

# Женщина Мир

№ 4 (11) 2008 г.



*Изучая Писание:  
«Не любовью одной  
ценен родитель...»*

*Откровенный разговор:  
«Быть другом своему ребёнку!»*

За день до рождения ребёнок спросил у Бога:  
– Я не знаю, что я должен делать в этом Мире.

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который всегда будет рядом с тобой.
- Но я не понимаю его язык.
- Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед.
- А как зовут моего ангела?
- Неважно, как его зовут... Ты будешь называть его: МАМА...



## Вспоминание

Очень часто по мере взросления дети закрываются и отдаляются от родителей. К сожалению, этому способствуют многие ненормальные обстоятельства, связанные с условиями существования современного человеческого общества, а также духовная незрелость самих родителей. Но есть семьи, где тесная дружеская связь между родителями и детьми остаётся навсегда.

Когда-то мне в руки попало письмо, которое написал отец своему сыну в армию, оно было пропитано родительской любовью и нежностью, и обращение к сыну «Сыночек, любимый...» вызвало у меня слёзы – неужели такое бывает в жизни? Приходя в эту семью, можно было услышать: «Доченька, любимая, помой посуду...»

Конечно, если родители любят ребёнка, то, став взрослым, он не будет искать доказательства любви к себе от окружающих, он не будет стесняться открыто проявлять свою нежность и к родителям, и к своим детям, и к другим людям...

Мне как начинающей маме очень хочется понять, что может помочь сохранить открытые, нежные отношения между мной и моим ребёнком, как мне нужно общаться с ребёнком, чтобы мы оставались друзьями на протяжении всей жизни.

Среди моих друзей есть две семьи, в которых опыт общения между матерью и ребёнком поистине уникален, – редко встретишь такую крепкую дружескую и духовную связь, тем более, после того, как дети повзрослели и уже сами имеют детей. Там действительно есть, чему поучиться.

Сегодня я предлагаю и вам, дорогие читатели, познакомиться с моими друзьями и попытаться узнать, что же может способствовать тому, чтобы долгое время быть другом своему ребёнку.

Марина АПТЮШЕВА

# «Не любовью одной ценен родитель...»

«Не любовью одной ценен родитель, а умением обучить чадо свое любви к окружающим, Ибо что толку в любви вашей, если чадо от вас понесет горе в мир!»

«Не требуйте почтения к себе от детей ваших, ибо что возрастили, то и собирать должно. Родители! Не теряйте духовную связь с чадами, Дабы не искать впоследствии почтения их! Помните! Духовная связь крепче, нежели родственная. Если чадо находится на более высоком духовном уровне, то единственно разумным будет ваше стремление достичь сего же уровня, не имея постыдного осознания возрастного превосходства. Ибо какова цена такому превосходству, если опыт ваш не достиг высоты, которой коснулся ребенок! Зрелость человека не определяется количеством прожитых лет. Ощущение ущемленности самолюбия пред силою речей сынов есть признак засореннос-

ти души. Помните! Ежели ребенок стремится нести благо людям, то каковым бы абсурдным ни было его стремление, вы обязаны всячески оказывать ему необходимую поддержку. Ибо Путь, избранный им, крайне тяжел. Но он истинен. Не имея поддержки с вашей стороны, ребенок может свернуть с Истинного Пути, и ценность его для окружающих утратится. Но имеющий упорство все же найдет духовную поддержку на стороне, И тогда ценность сего постороннего человека будет значительно выше вашей как родительской.

(Запов. 1:46,47)

«Можно ли родителям судить о духовности ребёнка?»

«Нет. Никто из вас не сможет определить духовность друг друга.

Вы можете сделать кое-какие заключения: что этот человек хороший, любит Бога, любит Свет, любит рисовать красивое, доброе. Конечно, мож-

но зафиксировать какие-то добрые качества разумно, сознательно.

О другом маленьком человеке (который пока много шалит, хулиганит, не хочет работать), конечно, можно сказать, что он пока юн, у него не хватает опыта. Только нельзя сказать, что у него плохая, низкая духовность. У него просто не хватает опыта, чтобы реализовать ту же самую основу, которая есть у его собрата, уже имеющего достаточный опыт.

Духовная основа одна, только опыт разный, и поэтому степень реализации этого духа у всех разная.

Но в каждом заложена основа творца. Какой бы ни был ребёнок, у него есть возможность творить.»

(П.3.46.28:41-46)

«Надо ли наказывать ребёнка, если он капризничает, не слушается? Как правильно это сделать? Можно ли наказывать ремнём?»

«Вообще, ремень — это допустимая мера, в этом нет ничего дикого. Дикое может проявиться лишь в самом побуждении взрослого человека, когда он с раздражением может схватить предмет и прикоснуться им к маленькому ребёнку.

Если вы любите своего ребёнка и проявляете строгость, то, конечно, не должно быть и намёка на раздражение, на гнев. Должна быть ваша любовь.

А вот уметь быть строгим и любящим — это тоже, своего рода, искусство.

Ибо когда возникает раздражительный фактор, вы очень быстро впадаете в раздражение, и гнев уже трудно будет, как правило, сдерживать.

А если вы сохраняете в себе любовь и нет у вас раздражения, гнева, и если вы можете строго сказать и даже ремень применить, то это не нанесёт психических травм ребёнку. После того, как вы проявите свою строгость, он тут же к вам прижмётся. Он всё прекрасно понимает. Это нормальное явление.

Часто, дав ему почувствовать болевые ощущения на “нижнем” месте, вы лишаете его возможности испытать удар пострашнее, который для него приготовила сама Природа.

Далее ему надо помочь понять, что любые его нарушения, отрицательные действия незамедлительно вызовут обратный удар Природы, у которой нет понятий жалости и сострадания. Это очень суровый, но прекрасный закон, который наказывает достаточно грубо и порой лишает человека жизни. Так что строгость всегда имеет место. Здесь и вам школа».

*«Ребёнок должен делать так, как просят мать или отец, или может поступить по-своему?»*

«Если человек достиг возраста самостоятельных действий, то, конечно же, он должен делать шаги так, как считает нужным.

Родитель не может знать судьбу своих детей. Он может выражать своё пожелание, основываясь на том опыте, которого он достиг, но знать судьбу ребёнка он не может.

Поэтому ребёнок, обретая самостоятельные возможности, должен сделать так, как считает правильным, выслушав советы, которые могут поступить от родителей, и взвесив их. Только в этом случае он делает правильный шаг.

Часто родители, говоря о благе своих детей, требуют от них, чтобы дети поступали так, как родителям было бы лучше. И здесь проявляется слишком опасная любовь к детям.

Родители должны выражать свою заботу о детях, но не лишать их возможности развиваться, навязывая им

своё отношение к жизни, своё видение ситуаций и требуя от них исполнения так, как они видят правильным. В этом случае возникают осложнения в семье и у ребёнка, и у родителей.

Родители рожают своего ребёнка не для себя, а для мира, дабы мир обогатился этим рождением, а не для того, чтобы родилось некое существо, призванное удовлетворять потребности родителя. Нет, так примитивно нельзя относиться к этому явлению.

Ваша воля — в любви воспитать ребёнка, дать ему возможность научиться оценивать добро и зло, насколько он в состоянии это сделать; научить его любви, которую он в состоянии исполнять, справедливости, которую он в состоянии понять.

