет разобраться в причинах нежелания ребёнка ходить в секцию и поможет найти выход из сложившейся ситуации. Приведём пример: мальчик младшего школьного возраста после двух лет посещения восточных единоборств отказался ходить, после беседы с психологом выяснилось, что мальчик очень ранимый и чувствительный и не выносит боли. Во время первых соревнований его поставили с более сильным партнёром, который его подавил. В результате психологическая травма. Выход был найден, ребёнок очень любит танцевать, поэтому его отдали в танцевальную школу.

**Сегодня наши дети все меньше и меньше занимаются спортом, больше всего их привлекает мир гаджетов и компьютерных игр. В школе они сидят за партами, дома делают огромное количество домашних заданий. Поэтому родителям нужно как можно раньше начинать приучать ребёнка к спорту, движению уже с самого раннего детства.**



**Б**ывает так, что совершенно не знаешь, чем занять ребёнка, вернее, чем заняться вместе с ним. В настольные игры поиграли, печенье испекли. А дальше что? Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ приготовила для родителей интересные подсказки.

1. Сделать домашнее видео. Взять смартфон, заснять какие-то весёлые моменты (станцевать, спеть, разыграть сценку, устроить розыгрыш), установить на компьютер несложную программку по монтажу и сотворить свой собственный маленький фильм. Можно снять своё кулинарное шоу или попробовать себя и детей в роли стендап-комиков.

2. Поиграть в искателей. Купить искусственные монетки, колечки и т. п., спрятать во дворе, сделать подсказки, дать детям лупу и мешок и отправить их на поиски.

4. Вынуть старые семейные альбомы и рассмотреть фотографии, рассказывая какие-нибудь истории из прошлого.

3. Посетить пожарную станцию (договоритесь с пожарными заранее, конечно). Для всех детей увидеть пожарных — уже праздник, а если им дадут посмотреть оборудование и посидеть в машине, то восторгу предела не будет.

5. Научить готовить фирменное семейное блюдо, не забыв надеть фартуки.

6. Сделать друг другу маникюр, педикюр или новую причёску.

7. Устроить генеральную уборку, но обязательно в игровом духе.

8. Поиграть в те игры, в которые вы играли, когда были детьми, например в лото.

9. Позволить им исследовать взрослый гардероб и всё перемерить.

10. Посетить зоомагазин. Все дети любят животных, и на посещение зоомагазина может уйти несколько часов.



# Где найти идеи для совместных хобби и увлечений?



**К**огда люди только вступают в брак, им кажется, что впереди их ждёт море любви и романтики. Но часто со временем любовь переходит в привычку, постепенно пропадает интерес друг к другу, меньше становится тем, на которые хочется поговорить, и из-за этой рутины даже самый прочный союз может дать трещину. Редакция ДЕТСКИЙ-ВОПРОС.РФ расскажет, как быть друг другу интересными.

Что же делать, чтобы не терять интереса друг к другу? Существует много способов, и один из них — общее хобби. Большинство психологов сходятся на том, что общее хобби — настоящее спасение для любого брака. Для этого надо лишь найти занятие, которое поможет вам не скучать вдвоём и всегда оставаться интересными друг другу.

### КАК ЖЕ ВЫБРАТЬ ОБЩЕЕ ХОББИ?

Во-первых, надо проанализировать свои интересы и интересы всех членов семьи, возможно, у вас уже есть основа для будущего хобби. Часто близкие люди даже не подозревают, насколько много у них общего. Если вы нашли общий интерес, начинайте двигаться в этом направлении и, возможно, вы найдёте себе хобби. Если же таких интересов не нашлось, нужно проанализировать, чем бы вам хотелось заниматься, и поискать точки соприкосновения.

### КУЛИНАРИЯ

Этот вариант особенно понравится мамам, которым надоело в одиночку стоять у плиты. Намного веселее делать это всей семьёй. Договоритесь, например, что по выходным вы вместе готовите новое интересное блюдо. Пусть один из членов семьи ищет интерес-



ные рецепты, а другой покупает продукты. Выбирать обязанности можно по желанию, по жеребьёвке или по очереди. Устраивайте неделю итальянской или русской кухни, месячник здорового питания. Покупайте друг другу самые нелепые наборы продуктов и давайте час на приготовление уникального ужина. Выкладывайте фото и описания своих кулинарных побед в Интернете, заведите личный кулинарный блог, создайте тематическую группу в социальных сетях, приглашайте друзей и родственников. Ведь готовить всей семьёй весело и интересно!

### ЙОГА

Даже самые взрывные темпераменты и непростые отношения становятся гармоничными под влиянием асан и медитации. Совместное занятие йогой — как в клубе, так и дома — это драгоценный вклад в здоровье вашей пары как физически, так и духовно.

### МУЗЫКА

Если вы оба питаете любовь к музыке, можно устроить совместное обучение игре на любом музыкальном инструменте, начиная от скрипки и заканчивая гавайской гитарой. Для обучения можно приглашать преподавателя. Бюджетный вариант — самоучители, которые можно найти в Интернете. Небольшой синтезатор тоже сгодится для музыкального хобби: вы сможете придумывать аранжировки к известным песням. Главное — не шумите на ночь глядя, иначе в ваш мир хобби может «случайно» попасть полицейский.

### СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИНГИ

Посещение новомодных психологических и социальных тренингов, на которых супруги могут узнать ближе себя и свою половинку. Психологи отметили такой интересный момент — всех людей нужно учить играть. Это касается и детей, и взрослых, ведь дети ещё не умеют, а взрослые уже не умеют это делать. Любое увлечение и хобби должно иметь какой-то толчок. Вот на таких вот тренингах семейные пары его и получают.

### ПОСЕЩЕНИЕ ТЕМАТИЧЕСКИХ ВЫСТАВОК И МУЗЕЕВ

Ещё одним из вариантов проведения семейного досуга является посещение музеев. Но, к сожалению, с каждым годом статистика показывает, что число семейных пар, которые совершают совместные походы в музеи любого типа, всё больше снижается. Респонденты, принимавшие участие в одном из исследований, признались, что только 10 % из них за последние пять лет посетили музеи. А 70 % опрошенных сказали, что хотели бы привить своим детям любовь к искусству, но всё не хватает на это времени.

### ВЕЛОПРОГУЛКИ

Свежий воздух, физическая активность и возможность побыть наедине вне дома — такое увлечение пойдёт на пользу всем парам! Велосипед — машина, призывающая к спокойному, созерцательному поведению. А для влюблённых — это лучшее лекарство от







стрессов. Зимой увлечение велоспортом легко трансформируется в увлечение лыжным спортом. Выбираясь на прогулку, берите с собой не только велосипед, но и фотоаппарат. Создайте свои альбомы велопутешествий в Интернете, дополняя фото рассказами об увиденном.

## КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ

Наверное, каждый человек в своей жизни хоть что-то коллекционировал. В случае семейного коллекционирования есть небольшая сложность — найти интересные для всех объекты будущей коллекции. Это могут быть магниты на холодильник, сувенирчики, статуэтки, фигурки животных, марки, значки, монеты, мягкие игрушки и многое другое. Коллекционирование расширяет кругозор, развивает терпение, вызывает интерес к истории. Это занятие для тех, кто не может много времени уделять своему хобби, а также для людей, предпочитающих пассивный отдых.

## КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Компьютер высасывает личное время полще телевизора. Так играйте вместе! Настроить сеть для двух компьютеров крайне просто. А адреналин, выделяемый игроками «стрелялок», не только позволит разгрузить ваши отношения от ссор, но и повысит градус взаимной страсти.

## ВЕДЕНИЕ ВИДЕОБЛОГА

Можно создать собственный совместный видеоблог и заняться его раскруткой. Есть ещё один подход, который пользуется особой популярностью, — регистрация и ведение собственного видеоблога на уже готовом ресурсе, например YouTube. Темы могут быть разными, например ваши совместные идеи времяпровождения, отдыха и хобби.

## КВЕСТЫ

Ещё одно новомодное увлечение нашего времени — это квест. Явление уникальное, так как человек получает не только адреналин и положительные эмоции, но также зна-

ния и навыки. Участвовать можно целыми семьями и весёлыми компаниями.

## ПЛЮСЫ СЕМЕЙНОГО ХОББИ

Лучше всего о хобби когда-то сказал Марк Твен: «Работа — это то, что человек обязан делать, а игра — это то, чего он делать не обязан». Хобби — игра для взрослых, это занятие, благодаря которому мы можем вновь окунуться в детство. И как приятно разделить радость от любимого увлечения с близкими, нужно лишь найти увлечение, которое сможет разделить вся семья! В одном на всех хобби психологи видят массу плюсов. Общее занятие сближает людей и делает жизнь намного интереснее. Важно и то, что совместное хобби не только скрепляет узы между мужем и женой, но и объединяет родителей с детьми. Если есть общее увлечение, то и тем для разговора больше, и семья дружнее, и в отношениях всегда присутствует понимание.

В общих занятиях мама и папа могут взглянуть на детей другими глазами, а дети — лучше узнать своих родителей. Кроме того, малышам так важно чувствовать свою необходимость, вносить свой вклад в семью. Участие в совместной деятельности позволит им ощутить себя нужными и значимыми. Хорошо, когда общее увлечение входит в семью вместе с одним из её членов. Например, папа, мастер спорта по горным лыжам, терпеливо обучает тонкостям мастерства жену и детей. Или дочка, которая на уроке труда в школе овладела искусством бисероплетения, учит свою младшую сестрёнку.

В попытках найти совместное хобби очень важно не перегнуть палку. Нужно чутко прислушиваться к желаниям других членов семьи и находить баланс между их интересами и собственными. Современные возможности предоставляют нам варианты развлечений на любой вкус.

**Дело за малым — выбрать то, что придётся по душе всем членам семьи, и обща заниматься любимым делом в свободное от работы время. Ну чем не семейная идиллия?! Желаем удачи!**



детскийвопрос.рф

**ТВОРЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ**





# Как развод родителей влияет на психику детей?



**С**емья — это самое важное, что есть у ребёнка. Ребёнок на примере родителей учится строить дальнейшие взаимоотношения, воспринимать хорошее, переживать кризисные ситуации. Поэтому развод родителей может очень сильно повлиять на психологическое состояние ребёнка и его дальнейшую жизнь. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ совместно с психологом подготовила рекомендации, как помочь ребенку пережить это.

Развод касается всех членов семьи, но по-разному воспринимается родителями и детьми. Для родителей развод — это решение каких-либо своих безвыходных ситуаций, бытовых вопросов, психологической несовместимости. А для подростков — это крушение картины мира, потеря безопасности и любви.

В течение первого года после развода как мальчики, так и девочки демонстрируют более тревожное, агрессивное и непослушное поведение в отношениях со сверстниками и взрослыми по сравнению с детьми из не распавшихся семей. Реакция на развод родителей может выражаться в бунте против условностей, школы, против самих родителей. Подростки часто становятся неуправляемыми, агрессивными, проявляют несамостоятельность и тревожность, теряют самоконтроль, устраивают истерики и сцены, плачут, страдают бессонницей, делают попытки суицида либо «уходят» в постоянные контакты со сверстниками.

В силу эгоцентрического восприятия мира подростка пугают возможные перемены, которые могут произойти в его личной жизни: необходимость перемены места жительства, школы, круга общения, перемены в материальном положении. Также он может испытывать гнев и враждебность по отношению к тому из родителей, на которого возлагается

вина за развод, или по отношению к обоим. Подросток может обвинять отца или мать в том, что они бросили семью, заявлять, что он их «ненавидит, никогда не простит».

У подростка может быть и самообвинение. Некоторые подростки решают, что ответственность за расставание взрослых лежит на них, поскольку они должны были ему воспрепятствовать, или что отец (мать) уходит потому, что дети не оправдали их ожиданий. Если отец или мать начинает встречаться с другим человеком и эмоционально привязывается к нему, то подросток чувствует себя брошенным, становится ревнивым, боится, что его место в родительском сердце будет занято посторонним человеком.

При условии, что ребёнок чувствует любовь родителей и свою важность, примерно через год после развода родителей все проблемы сглаживаются и эмоциональное состояние ребёнка начинает восстанавливаться, происходит адаптация к разводу.

Но развод родителей может оказать влияние на будущее поведение подростка в его собственной семье. Психологами замечено, что подростки, чьи родители развелись, впоследствии сами разводятся с большей вероятностью, чем те, кто жил в крепкой семье, поскольку у них может быть понижено чувство ответственности по отношению к супружеским обязанностям.

#### УСПЕШНОСТЬ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА ПОСЛЕ РАЗВОДА РОДИТЕЛЕЙ ЗАВИСИТ ОТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МНОГИХ ФАКТОРОВ:

- Семейная атмосфера до развода. Если развод завершает длительный период ссор, тяжёлых переживаний, то он может оказать даже положительное влияние. Некоторые подростки указывали, что перенесли развод легче, чем предшествующие ему конфликты, поскольку до развода боялись чередующихся ссор и примирений родителей. В таких обстоятельствах развод воспринимается как облегчение.

- Характер развода. Наиболее неблагоприятное влияние на подростков оказывает раз-



вод в форме «боевых действий», включающий взаимные обвинения супругов, особенно если родители вовлекают в свою борьбу детей, заставляют их принимать чью-то сторону. Развод в относительно спокойной форме, без предъявления взаимных обвинений уменьшает вероятность возникновения страданий у подростка.

- Степень адаптации родителей к факту развода. Умение разведённых супругов приспособиться к новой ситуации оказывает решающее влияние на адаптацию подростка, и наоборот, чем больше беспокойства испытывают родители, тем серьезнее нарушено душевное равновесие их детей.

- Отношения между бывшими супругами. Наименее травмирующими ребёнка типами взаимоотношений между разведёнными родителями являются «отличные товарищи» и «сотрудничающие коллеги», при которых пары способны достаточно хорошо взаимодействовать в том, что касается детей.