Дальше он становится на путь самостоятельных проявлений. Дайте ему возможность поступить так, как он считает нужным, независимо от того, насколько совпадёт это с вашим собственным планом. Только тогда у него всё будет нормально.

Он должен познать то, чего ему не хватает, то, что вы ему не смогли дать. Ведь ваш взгляд по-своему ограничен, какой бы опыт у вас ни был.

У ребёнка должен быть свой путь, и он должен его пройти своими собственными шагами. Если в этот момент, на ваш взгляд, он делает ошибку, он очень скоро поймёт её, потому что ему помогут понять её; а потом, понимая ошибку, он её исправит. И всё станет на свои места.

Если вы видите возможность помочь ребёнку — помогите. Помогите на том уровне, на котором вы пребываете, теми формами, которыми вы обладаете.

Если ребёнок зависит пока от вас, вы можете требовать от него.

Если он становится самостоятельным, требовать вы не имеете права. Вы можете предлагать, а он будет сам выбирать».

*(П.3.46.35:98-119)*

«Каждый из вас рождён для какой-то миссии. Очень важно, чтобы каждый из вас максимально себя реализовал. Для этого вы и рождаетесь.

И только придуманные условия, придуманные человеком, часто вынуждают вас жить, максимально уходя от главного и как можно меньше открывая себя.

Таких условий, которые часто ложно ставят родители, много. Родители много требуют с уже повзрослевших детей.

Но для чего они рождали детей? Кто позволил им рожать своего ребёнка? Неужели они рожают своих детей только для себя, чтобы дети исполняли

только их волю и только их желания? Это неверно, это эгоистическое пожелание несёт много неприятностей.

Если ребёнок достигает совершеннолетия, он вправе самостоятельно выбирать путь так, как сочтёт нужным. Он должен пойти туда, куда сам выбирает.

Родитель может лишь подсказать что-то, что-то рассказать, поделиться своим опытом, но ни в коем случае не останавливать.

Каждый должен пройти уготованное ему. Ни один человек не делает ни одного шага без ведома Гармонии, без ведома Мира Вселенной, великого Мира.

Многие говорят, что они веруют Богу, но в данных условиях, когда затрагиваются интересы семьи, быстро забывают о своей вере,

Хотя знают, что ни один волосок не падает с головы человека без ведома Бога.

Но надо тогда и верить до конца. Если родился ребёнок, достиг способности творить самостоятельно — ему надо дать свободу.

И поэтому, какие бы требования ни налагались со стороны ближних, тот, кто созрел для самостоятельных решений, должен это решение сделать самостоятельно, не привязывая себя к тому, понимают его в семье или не понимают».

*(П.3.48.21:7-17)*



«Как воспитывать детей?» — прозвучал вопрос.

«Прежде вы должны показать им свою любовь, своё умение правильно видеть окружающую реальность.

И когда мать кормит молоком своим ребёнком, в этот момент она должна думать только о созидании, о прекрасном, уметь любоваться окружающим миром, потому что в этот момент она закладывает очень большую информацию в сознание маленького ребёнка.

Нельзя в этот момент думать о глупостях, о суете, о том, что вам мешает, о том, что кто-то вас расстроил. Ни в коем случае об этом думать нельзя, иначе ребёнку будет трудно потом бороться с трудностями. Так нельзя убивать своего собственного ребёнка.

Чистоту ваших мыслей, доброе, чистое отношение к окружающей реальности ребёнок быстро фиксирует всеми своими правильными качествами. Они у него не извращены, и он лучше взрослого это фиксирует. Он ещё не испорчен.

Не меняйте его восприятия в этом случае. Если он хочет воспринимать по-своему мир и фантазирует о нём чисто, красиво, не лишайте его этих фантазий, не пытайтесь объяснить, как там на самом деле происходит, не расскажите ему физические формулы тем более.

Пусть он видит живым окружающий мир, пусть он пробует с ним общаться; пусть он пробует прислушиваться к нему, слышать голос травинки, дерева, камней; пусть он пробует слышать живой мир, помогайте ему быть живым.

Но умейте, конечно же, быть строгими в нужный час, чтобы остановить ребёнка либо словом, либо каким-то решительным действием. Это допустимо, это имеет возможность быть, но для этого вы не должны раздражаться.

Если вы раздражены, лучше не прикасаться к ребёнку, не берите ремень в свои руки, вы принесёте ему психологический удар — не просто по телу его, а удар по его психике. Ваше раздражение нанесёт удар.

Постарайтесь как можно быстрее унять своё раздражение, вернуть хорошее расположение к нему, понимание, что он маленький и сейчас учится воспринимать мир, реальность. И вот потом можете строго проявить своё вмешательство.

А иначе, раздражаясь, вы наносите страшный удар. Даже если вы и не сделаете открыто каких-то действий, раздражаясь на ребёнка, вы уже бьёте его, вы бьёте его психику, искажаете его силовую особенность, которая отвечает за его здоровье. Он будет болеть.

И получится, что вы из любви своей сами ударили его и вынудили его заболеть. А тогда чего говорить, что вы любите ребёнка, когда своими руками вы его убиваете?!

Поэтому всеми действиями вашей должна управлять ваша любовь к ребёнку. А это любовь к миру, потому что ребёнок часть этого мира; это любовь к людям, потому что он часть этих людей и люди часть вашего ребёнка.

Умение правильно относиться к реальности, быть чистым сердцем, никогда не приходиться к раздражению, к обидам — вот это главное, что будет помогать вам сделать правильный шаг.

Чем чище сердце ваше, тем точнее вы найдёте решение, которое направите в помощь своему сыну или дочке.

О других методах Я пока не говорю. Ибо главное — взрослым начать со своего очищения, тогда уже легче говорить о том, что дальше надо сделать. Надо сделать эти первые шаги, а потом многое откроется ещё и дальше.

Это уже будет другая школа, более ёмкое прикосновение к окружающей реальности, Природе, где многие силы уже надо будет открывать. Но это уже будут дальнейшие шаги.

А сейчас родители должны обязательно очищать себя, иначе о воспитании говорить бессмысленно. Ребёнок увидит ваше отношение к реальности и обязательно возьмёт это к себе.

Когда нет опыта созидания, дети легко берут то, что идёт в противовес созиданию, то, что является противоположностью созидания.

И вы видите, что вроде бы вы не говорите о плохом, но он где-то вскользь услышит и обязательно будет этим пользоваться: он будет говорить плохие слова, он будет повторять плохие образы, создавать их, играть в эти образы. Он предрасположен к этому с самого начала.

Так умейте теперь выдернуть его отсюда. Для этого себя поменяйте как можно больше.

И он будет сравнивать. Если он увидит нехорошее у кого-то и возьмёт себе, он начнёт это сравнивать с вами и очень скоро поймёт: то, что он взял, — какое-то нехорошее. Ему станет стыдно, он посмотрит на вас и попробует перенять ваше, настоящее.

У него будет свой опыт познания, но он должен сравнивать с чем-то. Так будьте вы для него мерилем чистоты, насколько вы в состоянии.

Вы рядом всегда, и возможность увидеть хоть что-то чистое для него будет очень важна, для его оценки, выбора и, естественно, решающей в его жизни точки».

(П.3.48.27:76-99)

«Если к каждому ребёнку индивидуально, творчески стараться найти подход, но видеть перед собой цель, чтобы ребёнок достиг её на том уровне, на котором он сможет, насколько каждый педагог и те любящие взрослые помогут ему это осуществить, — это правильное движение к этой цели?»

«Вы знаете цель, цель верующего, таких понятий немного. Это тот, кто не умеет мыслить о ком-то плохо и так далее. Конечно же, к этой цели надо стараться повести детей. А уже методы, в зависимости от каждого дня, вы должны выбирать индивидуально. Но надо не торопиться с ним многое требовать.

Если вокруг детей есть отрицательные образы — среди местного населения часто можно увидеть, либо среди верующих точно так же бывает это всё, часто появляется, в родителях часто появляется, — это те отрицательные образы, которые ярко будут восприниматься ребёнком.

Потому что его внутренний опыт, если он есть, как правило, всегда имеет много отрицательного. И ребёнок, не осознавая этого, быстро будет воспринимать отрицательные действия взрослых. Он их быстрее увидит, чем положительные действия. Они ярче будут им восприняты, потому что это его собственный опыт, он точно такой же. И он чётко выхватит эти ситуации, быстро их проанализирует и примет к сведению, и начнёт уже играть в играх с учётом вот этой сложности.

И сразу потребовать нельзя будет. Видоизменить его внутренний мир уже должен будет он сам, когда станет более зрелым. А сейчас вы как бы закладываете туда по возможности максимально то, что призвано им помочь.

То есть вы сейчас не сделаете их правильными. Более-менее правильными можно сделать, если опыта нет у ребёнка древнего, если он рождается впервые. Но ему будет сложно, потому что он вращается в кругу детей. А так как он не знает тоже и опыта творений, он легко сможет от своих собратьев перенять и слабости. То есть у вас задача усложняется.

Но вы должны помнить, что насильное влияние на сознание ребёнка — это не его самостоятельное решение, это вы влияете на него. А это не есть то, что развивает человека. Развивает человека его собственное решение, его собственное усилие, приложение силы воли и так далее. Поэтому в данный момент вы максимально призваны заложить туда положительные основы, а он ими уже будет пользоваться в дальнейшем».

«Насколько важно предоставление ребёнку свободы выбора, свободы решений его?»

«Допустимо, конечно, такое, но надо смотреть по ситуации опять же. Такие моменты лучше конкретно рассматривать. Потому что, конечно, это важно, чтобы он сам учился решать многое. Но если вы видите опасность какую-то, то тут вы уже вмешиваетесь, нарушаете его выбор, вы можете остановить».

*«Есть такая система, она называется развивающей. Там есть психолого-педагогическое обоснование, и учебники в форме добрых сказок, в форме игр, развивающих ребёнка, и программа курса, и контрольные. Эта система направлена именно на то, чтобы ребёнок умел чувствовать себя, слушал свою душу, своё сердце, доверял своему разуму; чтобы для него не был довлеющим авторитетом учебник».*

«Попробуйте, попробуйте, прекрасно. Чтобы он учился себя слушать, можно пробовать игру создавать, то есть усиливать его внимание в этом направлении: в сторону фантазии, мечтаний и умения слушать себя. Какие первые у него возникают ощущения, чтобы он попробовал сделать этот шаг. Это можно пробовать».

*«Насколько важно и педагогам, и родителям, особенно тем взрослым, кто рядом с детьми, изменить свою речь? Слишком часто отношение к ребёнку командное или назидательное...»*

«Тон, какой вы берёте, — конечно, это важно. А опять же, нельзя сделать любовный тон, если любви нет.

Поэтому Я и говорю: вы сейчас будете менять себя, и чем чище вы будете, тем неизбежнее у вас это будет меняться. Иначе вы начнёте искусственно что-то выстраивать, но там всё это часто будет лицемерно выглядеть и даже может сыграть и пагубную роль.

Ведь ребёнок будет видеть, как вы говорите; а как вы делаете — не сопоставляется с вашими словами. И получается маленький казус такой: он видит хорошие фразы, попытку создать хорошую фразу, но за которой стоит слабый человек. И у него осложняется вероятность возникновения правильного образа.

Потому что он видит нормальную постановку фразы, но за которой не видит нормальную хорошую силу, он видит лицемерие. И тогда любая такая хорошая фраза из уст другого будет предполагать, что за ней тоже скрывается лицемерие. И он уже будет внимателен, он будет осторожен, он может не доверять уже такой фразе.

Поэтому если вы говорите фразу, то она должна будет исходить от полноты сердца вашего. И конечно, если уже хочется позаботиться о чистоте фраз своих, то, значит, надо ещё боль-

ше умножить усилия на чистоту души своей, и фразы будут хорошие».

*«А если ребёнок не хочет исполнять то, что его просят родители или другие взрослые?»*

«И строгость может быть применена, и допускаю какой-то момент наказания. Но тут, конечно, Мне хочется, чтобы вы были крайне осторожны, чтобы ни в коем случае негодования не было.

Потому что очень тяжело видеть, когда человек взрослый вспыхнул и бежит наказывать ребёнка, но он находится в порыве уже несдержанном. Вот это нельзя сделать.

Надо успокоить себя, а потом, если вы решили: надо наказать, — вот тогда уже спокойно, в таком хорошем состоянии, когда вы хорошо понимаете, что вы делаете, вы можете это сделать. Но тогда ваше состояние не зовет у ребёнка ответную негативную реакцию, он очень хорошо всё поймёт. И в конечном итоге однажды он будет благодарен.

Но он прежде будет смотреть, как вы к нему относитесь. И как правило, после такого наказания он может тут же и прижаться к вам сразу же, понимая, что он немножко не так сделал; и внутри у него это раскаяние будет происходить».

(П.З. 48.46:48-69)

*«У меня дети читают молитву, только когда им хочется. Могу ли я им предложить, чтобы они со мною молились, или подождать, пока они сами?»*

«Здесь желательно, конечно, когда они сами созревают», — сказал Учитель.

*«А предлагать им можно?»*

«Можно предложить. Но ни в коем случае давления никакого не должно быть. Это ваше умение так говорить с ребёнком, чтобы он действительно увидел, как это важно и как это необходимо. Это зависит от умения вашего поговорить. Но он не должен бездумно делать это действие просто потому, что сказали; иначе там всё равно бесполезная молитва будет».

*«Соседские дети, тоже из верующей семьи, когда общаются с моими детками, произносят: «Какие вы счастливые, вас не заставляют идти на литургию, не заставляют идти на слияние». В этот момент тоже происходит, получается, насилие?»*

«Да, да, конечно. Если ему хочется поиграть, пусть идёт играть, не надо требовать. Потому что когда прикасаются к чему-то божественному — прикасаются с жадной, а не как к необходимости, которую почему кто-то считает необходимостью, а не он. Этого не надо делать».

*«Всех тех, кто пришёл, принял сердцем Последний Завет и Тебя как*

*Учителя, всех нас привела жизнь, и нам была предоставлена свобода выбора, свобода нашего духовного поиска. А наши дети? Не просят ли здесь определённого насилия над ними, что мы заведомо вводим их в это Учение?»*

«Каким образом? Навязываются тексты или как? Что подразумевается: вводите насильно?» — спросил Учитель.

*«Они же живут в нашей среде, и вольно или невольно они подчиняются общему определённому укладу...»*

«Это нормально, потому что ребёнок есть тот, за кого несёт ответственность родитель — именно тот родитель, у которого этот ребёнок. И действия родителя — это всё то, что будет расчитано для воспитания этого ребёнка.