- Возможность встречаться с подростком после развода. Если после развода отец (мать) получают возможность беспрепятственно встречаться со своими детьми, негативные последствия сводятся к минимуму (при условии благоприятного влияния на детей). Ситуация усложняется, если оставшийся с ребёнком родитель налагает запрет на позитивные чувства к ушедшему, когда его запрещается любить, вообще о нём говорить и даже думать, считая это предательством по отношению к себе.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:

- Нужно разговаривать с подростком. Честно, открыто обсуждать с ним проблемы на понятном ему языке. Объяснить ребёнку, что родители разводятся друг с другом, а не с ним и по-прежнему останутся для него любящими и близкими людьми.

- Помочь ребёнку принять ситуацию такой, какая она есть, чтобы он перестал корить себя, родителей.

- Во время развода очень важно дать понять ребёнку, что никто из родителей его не

предал и не бросил. Особенно важно не манипулировать детьми в то время, когда им приходится делать выбор — с кем из родителей оставаться жить.

- Не вовлекать в скандалы детей. Не выяснять отношений в присутствии ребёнка. Часто родители втягивают сына или дочь в конфликт, вынуждая занять ту или иную сторону. Это может вызвать серьёзные проблемы — от потери доверия к родителям до неожиданной агрессии.

- Не настраивать ребёнка против ушедшего родителя. Обвинения в адрес ушедшего родителя могут вызвать дополнительные переживания. Например, маме не стоит внушать ребёнку, что его отец — плохой. Мальчик не сможет понять, как же ему-то вырасти хорошим, а девочка не сможет представить, за что мужчин можно любить.

- Поддерживать ребёнка. Нужно постоянно говорить и показывать ребёнку, что он любим, важен и значим, что семья не перестала быть семьёй — просто теперь она будет немного другой. Ребёнок не должен чувствовать себя эмоционально покинутым.

- Не препятствовать общению отца с ребёнком. Ребёнок не должен считать, что свидания с одним родителем означают отказ от другого. Составить чёткий график посещения ребёнка одним из родителей и придерживаться его.

- Обеспечить активную социальную жизнь, чтобы ребёнок мог отвлечься от грустных мыслей, повысить свою самооценку. По возможности сделать так, чтобы жизнь ребёнка как можно меньше изменилась: он остался бы жить в том же доме, учился бы в той же школе.

**Важно, чтобы в процессе развода и после родители продолжали оставаться родителями и в первую очередь учитывали интересы и чувства ребёнка.**

Бесплатно проконсультироваться у педагога-психолога можно в ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» по адресу: г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел.: 8 (3822) 46-85-00.

# Воскресный папа, или как сохранить связь с ребенком?



**Б**удь то развод, жизнь на два дома или длительная командировка, в семьях случаются разные обстоятельства, при которых отцы или отчимы живут не со своими детьми. Но и на расстоянии их влияние может быть огромным. ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ подготовил советы писателя и коуча Джо Келли, которые помогут поддерживать близкие и теплые отношения с ребенком.

1. Наберитесь терпения. Воспитывать ребенка дистанционно очень трудно. Но помните, что вы по-прежнему оказываете на него большое влияние, не меньшее, чем мать. Выполняйте свои обязательства, включая финансовую поддержку ребенка, без негодования и чувства обиды. Оставайтесь для него спокойным, любящим и преданным родителем. И помогайте матери делать то же самое.

2. Поддерживайте контакт с матерью ребенка. Отношения, которые складываются у вашего ребенка с матерью, не похожи на ваши с ним отношения. Возможно, те правила и порядки, стиль общения, который принят в семье вашей бывшей жены или подруги, кажется вам не совсем правильными. Но ребенок нуждается в тех отношениях. Поэтому поддерживайте связь с его матерью, признавая, что вы не отвечаете за их отношения. Разумеется, ребенку требуется ваша защита в ситуации насилия или отвержения со стороны матери, но во всех остальных случаях он должен быть настроен на мирное и спокойное сосуществование в этих отношениях.

3. Обеспечьте себе здоровую социальную и эмоциональную поддержку. Вас могут переполнять гнев, раздражение, тоска, неприкаянность и другие сложные чувства, это нормально. Больше общайтесь со здоровыми, зрелыми, мудрыми людьми, решайте свои

проблемы с психологом, но не прорабатывайте их в общении с ребенком.

4. Помните, что ваш ребенок живет на два дома. Каждый «пересменок» между посещением отца и матери, отъездом из одного дома и возвращением в другой – период особой психологической перестройки для ребенка, часто это время капризов и плохого настроения. Уважайте его нежелание рассказывать вам о жизни с мамой, о «той» семье прямо сейчас; позвольте ему самому решать, когда и чем делиться. Не лезьте к нему в душу и не преуменьшайте силу его чувств.

5. Будьте лучшим отцом настолько, насколько можете. Вы не можете изменить стиль воспитания другого родителя и не можете исправить его упущения. Поэтому сосредоточьтесь на том, что вы способны контролировать: на своих действиях. Не судите и не критикуйте решения своей бывшей половины, потому что никто (включая вас) не может быть идеальным родителем. Верьте, что мать, как и вы, делает все, что в ее силах. Проявляйте любовь и максимум внимания, когда ребенок с вами и когда он вдали от вас (в телефонных разговорах и электронных письмах).

6. Не ругайте и не осуждайте мать своего ребенка. Ни словом, ни жестом не демонстрируйте ребенку пренебрежительного отношения к его матери, даже когда злитесь на нее и если она плохо говорит о вас. Если сказать что-то хорошее не получается, лучше мудро промолчать.

**ВАЖНО!!!** Больше слушайте ребенка, а не читайте нотации. Так вы скорее увидите и примете его таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотели бы его видеть.

Негатив в адрес матери унижает ребенка и причиняет ему боль. В итоге он будет хуже думать и о самом себе, и о матери, и о вас тоже. Не позволяйте себе выяснять отношения при сыне (дочери), даже если другая сторона вас на это провоцирует. Участие во взрослых конфликтах – не детское дело.





7. Сотрудничайте. Если ситуация позволяет, общайтесь открыто и дорожите вашими отношениями. Другая точка зрения, иной ракурс, мнение еще одного заинтересованного взрослого никогда не бывают для растущего ребенка лишними. Ваше сотрудничество, обсуждение забот и радостей, достижений и проблем ребенка, безусловно, идет во благо и ему самому, и вашим с ним отношениям.



8. Ваш ребенок и его мать – разные люди. Не перенаправляйте претензии, которые у вас накопились к бывшему партнеру, на вашего ребенка. Когда он не слушается, хулиганит, делает что-то не так (нормальное поведение в раннем возрасте), не ищите связи между его выходками и действиями его матери. Относитесь к его промахам как к ценному опыту, который поможет ему учиться и развиваться дальше. Больше слушайте его, а не читайте нотации. Так вы скорее увидите и примете его таким, какой он есть, а не таким, каким вы хотели бы его видеть, и не таким, каким он был бы, по вашему мнению, если бы растили его только вы один.



9. Разумно управляйте его ожиданиями. В материнском доме свои порядки и правила, в вашем свои. Будьте снисходительны к его не всегда спокойной реакции на эти различия, но не уставайте напоминать о том, чего ожидаете от ребенка в своем доме. Не стоит компенсировать сложности семейного положения бесконечными уступками. Не спешите выполнять все требования и баловать ребенка только потому, что он «дитя развода». Помните, что честные, прочные отношения длиной в жизнь важнее, чем то, что происходит сегодня.