И вот тут уже нужно просто быть внимательным, что делать в том или ином случае. Если идут какие-то грубые нарушения и приходится останавливать, наказывать даже, или просто пояснять — это одно. Если вы хотите научить уже каким-то истинам, здесь надо быть внимательным: насколько он хочет это слышать или не хочет. Это уже такой сложный вопрос, где нет каких-то одинаковых критериев на все случаи. Надо смотреть.

Но где-то, конечно, получается такое своеобразное насилие, потому что одно то, что взрослый что-то делает, а ребёнок с этим не согласен, — это уже насилие. Ненасилие будет только в одном случае, когда родитель будет делать всё, что захочет ребёнок. Тогда насилия нет. А если есть хоть какое-то расхождение, то уже будет насилие.

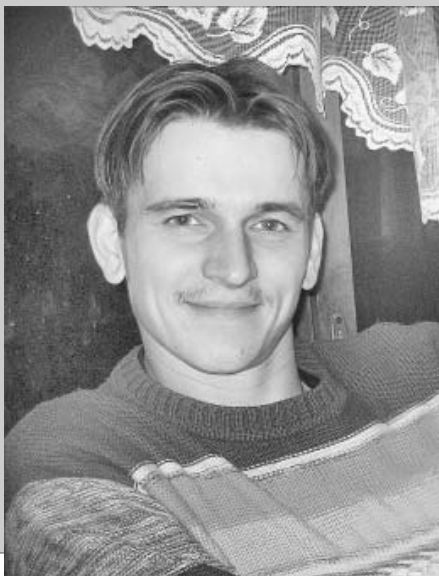
Только лишь слово «насилие» в данном случае имеет под собой широкий образ, многообразный. У него есть какие-то оттенки отрицательные, а есть и положительные. Тут уже каждый отдельный случай потребует рассматривать: что можно сделать, а где насилие ни в коем случае делать нельзя.

Мы сейчас коснулись молитвы. Я уже подсказываю, что здесь нельзя сделать насилие. А вот теперь что-то иное — тут уже можно посмотреть.

Но родитель призван, конечно же, дарить ребёнку всё то прекрасное, что сам родитель считает прекрасным. А вот как он будет дарить это, каким образом он начнёт это пояснять, подводить ребёнка к этому — вот здесь уже надо смотреть, быть внимательным.

Если мы говорим о Боге, то здесь не должно быть насилия какого-то, навязывания чрезмерного чего-то. Здесь нужна умелая передача этих истин так, чтобы ему было действительно интересно и он мог к ним потянуться. Это всё зависит от умения, от творчества, от мудрости родителя».

(П.З. 48.46:96-111)



С семьёй Тихоновых моя семья подружилась ещё до нашего переезда в Сибирь, мы земляки – крымчане. Потом наша семья уехала на землю обетованную, а через два года к нам приехал старший сын Инны и Лёны Тихоновых 16-тилетний Витя. Три года прожил Витя вместе с нами. За это время он написал родным много тёплых писем о своей жизни, что нечасто встретишь среди мужчин. Его откровенность и открытость во взаимоотношениях со своей мамой (да и не только с ней) всегда вызывали во мне восхищение.

С Виктором Тихоновым вы уже заочно знакомы, он верстаёт наши газеты, делает интервью, иллюстрирует своими рисунками «Волшебный Сундучок», пишет тексты песен, которые исполняет группа «Волшебники», его можно увидеть и на праздничных сценах, и на футбольном матче, в общем, это интересный человек с разносторонними дарованиями... Но сегодня я хочу поговорить с ним о том, что помогло ему сохранить свойственную детям открытость по отношению к маме, ведь в подростковом возрасте эта связь чаще всего прерывается.

## В комфортном поле семьи

### Беседуем с сыном

– Ты можешь доверить маме любые свои сердечные переживания? Вы обсуждаете твою личную жизнь?

– В принципе, да. Обсуждаем постоянно. Конечно, в течение жизни это происходило на разном уровне: когда мне было пять лет – обсуждали одно, сейчас – другое... Но мама всегда была тем человеком, с которым я легко мог и могу об этом говорить.

– Что повлияло на твоё доверительное отношение к маме: воспитание или врождённое открытое качество твоей души?

– Наверное, больше это всё-таки мамино усилие. Это человек, который с неподдельной искренностью может общаться со мной на интересующие именно меня темы. Я не помню, чтобы на мои вопросы родители отвечали всякую ерунду (лишь бы побыстрее отстал) или вообще не отвечали... У нас так не было. Мама могла так выстроить диалог, чтобы мне было интересно и понятно.

У меня с самого детства осталось яркое впечатление от общения с мамой. Я целый день проводил в садике, и когда мама забирала меня, нам надо было довольно долго ехать в автобусе домой. Это было то время, когда мы могли с ней общаться. Она постоянно рассказывала мне истории из своей жизни, делилась со мной, учитывая уровень моего восприятия. Когда меня уже стали интересовать девочки, она рассказывала про свои отношения с противоположным полом. Как мне кажется, это такой пси-

хологический ход, когда через рассказы о своей жизни она показывала мне определённое видение реальности, я начинал им пропитываться. Причём я настолько привык к такому общению, что просил её рассказывать некоторые полюбившиеся истории по нескольку раз.

– Благодаря этому, в тебе развивалось доверие к маме – она с тобой была открыта и, соответственно, ты ей открывался...

– Да, думаю, это естественный закон обратной открытости, благодаря чему создаётся среда доверительного общения. Многие родители отстраняются перед обстоятельством, думая, что ребёнку толком ничего не расскажешь... А если посмотреть суть – ты же не с ребёнком, а с человеком общаешься...

– То есть она с тобой как с равным общалась?

– Да, так всегда было...

– Она не «сюсюкалась» с тобой по-детски?

– Могла и посюсюкаться. Мне кажется, она всегда старалась чувствовать ситуацию, когда мне было важно что-то с ней обсудить, но в то же время всё равно я был ребёнком, в определённых обстоятельствах мне надо было просто попу подтереть... (смеётся).

– Она тебя за что-нибудь ругала?

– Бывало, что ругала. Даже и ремнём мне перепало. Но всегда по делу – никогда не было такого, что я не понимал, за что меня ругают. За наказанием всегда следовало пояснение.

– Твоё общение с мамой отличалось от общения с папой, с

ним такое же доверительное отношение?

– Надо сказать, что папа совершенно другой человек. Я заметил, что с противоположным полом легче общаться, то есть если я мальчик, то мне с мамой легче, а девочкам, как мне кажется, наоборот. С папой можно было очень интересно поиграть в активные игры – мы в футбол гоняли, велосипед чинили. Но именно делиться с ним какими-то переживаниями – такого не было. Папа по характеру не очень разговорчивый, хотя он всегда был для меня хорошим примером, многое умел делать своими руками. Ещё он умел во всех ситуациях сохранять спокойствие. При мне родители никогда не ругались, если какие-то проблемы и были, они всё решали без меня. Папа умел сдерживаться. И в детстве мне казалось, что родители у меня идеальные, что, как мне кажется, сыграло в конечном итоге большую роль в моей судьбе. Потом, когда я подрос, то понял, что проблемы, недомолвки бывают, но в том возрасте, когда мне не надо было это видеть, всё корректно от меня скрывалось. Я вижу, что это заслуга и папы, и мамы.

Сейчас мы и с папой можем поговорить о чём угодно, хотя он не любитель долгих душевных разговоров. С ним более деловые отношения (смеётся). Но что касается родительской любви, то я всегда чувствовал её, отец всегда держал меня во внимании, у меня никогда не было ощущения, что я ему мешаю, если я приставал с какими-то вопросами. Я всегда чувствовал, что он ко мне рас-

положен, от него постоянно шло тепло. На мой взгляд, вот такое постоянное, хотя бы внутреннее, внимание к ребёнку играет основную роль во встречном отношении к родителям.

Сейчас я от родителей уже не завишу, но тёплые отношения между нами остаются, и когда мы встречаемся, наше общение продолжается в том же духе, что и детстве, – в комфортном поле семьи.

**– А ты мог проявить при маме свою слабость в уже более взрослом возрасте – к примеру, поплакать из-за внутренних переживаний?**

– Конечно, специально я бы не стал при ней это делать, но мама не тот человек, которого я бы постеснялся. Хотя никогда не было такого, когда чуть что – и я сразу бегу к маме. Она сама всегда чувствовала, что у меня есть какие-то проблемы и каким-то образом пробовала проявить инициативу в разговоре. А когда такой стиль общения поддерживается постоянно, то ты уже не разграничиваешь – что говорить, что не говорить. Если уж есть открытость, то во всём, иначе это будет уже не открытость.

Ещё один большой мамин плюс заключался в том, что она своё мнение никогда не преподносила таким образом, что я обязан поступить так, как она считает верным (особенно в подростковом возрасте). У меня всегда было впечатление, что я имею свободу (как хочу, так и поступаю), а мама мне помогает. Уже в подростковом возрасте стало сказываться то, что она закладывала в младшем возрасте.

**– «Морали» не читала?**

– Нет. Наоборот, она смогла так выстроить отношения, что те морали, которые обычно хотят детям внушить, входили в меня через её рассказы о том, как она, к примеру, не слушалась и что из этого получилось... То есть в каждом её рассказе сквозило её мировосприятие.

Она задавала тон нашего общения. Не было такого, что, набравшись на улице жаргонных слов, я приходил домой и начинал так же разговаривать с мамой. А она тут же начинала со мной говорить этими же выраже-

ниями, чтобы нам друг друга понимать, – нет. Она сформировала такую среду общения, что мне было с ней интересно, и на этом фоне у меня всегда было сравнение – среда общения на улице (хотя до поры до времени было и это интересно) и дома, где можно было какие-то темы трогать глубже. Это сильно влияло на формирование моей личности... Хотя я очень много времени проводил на улице, где-то лазил, хулиганил, даже матерился (среда такая была), но я никогда не нёс это домой. Я понимал, что дома у меня есть среда общения более интересная, и поэтому я с удовольствием приходил домой.

**– Отпуская тебя на улицу, она не боялась за тебя?**

– Она, конечно, где-то и переживала – это ж мама! Но, видимо, ей хватало понимания, что она не может ходить со мной за ручку – всё равно я буду самостоятельный, так или иначе, однажды пойду в жизнь. Она понимала, что если начнёт ставить меня в какие-то рамки, то я по естественным законам буду стараться эти рамки обходить. Мне никогда не навязывали выбор жизненного пути.

**– Уроки делать заставляли?**

– Заставляли, но это больше сводилось к дисциплинарному моменту: мама мне объясняла, что есть семья, родители ходят на работу, а ребёнок ходит в школу, как на работу. Мне так подавалось, что это обязанность, которая есть в семье, – выучиться.

**– Родители как-то участвовали в подготовке уроков?**

– Да, мама участвовала по полной программе. У меня были хорошие оценки. Мама проверяла класс до седьмого, насколько хорошо я сделал уроки, насколько я понял тему и так далее.

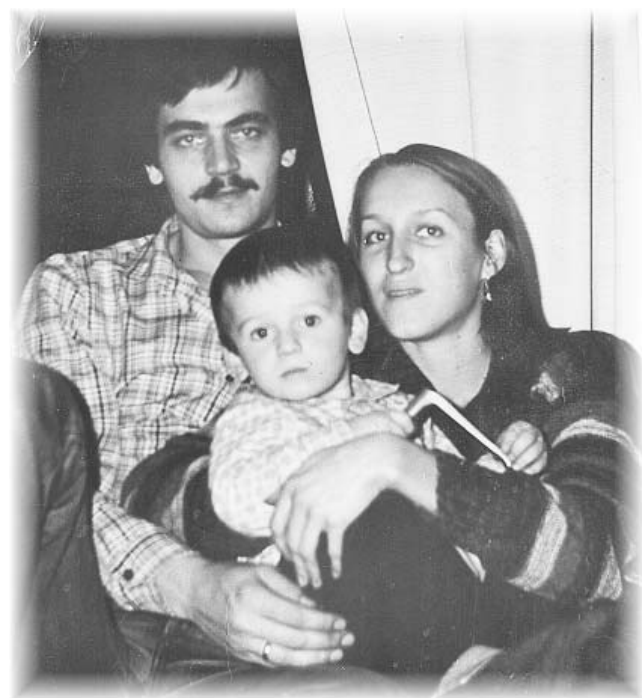
**– А в развитии твоих творческих способностей родители как-то участвовали или это твои природные данные?**

– И мама, и папа по образованию архитекторы, а в архитектурном институте преподаётся классический ри-

сунок. Естественно, сама эта среда очень творческая, из неё много выходит художников, поэтов, музыкантов. Поэтому мои творческие проявления в детстве ими воспринимались как обыкновенные. Это когда люди редко соприкасаются с искусством, то для них то, что ребёнок может так рисовать, будет чудом, а для моих родителей – нет. Они же видели, что мне до хорошего рисунка ещё далеко... И они такую интересную заняли позицию, «подсказывающую»: «Вроде хорошо, но смотри: руки так не бывают, голову надо чуть меньше, туловище побольше, тут тень неправильно упала...»

**– Это не гасило твои творческие порывы?**

– Конечно, гасило в тот момент, когда это говорилось. Но я сейчас понимаю, что гасилось то, что нужно было погасить. Одно дело, если бы я учился многие годы, а потом бы выдал что-то, и люди сказали бы: молодец! А другое дело, когда это как природный дар, когда ты можешь легко сделать лучше других. И чтобы этот момент организовать правильно, чтобы я не зазнался, родители проявили себя правильно: я принесу показать свою работу, они нейтрально оценят, даже между собой обсудят: «Так-то неплохо, только здесь надо так, а здесь так...» Меня где-то закусывало: недооценили! Но я понимал, что закусывало эгоистическое, а творческое начало это не гасило, наоборот – разжигало. Тем более, я видел, что, когда я пытался учесть их подсказки, получалось ещё лучше. Я понимал, что они подсказывают мне правильно. Это стимулировало очень серьезно.



**«...Это естественный закон обратной открытости, благодаря чему создаётся среда доверительного общения. Многие родители думают, что ребёнку толком ничего не расскажешь... А если посмотреть суть – ты же не с ребёнком, а с человеком общаешься...»**

– А у вас с мамой физический контакт существует? Ты можешь позволить ей тебя обнять, поцеловать, по голове погладить?

– В каком-то возрасте я нормально к этому относилась, а потом у меня как будто и нужда отпала постоянно с ней обниматься. Лет в 14 мы с ней уже не так обнимались, как лет в 10, когда это было само собой разумеющееся.

– А с младшим братом мама так же общается, как с тобой?