10. Будьте отцом, а не матерью. Вы сильный и надежный, вы пример для подражания, и вы не устаете говорить ребенку, что он вам дорог и занимает особое место в вашем сердце. Ваша энергия, активная жизненная позиция и поддержка помогут ему понять, что он тоже может быть отважным, любящим, жизнерадостным и успешным и тоже может заслужить уважение со стороны окружающих. Ваша вера в ребенка поможет ему вырасти достойным молодым человеком, которым вы и его мать будете гордиться.

# Как стать примером для своего ребёнка?



**О**дин из самых популярных вопросов родителей в консультации звучит так: «Почему мой ребёнок плохо себя ведет? И тут же звучат оправдания в свой адрес, что виноваты воспитатели, учителя, компьютерные игры, телевидение и система образования. И здесь, конечно, есть своя доля правды, но ведь нельзя забывать о том, что правильная модель поведения начинает закладываться у ребёнка уже с самого раннего возраста. Дети – это прежде всего отражение своих родителей, какие родители, такие и дети. Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ расскажет, как стать хорошим примером для своего ребёнка.

Воспитание ребёнка — сложный процесс. Можно долго думать и размышлять о том, какой выбрать правильный путь воспитания ребёнка, читать и изучать психологическую литературу. Но только одна очень важная составляющая полностью зависит от самих родителей — и это пример подражания.

Ведь дети подражают взрослым всегда и везде. Особенно во время разыгрывания игровых сценок. Детская игра всегда строится на подражании родителям. Отругала мама свою дочку, и это обязательно повторится, когда ее малышка будет играть в дочки-матери. И совсем не случайно, что слово «воспитывать» чем-то похоже на слово «впитывать». В семье маленький малыш уже с рождения впитывает как губка все ценности, взгляды, привычки, при этом они не делят их на хорошие или плохие.

Именно это является основной и самой значимой частью процесса воспитания.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы дети прислушивались к их советам. Добиться

этого не так сложно, нужно лишь соблюдать некоторые условия.

### БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ

Старайтесь следить за своими действиями и поведением. Помогайте окружающим, заботьтесь о своих близких. Если вы хотите, чтобы ребёнок научился вытирать пыль, убирать игрушки, начните с собственного примера покажите, что уборка — это здорово! Не допускайте, чтобы он видел, что вы игнорируете работу или домашние дела.

### НЕ ОСУЖДАЙТЕ

Интересуйтесь, чем увлекается ваш ребёнок, какое у него хобби. Не стремитесь критиковать и высказывать свое неодобрение. Попробуйте вместе с ним разделить страсть к коллекционированию, тем самым вы не только проявите свое уважение к его интересам, но и сохраните теплые взаимоотношения.

### НЕ УНИЖАЙТЕ

В присутствии окружающих не стоит высказывать обидные замечания и комментарии, которые касаются внешности ребёнка или выполненной творческой работы, рисунка. Любая ваша критика может подорвать доверие к вам. Ведь никому не хочется подражать тому, кто над тобой смеётся. Наоборот, хвалите и поощряйте его достижения, а критикуя, делайте это очень тактично, подмечая не только недостатки, но и достоинства.

### ПРИЗНАВАЙТЕ ОШИБКИ

Научитесь признавать свои ошибки или сознаваться в том, что вы чего-то не знаете. Ведь вы не идеал, но своим поступком вы помогаете ребёнку преодолевать свой страх, придаете уверенность и силу. В глазах детей подобный поступок равен бесстрашию.

### ВЫПОЛНЯЙТЕ СВОИ ОБЕЩАНИЯ

Держите свое слово, так как для детей это очень важно. Они растут и быстро подмечают, когда вы не выполняете обещания. Нель-

зя требовать от ребёнка того, что сами не выполняете. Если вы ввели правило, а сами его нарушили, то оно обязательно будет обесценено в глазах ваших детей. Даже если обстоятельства против осуществления ваших планов, объясните, почему было нарушено правило или почему вы не смогли сделать желанную покупку или сходить в кино. Приучайте свое чадо к тому, что он должен научиться держать своё слово, выполнять обещания, даже если они кажутся незначительными, не важными. Подавайте ребёнку хороший пример, серьёзно относитесь к данным ему обещаниям.

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

Сын получил плохую оценку или подрался с соседским мальчишкой, малыш на прогулке упал и испортил дорогую одежду. Запомните: любую оценку можно исправить, с маль-

чишками поговорить, а штанишки заштопать. Самое главное — дети увидят, что их любят и понимают.

### СОБЛЮДАЙТЕ ГРАНИЦЫ

Дети ценят, когда не нарушают их границы. Уже с раннего возраста они воспринимают свои личные игрушки как часть себя. Поэтому не берите без разрешения детские вещи, или спрашивайте ребёнка, можно ли их взять. Нарушение личного пространства всегда воспринимается очень остро, особенно в подростковом возрасте.

### НЕ СКАНДАЛЬТЕ

В присутствии детей не конфликтуйте, особенно на повышенных тонах. Если ребёнок стал случайным свидетелем, постарайтесь вести себя корректно: вы не одни.





### БУДЬТЕ СПРАВЕДЛИВЫМИ

Не наказывайте детей, не выслушав и не разобравшись в ситуации. Не уверены в виновности — не рубите с плеча. Ведь больше всего дети боятся несправедливости, которая может впоследствии обернуться для них наказанием, а для родителей — как ответный удар — плохим поведением.

### НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ

Заискивающий тон и готовность выполнить любую прихоть вовсе не гарантируют нам расположения. Искренность, желание понять — вот что ценят дети.

### БУДЬТЕ В КУРСЕ

Вопрос «как твои дела?» совсем не дежурный. Расспрашивайте школьника или дошколёнка, как прошёл день, как поживают

его приятели, какие новости. Старайтесь отвечать, если вас о чём-то спрашивают: ведь вы — основной источник информации о мире, куда лучше интернета.

### УЧИТЫВАЙТЕ МНЕНИЕ

Привлекайте детей к семейным делам. Выбирайте вместе кино для просмотра, новую стиральную машину или место отдыха. Интересуйтесь их соображениями по поводу цвета обоев в гостиной, списка песен на новогоднюю вечеринку, купленного платья. Поверьте, им это важно.

### ДОВЕРЯЙТЕ

Учитесь верить ребёнку с самых ранних лет. Это порой трудно, но необходимо: ваше доверие — опора и большое подспорье и сейчас, и в будущем.

# Как настроить спортивный тандем – отец и сын?



**А**нглийскому поэту Джорджу Герберту принадлежит великолепная фраза: «Один отец значит больше, чем сто учителей». Образ жизни, принципы и ценности папы сильно влияют на чадо. Психологи советуют: если хотите, чтобы ребенок был спортивным, занимайтесь вместе с ним, показывайте пример, помогайте почувствовать, как здорово иметь сильное и здоровое тело. Редакция портала ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ собрала 5 принципов совместных тренировок.

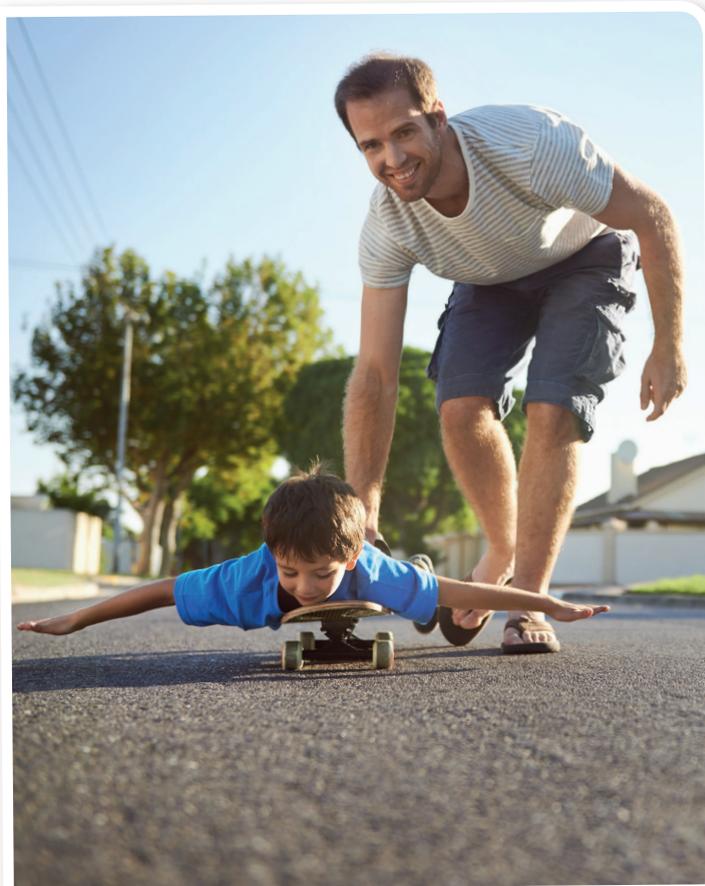
### ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМ МИРОМ

Приглашая в мир мужских занятий, отец помогает сыну самоопределиться, найти то, что подходит именно ему, строит мостик дружеских и доверительных отношений, создает чувство сопричастности. У мальчика, который не обделен вниманием папы, шире кругозор, выше самооценка и авторитет среди сверстников. Мальчишки охотно хвастаются: «А мы с папой в спортзал ходили / в футбол играли». Так что миссия папы — познакомить сына с миром своих увлечений, помочь адаптироваться в мужском обществе.

### ПОКАЗАТЬ ПРИМЕР

Если следовать известному принципу «детям нужны не поучения, а примеры», то спорт — прекрасный помощник в воспитании ребенка. Он укрепит авторитет родителя, покажет, что такое командный дух, воля к победе, привьет трудолюбие и решительность.

Психологи уверены, что излишнее давление, попытки заставить ходить в секцию могут надолго отбить желание заниматься спортом, а вот если ребенок воспринимает тренировки как одну из полезных привычек семьи, возможность побыть с отцом, стать таким же сильным и уверенным, будет совсем другое



настроение. Делать, как любимый папа, — отличная мотивация!

### ВЫБРАТЬ СПОРТ ПО СИЛАМ

Мужчинам, которые решили начать осваивать спорт после 30 лет и заниматься вместе с ребёнком, эксперты советуют обратить внимание на такие варианты, как стрельба, керлинг, лыжи, плавание, восточные единоборства. Можно присмотреться к техническим дисциплинам, например автомобильный, водномоторный, авиа- и судомодельный спорт.

Хорошая идея — походить на разные секции, наблюдая за собой и ребёнком во время тренировки. После — стоит расспросить чадо об ощущениях, интересно ли ему. А что, если придумать такую игру: изучить возможно-

сти, которые есть в городе, описать плюсы и минусы, вместе что-то выбрать? Маленькое расследование. Самое худшее, что можно сделать — подобрать спорт по рекомендациям или под себя, не считаясь с мнением ребенка, а потом заставлять чадо посещать занятия.

Если в вашей жизни уже есть какие-то активности, ненавязчиво знакомьте с ними сына, плавно включайте в свои тренировки. Вот вам «звездные» примеры. Олимпийский чемпион Евгений Плющенко сам обучает своего сына азам фигурного катания, часто с ним выступает и тренируется плечом к плечу. Певец Олег Газманов приучил своих сыновей к ежедневным пробежкам, отжиманиям и зарядке. Эти действия всегда были частью образа жизни семьи артиста.





## ПРОЯВИТЬ ВОЛЮ

Пример есть пример. И это должно быть мотивацией для взрослого человека. Если вместо тренировки хочется полениться, то такой способ поведения «примерит» и ребёнок. Это веская причина, чтобы покинуть любимый диван и вместе с сыном записаться на тренировку или пойти на пробежку.

Спорт — это о дисциплине и силе воли. Но где воля, там должна быть и гибкость. Стоит снижать нагрузки при плохом самочувствии, интересоваться не только результатами или допущенными ошибками ребенка, а спрашивать об отношении к тренировкам, чувствах, ощущениях, хвалить за успехи и поддерживать во время неудач.

## ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Перед тем как записаться в какую-то спортивную секцию, важно, чтобы ребёнок прошел обследование. В случае каких-то отклонений от нормы тренер сможет дать адекватную нагрузку. Вид спорта лучше выбирать в зависимости от психологических и физиологических особенностей ребёнка.

Спортивные активности способны исправить многие нарушения здоровья, стать отличной профилактикой, помочь правильному развитию суставов и мышц. А еще спорт здорово отвлекает мальчиков от гаджетов, развивает мозг и повышает успеваемость в школе!

**Вопрос к спортивным папам: а вы привлекаете своих детей к тренировкам? Занимаетесь вместе с сыновьями?**





**ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ**

Всё для родителей о детях!

*Как воспитать футболиста?*

*Какие книги читать подросткам ?*

**О чем мечтают дети?**

*Может ли приёмный ребёнок стать родным?*

*Когда говорить с ребёнком про ЭТО?*

*Кто такие родители ?*

**Ответы на [ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ](http://DETSKIYVOПРОС.RF)**

# Как найти личное время в семье?



**М**ногие родители считают, что они работают, воспитывают детей и поэтому нуждаются в свободном времени. Но маленьким детям при этом они в личном времени почему-то отказывают, нагружая их различными развивающими занятиями и уроками: «Пусть хоть чем-то занимается, главное, чтобы не сидел сам с собой». [ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ](http://ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ) хочет разобраться, правильно ли это. Должно ли быть личное время у родителей и у детей?

«Если бы не дети, у меня было бы больше времени, в квартире был бы порядок, ужин для мужа был бы готов вовремя, я бы не жила так плохо, не чувствовала бы себя такой уставшей и замученной. Ведь с появлением детей я полностью лишилась собственной жизни: не хожу в магазины, не езжу в отпуск, не слежу за собой, не могу выспаться, понежиться», — я слышала это на консультациях не раз.

Это такая игра, которую ведут родители: детей надо воспитывать, они требуют много внимания, поэтому мы «должны, вынуждены и обязаны». Словно дети — нагрузка, которая делает жизнь родителей несчастливой и несостоявшейся, лишая их необходимого каждому человеку личного времени и личного пространства. Всё это — отличные условия для формирования в детях комплекса неполноценности и ощущения, что они — единственная причина несчастья своих родителей.