– С одной стороны, так же, а с другой – совсем по-другому. У нас с ним большая разница в возрасте – 12 лет. И, соответственно, родители тоже уже в другом возрасте, они во многом поменялись, к тому же Истину узнали. На самом деле очень много нюансов повлияло на то, что сейчас отношения с младшим сыном у них складываются по-другому. В моё время родители были моложе, у них была более активная личная жизнь, у меня было больше самостоятельности. А с младшим братом у них появилось больше возможности уделить внимание именно ему. У него получился более тесный контакт с родителями

– Как это отражается на брате?

– Хорошо отражается. Ему сейчас 14 лет – возраст как будто бы непростой, но у него есть (опять же благодаря маминим усилиям) выбор – он хорошо знает, как было бы хорошо поступать, какие надо выстраивать отношения (уже по «Последнему Завету»). И творчески он, на мой взгляд, достаточно образован, чтобы иметь возможность развивать свои способности в любом направлении.

– То есть ребёнок, который общается со взрослым на равных, быстрее и полноценнее развивается, чем если бы с ним общались, как с маленьким?

– Я думаю, да. У меня уже свои дети, и я понимаю, что большая ошибка думать, что ребёнок – это существо, которое хуже тебя соображает, и с ним надо, как со зверьком, общаться на примитивном уровне. Получается, поговорить о чём-то серьёзном с ним вообще невозможно. Я смотрю по своей дочке, о чём она думает? Как будто о чём-то примитивном – каких-то побрякушках, жвачках... Вроде, с ней интересно не поговоришь. Но я всё же стараюсь говорить ей то, что думаю, но такими словами, чтобы ей было понятно. С течением времени это позволит ей ориентироваться в понятиях взрослого человека, причём не на уровне «что поесть, что одеть», а на уровне мировосприятия. Я считаю, что именно в таком общении можно заложить в ребёнка нормальное мировоззрение.

# Ребёнок – это ваш дар миру

## Беседуем с мамой

– Открытые отношения с ребёнком у меня начались задолго до того, как малыш появился на свет. Когда я собралась замуж, вместе с ощущением любви у меня появилось большое желание воплотить своё чувство в маленького человечка, который будет по-настоящему моим. И даже больше моим, чем муж, потому что с мужем у меня не было таких открытых отношений, каких мне бы хотелось. Мы очень друг друга любили, но муж по натуре был человеком, несклонным к задушевным беседам, мысли свои держал при себе, больше молчал. А мне всё время не хватало более доверительных отношений, в которых я могла бы узнать и разобраться, почему он поступает так, а не иначе. Поэтому, мечтая о своём ребёнке, я очень хотела, чтобы у нас с ним выстроились дружеские отношения, когда мы действительно будем понимать друг друга.

– Ты заранее представляла себе, каким будет твой ребёнок?

– Совершенно не представляла. О том, что забеременела, я узнала, когда училась на третьем курсе института. По моим тогдашним понятиям, время для беременности совсем неблагоприятное. Заводить ребёнка мы с мужем до конца учёбы не собирались. Это получилось как бы «случайно». Но муж меня поддержал...

Весь период беременности был для меня каким-то волшебным: я стала более радостной и в то же время отрешённой от всего внешнего. Я будто смотрела сердцем куда-то вдаль, а куда – сама толком не могла понять. Это было что-то вроде предвкушения встречи с будущим ребёнком. Такое умиротворённое состояние было мне совсем не присуще, так как по натуре я холерик. Но во время беременности моих обычных проявлений практически не было. Да и физически так хорошо, как в те девять месяцев, я себя никогда не ощущала.



– То есть это не было твоим специальным усилием? Ведь сейчас немало появляется литературы о том, каким должен быть период беременности?

– Всё проходило естественно, как бы само собой. Моё состояние было больше похоже на удивление, ожидание чуда. Конечно, мой разум, не имеющий никакого опыта материнства, выдавал свои страхи: я почему-то очень боялась, что ребёнок родится с какими-нибудь отклонениями.

– Роды прошли хорошо?

– Да, очень легко. Когда мне показали моего мальчишку (а мы с мужем хотели именно мальчика), меня наполнило ощущение такой огромной радости и ликования, будто всё сущее радовалось вместе со мной. И ещё был момент, который мне очень запомнился: когда мы выписались из роддома, и уже дома сынишка лежал ночью в колясочке, я посмотрела на его личико, и мне вдруг на какое-то мгновение показалось, что внутри этот ребёнок очень взрослый, он – мужчина, у него своя судьба, своё особое предназначение. Как-то ярко это почувствовала.

А потом начались суровые будни! (смеётся) Вся эта возня с пелёнками, распашонками, стиркой меня как творческую личность, ушащую

«...Мне вдруг на какое-то мгновение показалось, что внутри этот ребёнок очень взрослый, он – мужчина, у него своя судьба, своё особое предназначение.

Как-то ярко это почувствовала...»



ся в архитектурном институте, мало вдохновляла. Конечно, ребёнка мы очень любили и радовались ему, но параллельно надо было учиться («академку» я не брала), поэтому было тяжело, и я уставала. Хотя воспоминания о том периоде остались в основном весёлые, потому что среда всё-таки была молодёжная, энергичная, ребёнка воспитывали всем этажом общежития.

**– На учёбе такая обстановка не сказалась?**

– Нет. Учились хорошо. А ребёнок с самого начала получился «общественным». Он вроде постоянно был при нас, но мы его не баловали, больше увлекались своими эгоистическими интересами, свойственными молодёжи. Но, несмотря на это, он довольно комфортно чувствовал себя в нашей студенческой компании, и в институте мы доучились успешно.

А потом мы переехали в Крым, пошли на работу, ребёнок – в детский садик, и начался новый этап нашей жизни с новыми проблемами, новыми осознаниями.

По отношению к сыну у меня было странное ощущение: с одной стороны, он имел всё, что положено иметь ребёнку в нормальной заботливой семье. Его все любили, водили гулять, возили на море, кормили фруктами, но, с другой стороны, у меня было ощущение, что чего-то главного я ему не додаю. До пяти лет он часто болел, и моя бабушка говорила, что ребёнка надо выхаживать. Но мне казалось, что этого мало. У меня было понимание, что ребёнка в первую очередь надо воспитывать. То есть задача матери – и выхаживать, и воспитывать. Выхаживать – это значит заботиться о нём с материальной точки зрения, а воспитывать – это формировать в нём человека.

**– А после пяти лет он болеть перестал?**

– Да, как отрезало. До пяти лет я воспитывала его как бы спонтанно, позволяя себе повышать на него голос, как-то давить эмоционально (меня саму так воспитывали), но при этом до конца не понимая, чего от него хочу.

**– Вначале ты сказала, что мечтала о доверительных отношениях со своим ребёнком. Наверное, непросто поговорить «по душам» с маленьким мальчишкой?**

– В том-то и дело. В таком возрасте мне было трудно разглядеть в нём личность. Хотя в каких-то проявлениях, сама того не понимая, я сталкивалась с его духовными качествами. Например, когда ему было около двух лет, мы гуляли с ним в парке, и он залез на большую горку, а съехать

вниз боялся. Целый час я его уговаривала, пока, наконец, сама оттуда не сняла и повела домой. А он идёт и плачет. Я догадалась, что он остался недоволен собой, что не смог съехать. Тогда мы вернулись, он всё-таки съехал и удовлетворился. Ему было важно победить себя, а мне было важно заметить это и дать ему такую возможность. Но сперва я ещё не понимала, что это тоже очень важная моя задача, поэтому специально внимания этому не уделяла.