В отсутствии личной жизни родители виноваты сами: так «подсаживают» детей на своё внимание, что однажды дети начинают «съедать» их жизнь. Дети с беспощадностью требуют внимания к себе, а родители, оказывается, не готовы к тому, чтобы давать его в таком количестве и в ежедневном режиме.

Некоторые родители отвечают на эти вопросы утвердительно: мол, долг родителей — прежде всего думать не о себе, а о детях. Вот дети подрастут, тогда и о себе вспомнить можно будет, и личной жизнью заняться. Но другие считают, что хороший родитель, будучи заботливым и внимательным, и о себе помнит, и себя, любимого, холит и лелеет, да и о супруге своём не забывает, и интимным общением с ним наслаждается. И, как нам кажется, эти вторые правы.

Есть мнение учёных, что человеку для нормального функционирования психики нужно около двух часов одиночества. Это два часа тишины, общения с собой и занятий любимыми делами. Это не общение с семьёй или работа, а именно личное время. Кажется, что не так уж и сложно организовать себе эти два часа. Но так только до рождения детей.



После того как в семье появляются маленькие мальчики и девочки, даже один час начинает казаться nepозволительной роскошью. Но всё же можно постараться организовать себе два часа личного времени, пусть и не каждый день.

Конечно, маленький ребёнок требует очень много внимания. Его надо постоянно кормить, переодевать, развлекать, выгуливать, укладывать спать и т. д. Многие молодые родители частенько жалуются, что из-за постоянных хлопот и проблем с ребёнком у них совершенно не остаётся времени и сил на душевные разговоры друг с другом и даже на секс. Но это не совсем так. Чаще всего причина не в дефиците времени, а в неправильной организации жизни.

**Личное время мамы** — одна из важнейших потребностей любой женщины. Иногда кажется, что мир рухнет, если вы отлучитесь из дома на полчаса, если не сварите обед, если не наведёте порядок. Очень важно научиться освобождать время для себя любимой!

Чем вы будете заниматься — ваше решение! Вы способны выбрать сон, поход по магазинам, посещение спа-салона или косметолога, танцы или просто прогулку. В общем, всё что угодно. Это ваше личное время! Чтобы быть всегда в хорошем настроении, нужно научиться выделять время и тратить его на себя. При желании вы можете так организовать свою жизнь, распределить обязанности, привлечь к уходу за ребёнком родных и близких (и прежде всего, бабушек и дедушек), чтобы оставалось время на общение друг с другом. Ведь на это много времени не требуется — одного-двух часов в день вполне достаточно. А на это время можно найти кого-нибудь присмотреть за ребёнком, хотя бы погулять с ним.

Пусть вам в этом помогут близкие, мама или муж. Они же хотят видеть перед собой не злую уставшую бабушку, а красивую и счастливую маму и жену.

**Наличие у родителей личной жизни** — обязательное условие для формирования в детях самостоятельности и ответственности.





Если вы влюбитесь в какое-то дело, в какого-то человека, если вам в этой жизни станет важно что-то ещё, помимо ребёнка, только тогда вы сможете снизить внимание и контроль, прекратить постоянное вмешательство в жизнь ребёнка. И тогда ребёнок почувствует себя один на один с жизнью, научится сам принимать решения и видеть их последствия. Так мы достигаем двух целей: мы живём и радуемся, а дети растут свободными и ответственными.

Интересуйтесь увлечениями детей. Позвольте им самим принимать решения, чем они будут заниматься. Вы всего лишь должны быть рядом с ними, а не над ними.

В случае с детьми-дошкольниками и младшими школьниками дело обстоит ещё лучше. Хотя дети этого возраста по-прежнему требуют к себе много внимания и забот с ними не меньше, они хороши тем, что рано ложатся спать. Родителям следует помнить, что в этом возрасте ребёнок в 21.00 должен уже лежать в постели, а ещё лучше — крепко спать. Если приучить

ребёнка к такому режиму, то у родителей останется куча времени для личной жизни. Кроме того, такой режим и детям полезен, так что совет родителей, твёрдо посылающих своих возражающих и протестующих против насилия детей спать, может быть абсолютно чиста.

Чем старше становится ребёнок, тем меньше и меньше он нуждается в родителях, следовательно, у родителей появляется всё больше и больше времени на личную жизнь. Главное — дождаться этого времени, прожить самые трудные годы так, чтобы не испортить личные, супружеские отношения, чтобы сохранить любовь, нежность, интерес друг к другу, чтобы было потом о чём друг с другом поговорить, помимо детских проблем.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

**Ваш ребёнок — хоть и маленький, но уже сформировавшийся человек. Не стоит лишать его права на мысли и мечты, и позвольте хоть иногда иметь своё маленькое, но не подконтрольное время.**

# Олег Билик: Вокруг мы слышим: «Мама и ребенок», а что с отцом — непонятно»



**О**лег Билик — драматический артист, клоун, папа. В интервью он рассказал о важности совместного эмоционального переживания, современной клоунаде и о том, почему не нужно разделять родителей на мам и пап.

— **Олег, над какими проектами ты сейчас работаешь?**

— 2 года назад я и мой коллега, артист Илья Боязный, создали проект «Импрессивная клоунада» ([www.instagram.com/impressiveclowns](http://www.instagram.com/impressiveclowns)). Мы создаем игровые представления и перформансы, работаем на уличных фестивалях и в сценическом пространстве. Более 7 лет я сотрудничаю с организацией «Больничные клоуны», посещаю больницы, в которых дети находятся на длительном стационарном лечении.

Я не только клоун, но и драматический артист. В прошлом году вышел мистический триллер «Мёртвые ласточки» (режиссер Наталья Першина), в котором две главных роли — одна моя. Кино было представлено на «Кинотавре» в конкурсной секции «Дебют». Работа в полном метре для меня очень важна — это движение вперед.

— **Ты всегда хотел стать артистом?**

— Нет, я впервые попал в театр в 21 год. Мы с мамой посмотрели спектакль «Маугли», я никогда не видел ничего подобного. Это было волшебство!

У нас некуда было ходить в театр, я вырос в маленьком поселке. Отучился в техникуме по специальности «юрист-правовед», в ближайшем городе Вологда. А потом кем только не работал: и охранником, и строителем.

В Вологде я попал в театральную студию. Позже работал артистом в Вологодском ТЮЗе, стал играть маленькие роли. После года работы поступил в театральное училище им. М.С. Щепкина. Все получилось случайно, я даже не представлял себе такое будущее.

— **Ты не только артист, но и режиссер детских спектаклей. Что тебя привлекает в этой работе?**

— Недавно, 25 мая, состоялась премьера моего спектакля «Как слоненок дорогу домой искал». Он прошел на сцене театра «Ведогонь-театра» в городе Зеленоград. Это новая история в цикле «Сказки кота Мурлыки». Получился спектакль-игра для детей и взрослых.

В спектакле играют два артиста — Сергей Зайцев и Егор Васильев, двое мужчин. Это был принципиальный момент для меня — чаще и больше в детских спектаклях задействованы женщины. Почему-то считается, что они лучше умеют взаимодействовать с детьми. Я с этим не согласен.

Нам удалось создать в спектакле игровое пространство для зрителей и артистов. Мы делали специальную рассадку в зале, чтобы родители не сидели отдельно от детей: часто в театрах они сидят не вместе. Не было театрального света, мы использовали очень простые выразительные средства.

Мне было интересно сделать именно такой детский спектакль, где есть открытый контакт с детьми и взрослыми. Увидеть, как будет происходить это взаимодействие со зрителями. У артистов очень хорошая игровая природа, и мне кажется, что всё получилось. Следующий спектакль пройдет 15 июня.

— **В рамках проекта «Импрессивная клоунада» ты и Илья Боязный планируете организовать мастер-классы для родителей и детей. Как они будут проходить и что получат участники?**

— Это занятия для людей, которые хотят больше играть с детьми, делать это комфортнее и веселее. Своеобразный мастер-класс по коммуникации, во время которого мы будем применять инструменты клоунады.

Я сам участвовал в подобном занятии со своей дочкой Агнией, когда в Москву приезжала клоун Клэр Перри-Джонс (Clare Parry-Jones) из Уэльса. Она проводила трехчасовые мастер-классы по клоунаде для детей и родителей.

Мы получили запрос от людей, они хотят участвовать в таких занятиях. Во время мастер-класса родители могут поиграть с ребенком на равных, без социальных условностей. Игра в клоунов позволяет детям и взрослым оказаться в других обстоятельствах, увидеть друг друга по-новому.

Наша цель — создать совместное эмоциональное переживание, хотя бы маленькое. Оно сближает и остается в памяти.

— **Сильно ли отличается клоунада для взрослых от клоунады для детей?**

— Это разные игровые структуры. Со взрослыми больше работают гендерные и социальные темы. То, что сейчас происходит вокруг нас — тоже поле для игры.

В больницах, которые мы посещаем, дети лежат долгое время, часто они находятся в эмоциональной яме. Но вместе с ними в палатах и взрослые, о них почему-то забывают. А ведь когда, например, молодая мама попадает в больницу, на неё наваливается стресс и увеличенная ответственность. Она перестает принадлежать себе, быть собой. У неё тоже эмоциональный упадок. Когда ты начинаешь взаимодействовать с мамой ребёнка, играть, то разгружаешь её эмоционально.

— **Как ты считаешь, каким должен быть клоун? Что самое важное в его работе?**

— Во время клоунады на улице, в палате или на сцене ты находишься в прямом контакте с человеком. Нужно научиться находить контакт и уметь играть — я подразумеваю под этим не проведение конкурсов. Для меня игра — это взаимодействие с человеком, ребёнком и взрослым в поле безопасности. Люди, и даже животные, никогда не будут играть с опасным человеком. Это очень интересная штука.

Раньше я не умел играть с детьми, но потом научился. Что для этого нужно? Главное: найти подход к каждому ребёнку, да и ко взрослому, он разный. Важно уметь наблюдать, когда тебе доверились.

Иногда провожу занятия для волонтеров, которые хотят заниматься с детьми в больницах или социальных учреждениях. Самое сложное для них — быть в режиме ожидания. Часто хочется навязать свой контакт, ведь ты приходишь с добрым намерением. Однако оно может быть навязчивым: например, ребёнок может не хотеть играть, или ему нужно на это время. Иногда нужно подождать, чтобы кон-

такт налажился. Это общие правила, не имеет значения, где вы находитесь — на улице, в палате, на сцене.

— **Как люди на тебя реагируют, когда ты начинаешь играть с ними как клоун?**

— Прежде всего я сам пытаюсь четко понять, что вообще происходит, что происходит между нами, с какой эмоцией человек на меня смотрит. Они видят, что я нахожусь в адекватном состоянии: вижу, слышу, все понимаю и тогда доверяют — начинают и сами играть. Да и большинство людей любят клоунов, это удивительно.

Очень интересно наблюдать за реакцией людей во время уличных перформансов. Чтобы поработать с прохожим в близком контакте, его нужно остановить. Однажды мы взяли три стула: два для себя, один для человека; рядом разместили табличку «Юмористы. Смешим за 10 рублей». Это наш заход на коммуникацию, который работает. Мы играли с человеком, игра — это и разговор тоже, получалось мини-представление. Это всегда полная импровизация, никаких заготовок. Прохожие вовлекались, каждый проявлял себя по-разному. Иногда во время действия мы отходили в сторону и видели, как люди, до взаимодействия с нами не знакомые друг с другом, садились на стулья и начинали общаться. То есть мы для них создали такое пространство, в котором они стали доверительными друг к другу.

1 июня мы работали на мероприятии от проекта «Активный гражданин» с художником Андреем Бартевым. Я был в балетной пачке, футболке, пиджаке и со шваброй в руках. Вместе с Ильей мы делали перформанс: создавали пространство, в котором люди начинали играть с нами. Появлялась история взаимоотношений. При этом у нас нет никаких номеров и конкурсов, достаточно просто быть, и быть настоящим.

— **Расскажи о своих планах и мечтах.**

— Очень хотелось бы создать особенное место для клоунов — большую школу или даже резиденцию. Как, например, «Желтая мельница» Вячеслава Полунина.





В июне мы, как проект «Импрессивная клоунада», начнем работать над спектаклем по мотивам пьесы Эжена Ионеско «Король умирает». В Москву приедет Денни Деннис (Denni Dennis), режиссер из Дании. Мы подружались, когда он проводил нам в ноябре недельный мастер-класс по клоунаде.

Это спектакль для взрослых, 12+. В истории шесть персонажей, за которых играют двое артистов — я и Илья Боязный. Также в проекте участвует театральная художник Ирина Уколова. Мы хотим развития в театральной клоунаде, и спектакль делаем за свой счет. Показ работы в формате *work in progress* пройдет 23 июня на сцене дома-музея М.С. Щепкина: они предоставляют нам площадку для репетиций и показов — это получается наша совместная с ними работа.

Еще хотелось бы сделать шоу в жанре клоунады, запустить его на телевидении или на ютубе. Хотелось бы больше сниматься в кино в драматических ролях. Планы есть.

**— Твоей дочке Агнии 3,5 года. Есть ли у тебя какие-то принципы воспитания?**

— Принцип один — очень любить ребенка и доверять ему. Правда, я еще не воспитал никаких детей, это первый. Важно уважать ребенка. Доверять ее решениям, давать возможность выбирать. Конечно, не нужно впадать в крайность, когда дочка может сделать абсолютно всё, что хочет, даже то, что может быть опасно для жизни, в таком случае нужно просто делиться опытом.

**— Вы часто играете?**

— Да, постоянно. Думаю, играть — это классная способность. Агнюша постоянно что-то придумывает. Она любит убежать, часто говорит: «Догоняй меня, папочка». Еще ей нравится ходить в кино. Недавно посмотрели «Как приручить дракона» на большом экране: когда дракона там как-то обидели, она заплакала, надо было успокаивать.

**— Часто ли вы ее смешите? Ловите ли себя на мысли, что в общении с ней действуете как клоун?**

— Да, постоянно смешу. Она уже научилась шутить. Скажет что-нибудь и спрашивает: «Смешно?» И сама улыбается. Вообще интересно, откуда у детей появляется чувство юмора и как это развивается.