**– Что изменилось в твоём понимании?**

– Для меня становилось всё более очевидным, что просто растить ребёнка и лелеять (как это делали бабушки) недостаточно. Я чувствовала, что при таком подходе формируются не самые лучшие черты характера, поэтому пыталась что-то им противопоставить, как-то строго воспитывать сына, что-то ему запрещать, не баловать. Про Бога и душу я тогда ничего не знала, поэтому старалась воспитать в нём «настоящего» мужчину – смелого, мужественного, терпеливого, похожего на отца. Но вот кем он должен быть в обществе, я не знала, потому что началась «перестройка» и социалистические ценности стали активно утрачивать свою актуальность и искренность. Я не могла его призывать быть хорошим пионером, потому что сама уже в это не верила.

**– Какую тебе удалось найти замену устаревшим ценностям?**

– В одном из журналов я наткнулась на статью, в которой автор пытался взглянуть на воспитание детей с точки зрения не коммунистических, а общечеловеческих ценностей. Там мне запомнилась одна фраза: «Если ты решишь, что Любовь и Совесть правят миром, ты сможешь передать это детям». Это было как раз то, чего мне не хватало. Потому что параллельно я сама активно искала смысл жизни, и когда поняла, что ребёнка надо научить верить в добро, у меня всё встало на места.

В это же время, в связи с внезапной гибелью близкого человека, я переосмысливала своё отношение к смерти. Я вдруг осознала, что в любой момент моего ребёнка может не стать, и это от меня не зависит. Возник вопрос: с чем же я останусь?.. Ведь если я ращу его для себя, то нет никаких гарантий, что всё будет так, как мне хочется. Тогда, опять же из разных источников, стали появляться подсказки, что со смертью плоти жизнь не заканчивается, а в книге «Семь дней в Гималаях» о детях было сказано: «Ребёнок – это ваш дар миру. Не прилепляйтесь к нему, как улитка к раковине, а всегда помните, что в вашем доме ему суждено погостить какое-то время, чтобы созреть к собственной жизни. И только от вас зависит, будет ли он цветком или перегноем, которому ещё необходимо перегнивать, чтобы дать хороший плод». Эта мысль оказалась мне близка. Она помогла не привязываться к ребёнку

**«Ребёнок – это ваш дар миру. ...Всегда помните, что в вашем доме ему суждено погостить какое-то время, чтобы созреть к собственной жизни...»**





«... Я сама ему никогда не врала. Если он что-то спрашивал, я всегда старалась сказать правду. Спрашивал о половых отношениях – отвечала как есть, не сочиняя сказки о капусте...»

чрезмерно и в то же время задуматься, что же я хочу подарить миру. У меня появилась цель – воспитать из ребёнка человека с определёнными внутренними ценностями.

– **Что именно ты делала?**

– Я поняла, что он очень нуждается во мне именно как в друге, которому будет интересно не просто состояние его плоти, а его человеческие качества. Я стала выстраивать с ним дружеские отношения, основывающиеся на взаимном доверии, которого мне так не хватало в отношениях с другими (даже близкими) людьми. И сын с большим энтузиазмом откликнулся на мою инициативу. Наказания у нас отпали сами собой. Мне всегда удавалось обстоятельно показать ему, что в той или иной ситуации он нарушил те самые человеческие ценности, которые я старалась преподнести ему как главные в жизни. Конечно, это происходило поэтапно, от ситуации к ситуации. Я не давала ему никакой готовой теории, всё было «живую».

– **Что за ситуации?**

– Например, я обнаружила, что он может мне соврать. Тогда мы сели, и я ему объясняла, что всё тайное рано или поздно становится явным, но подрывается самое главное – вера в человека. Я старалась показать ему, что человеку (особенно мужчине) лучше иметь смелость сказать правду и понести наказание, чем соврать, но внутри остаться трусом.

– **Можешь рассказать какой-нибудь конкретный пример?**

– Однажды был случай, когда он с друзьями украл в магазине мороженое. Их поймали, меня вызвали в школу и попросили дома провести воспитательную беседу. Я не стала поднимать панику, а честно рассказала ему, что один раз в детстве мы с сестрой тоже украл в магазине самообслуживания кукурузные палочки. Помню, что мы сделали это не из-за желания навредить, не из-за того, что не было возможности купить, а из-за того, что

бывала вместе с ним проанализировать эту ситуацию и показать, что именно он в ней не учёл. То есть раскрыть ту цепочку событий, которую детское сознание могло и не заметить: что продавцам придётся платить из своих денег, они расстроятся и так далее. Тогда уже он мог оценить реальность, видя всю полноту картины (а не только свой интерес или страх), и у него появлялся выбор. И ещё он видел, что я стараюсь его понять, а не наказать. Это очень важно. Потому что, когда он сам видел и понимал, что поступил неправильно, то наказание он воспринимал совсем по-другому, и, как правило, мне не приходилось повторять что-либо дважды.

– **Он перестал тебе врать?**

– Думаю, что в большинстве случаев – да.

– **Потому что не боялся наказания?**

– Скорее потому, что я сама ему никогда не врала. Если он что-то спрашивал, я всегда старалась сказать правду. Спрашивал о половых отношениях – отвечала как есть, не сочиняя сказки о капусте. Конечно, подбирала слова, но суть доносила точно. Чтобы не случилось так, что мама сказала одно, а он потом узнаёт, что на самом деле всё совершенно по-другому. Это я старалась исключить, и со временем он всё больше доверял мне, поэтому о многом спрашивал у меня, а не у сверстников во дворе.

– **А какое папа принимал участие в воспитательном процессе?**

– Об этом лучше спросить его самого, но то, что можно точно сказать, – наличие полноценной семьи (когда у ребёнка есть и мама, и папа) играет в воспитании ключевую роль. Наш папа, может, и не разговаривал с детьми подолгу, но он их очень любил и был для них примером, не нуждающимся в дополнительных объяснениях. Это всегда чувствовалось, и наверняка без этого «фундамента» мне было бы сложно нормально вос-

питывать мальчишек. Вся моя теория не легла бы на нужную почву. Я очень благодарна мужу за то, что он во всём меня поддерживал, потому что детям важно было видеть наши нормальные взаимоотношения, чтобы теория подтверждалась на практике. Если бы они видели фальшь: мы говорили бы одно, а делали бы совсем по-другому, то вряд ли бы стали нам верить.

– **Получается, для того, чтобы «привить» детям какие-то хорошие качества, надо самому иметь эти качества?**

– Очень желательно. Важно самому стремиться к тем же идеалам, которые стараешься показать ребёнку. Естественно, он будет видеть и ошибки, и недостатки родителей, но внутри всегда сможет оценить искренность и устремлённость шагов взрослого человека, а это и определяет его доверие. Иначе ребёнок, как никто другой, почувствует обман, и впоследствии доказать ему обратное будет трудно.

– **В подростковом возрасте у вас сыном оставались такие же отношения?**

– В общем-то, да. Изменились его интересы, но на наших отношениях это никак не сказалось. Я продолжала «держатъ руку на пульсе», старалась замечать, когда у него менялось настроение, и всегда могла спросить: «Что случилось?»

– **И он всегда отвечал?**

– Да, он просто с детства привык отвечать. И хоть раньше проблемы были детскими, но он же видел, что я не просто любопытствую, а могу дать хороший совет, который он действительно сможет применить.