Думаю, это классно, что я могу её рассмешить. Нет такой проблемы, что из-за этого я перестаю быть для нее авторитетом. Наоборот, смех нас роднит.

**— Олег, твое интервью попадет в спецвыпуск журнала «Детский вопрос.рф» про пап. Что бы ты хотел им сказать или пожелать?**

— Мне есть что сказать мамам! Всему женскому сообществу. Хотелось бы, чтобы было больше информации про пап и детей. Вокруг мы слышим и читаем: «Мама и ребёнок», а что с отцом — непонятно.

Существует неравное деление на мам и пап — раньше я об этом не задумывался, но, когда у тебя появляется ребенок, ты начинаешь видеть это повсюду. Когда дочка была маленькая и я гулял с ней, то, например, менять ей памперсы было для меня настоящей проблемой — где это делать в пространстве города: существуют комнаты для мамы с ребёнком, и там нарисована мама и вроде как неловко туда заходить.

Есть сложность и элементарно с посещением уборной комнаты — идти с дочкой в мужской туалет или в женский?

Я не знаю, почему так сложилось. Мне кажется, это равнозначные величины — папа и мама, но почему-то произошел перекося. Дети во всех садах занимают женщины, если воспитатель мужчина, то это редко и считается очень крутым. В театре с детьми в основном мамы, в 90% случаев. Я хочу, чтобы такого не было. Поэтому для меня было важно, чтобы в моем детском спектакле играли мужчины.

Папы тоже очень важны. Я, например, был на родах — заранее не планировал, но так получилось, хотел поддержать жену. И я видел настоящее чудо — Рождение ребёнка.



# Невероятно трогательный фотопроjekt: «ОТЦЫ И ДЕТИ»

**Фотограф Габриэле Дабасинскайте (JustGaba) из Чикаго специализируется на детской и семейной фотографии. В честь Дня отца она представила серию снимков, показывающих неразрывную связь отцов и детей. Это очень красивые, трогательные и нежные фотографии.**

*«Когда я думаю о тебе, отец, внутри возникает особое чувство. Где-то в глубине моего сердца есть уголок, который принадлежит только тебе», — пишет Габриэле о своем отце.*

«Я едва помню отца. Мне и моей сестре-близнецу было всего 6 лет, когда его убили. Я была слишком мала, чтобы осознать, что мы потеряли его навсегда. Помню его в гробу с закрытыми глазами и что в тот день я не могла плакать.

Я не помню его голоса или взгляда, обращенного на меня. Этого память не сохранила.

Когда я думаю об этом сейчас, то понимаю, что потеря отца в столь раннем возрасте сильно на меня повлияла и заставила смотреть на мир по-другому. Меня восхищает все, что связано с отцовством, потому что самой мне в детстве в полной мере не довелось этого испытать».

Редакция ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ публикует частично фотографии проекта, все фотографии фотографа Габриэле Дабасинскайте (JustGaba вы можете посмотреть на [www.boredpanda.com/father-child-photography-fatherhood-gabriele-dabasinskaite](http://www.boredpanda.com/father-child-photography-fatherhood-gabriele-dabasinskaite)

Фотопроект «Отцы и дети»





Фотопроект «Отцы и дети»





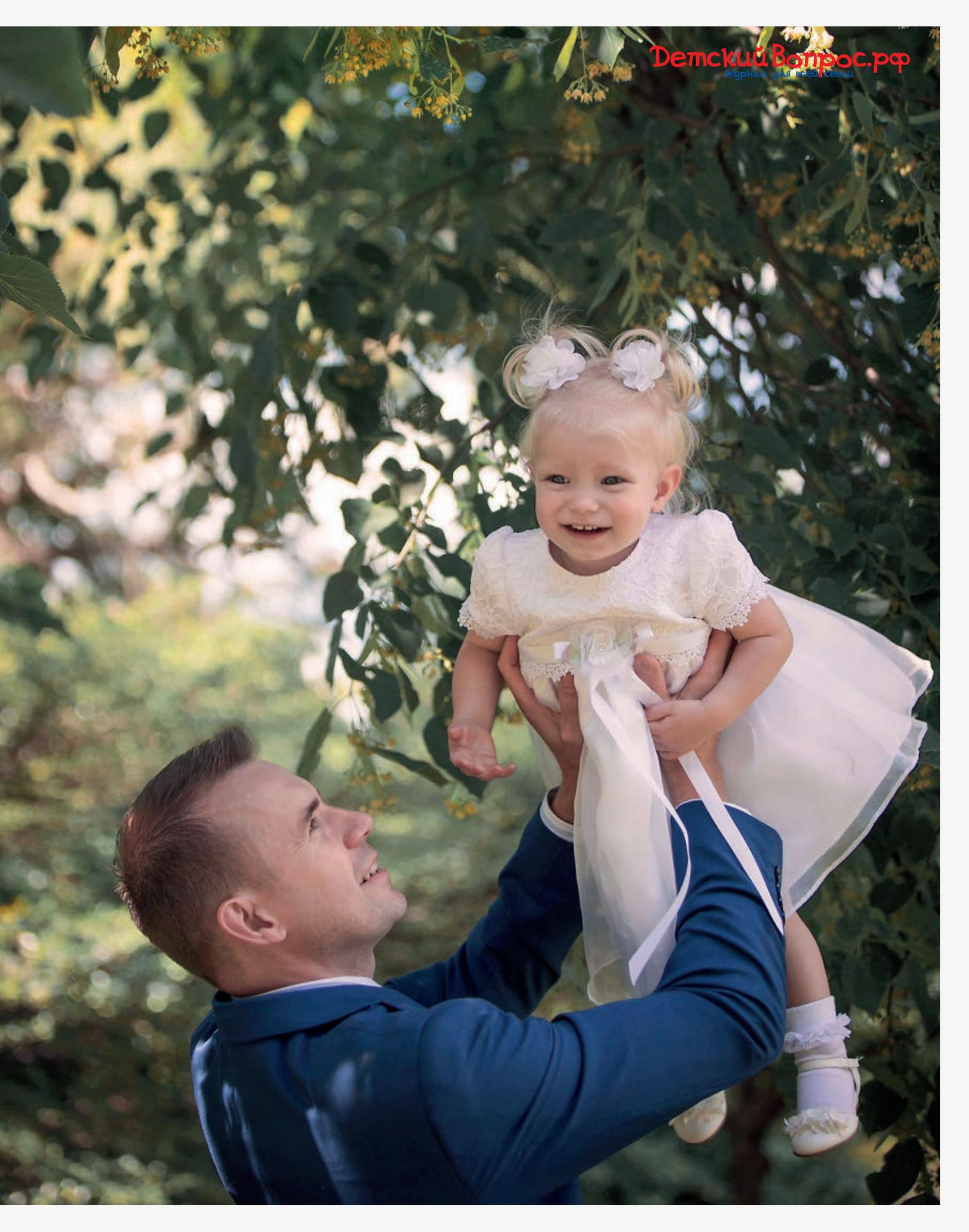
Фотопроект «Отцы и дети»





Фотопроект «Отцы и дети»





Фотопроект «Отцы и дети»







Продолжение следует...