– **То есть ты спрашивала, чтобы помочь?**

– Да, и он чувствовал, что может опереться на меня, как на друга. Однажды он попал в такую ситуацию: к нему в городе пристали мальчишки постарше и, пригрозив тем, что отнимут у него зонтик, заставили купить им сигареты. Он сделал так, как они сказали, выкупив зонтик, но домой пришёл в смятении. Мы вместе обсудили эту ситуацию, и я ему сказала, чтоб он никогда не жалел ни вещей, ни денег (я обещала не ругать его, если придёт домой без зонтика) и в таких случаях всегда старался не испугаться, не проявить агрессию и сохранить

мир внутри. Он меня послушал и пошёл применять всё это в жизни. А применять ему это приходилось часто, многие пытались как-то его унижить, но, помня мои слова, он старался вести себя достойно и видел, что мои советы действительно работают. И когда в школе кто-то из старшеклассников забрал у него шапку и стал пинать ногами, он не расплакался, сдержал обиду и почувствовал, что победил. Тому мальчишке стало неудобно, потому что со стороны сына не было реакции, на которую тот рассчитывал. Сын понял, что можно стерпеть какие-то материальные неудобства, но выиграть в душе. Мои советы оказались для него полезными, и это укрепляло доверие между нами. Может, если бы я посоветовала ему, что нужно давать сдачи, он бы дал, а потом ему бы как следует досталось, то уже не стал бы ко мне обращаться.

**– Про отношения с противоположным полом он тоже тебе рассказывал?**

– Да, потому что и в этой теме я старалась его поддержать, делилась своим опытом, чтобы он мог избежать ряда характерных ошибок. А началось всё так же, в детстве. Когда ему было шесть лет, он сообщил мне, что в садике у него есть девочка Лена, он на ней женится, жить они будут у нас (*смеются*). Я не стала говорить, что, мол, рано ещё об этом думать, а согласилась, стараясь всех девочек, к которым у него была симпатия, принимать как потенциальных невест. Я понимала, что для него это всё очень серьёзно. Он видел, что я действительно искренне интересуюсь его переживаниями, поэтому всегда был готов ими со мной поделиться. И когда речь шла уже о настоящих серьёзных чувствах, для нас было так же нормально и естественно проживать это вместе.

**– А творческие способности ты пробовала развивать в своих детях?**

– Мы с мужем оба работали архитекторами, сами постоянно находились в определённой творческой среде, умели рисовать, общались с соответствующими людьми, и для нас было нормой, что у ребёнка проявляются какие-то творческие способности. Поэтому в плане творчества у нас сложились своеобразные отношения: я ни

когда не выражала особый восторг, даже больше критиковала, но сын, видимо, чувствовал, что такими реакциями я ни в коем случае не хотела принизить его достижения, а наоборот – старалась способствовать быстрому росту. И вообще, в этой теме я общалась с ним на равных, как со взрослым. То есть я как будто бы разговаривала с потенциально зрелым художником, который пока ещё немного не созрел (*смеётся*). Интуитивно я ощущала, что тема творчества для него играет большую роль (не просто детская забава), наверное, поэтому и ставила такую высокую планку, к которой с детства ему приходилось тянуться.

**– Значит, ты ждала от него максимального результата?**

– Только там, где раскрывалась душа. Если видела, что ему что-то не даётся, например, уроки по химии, то такого требования уже не ставила.

**– Как ты определяла, где можно требовать, а где нет?**

– Конечно, больше опиралась на ощущения. Хотя, благодаря взаимной искренности, уловки эгоизма всегда были хорошо видны. То есть эгоизм постоянно старался «присоседиться» к проявлениям души, и тут я старалась не дать ему (эгоизму) зазнаваться, записывая что-то на свой счёт. Если видела, что у ребёнка начинает «заносить» гордыню (это стало проявляться в старшем возрасте, когда разум сына начал «умнеть»), то я могла повести себя строго и в виде санкции что-то не разрешить, например, пойти на дискотеку. Вроде бы сын был свободен, мог бы пойти и самостоятельно, но нуждался в деньгах, чтобы заплатить за вход. Он знал, что обычно я его отпускаю, понимая, что там его ждут друзья, но если уж я принимала решение оставить его дома, то это было окончательно и бесповоротно. И хотя это были единичные случаи, сын быстро понял, что церемониться с ним никто не собирается, и старался свои эгоистические проявления сдерживать.

**– У тебя же ещё есть и младший сын?**

– Да, у них большая разница в возрасте – двенадцать лет.

**– Его ты так же воспитывала?**

– В принципе, да. Но ему, в какой-то степени, повезло больше,

потому что, когда ему исполнилось два года, я приняла Учителя. Поэтому в его воспитании у меня было гораздо меньше пробелов в информации. Появилась возможность сверять образы, которые я старалась доносить ребёнку, с Истиной. Он рос совершенно в другой атмосфере и уже самостоятельно тянулся к этой информации.

**– А когда старший сын стал жить отдельно, что-нибудь изменилось в ваших отношениях?**

– Первое время я очень скучала, потому что привыкла к постоянному общению с ним. Поэтому сначала мы продолжали поддерживать с ним контакт – писали письма, созванивались. Но однажды он сказал мне, что больше не хочет скучать, потому что для него это слишком болезненно, и со временем, всё больше погружаясь в свою личную жизнь, он стал связываться со мной всё реже и реже. В какой-то момент мне стало очень больно внутри, никак не могла согласиться с таким положением вещей, которое мой разум оценил как разрыв наших доверительных отношений. Это стало для меня своеобразным экзаменом: смириться с тем, что он, как самостоятельная личность, больше не нуждается в моей опеке, и признать, что теперь надо продолжать бескорыстно помогать ему, не ожидая ничего взамен. Для эгоизма, которому казалось, что он столько вложил в этого ребёнка и заслужил хотя бы почтения, это было непростой задачей. Сейчас я понимаю, что просто изменилась форма наших отношений и моей задачей было осознать, что мы как были друзьями, так и остаёмся по сей день. Независимо ни от чего мы всегда друг у друга есть, и это самое главное.



С младшим сыном

«...Важно самому стремиться к тем же идеалам, которые стараешься показать ребёнку. Естественно, он будет видеть и ошибки, и недостатки родителей, но внутри всегда сможет оценить искренность шагов взрослого человека, а это и определяет его доверие...»

# Когда живёшь одним миром...



*Ты – моё солнышко вешнее,  
Трель переливчато-звонкая,  
Капелька в чаше подснежника,  
С каждой весной ты новая.*

*Пусть тебе мир улыбается,  
К счастью откроются ключики.  
Рядом с тобой распускаются  
Солнышка тёплые лучики.*

*С первым днём весны,  
моя любимая, солнечная мама!*

*Холодный лёд растопит мартовское солнце,  
И твой полёт на крыльях солнечных начнётся.  
Собрав тепло, распустятся ромашки в сердце,  
И ты легко откроешь миру его дверцы.*

*Эти стихи посвятила своей маме Дарьяне её дочь Марьяна Ковальчук.*

*У Дарьяны две красивые, замечательные дочери – Марьяша и Ульяна. Одна блондинка, другая брюнетка – совершенно разные и внешне, и по характеру. Марьяна, старшая дочь, вышла замуж и живёт в селе Ягодном. Ульяна с шестимесячным сыном живёт у мамы в Петропавловке.*

*Я обратила внимание на близкие отношения Дарьяны с двадцатилетней Ульяной, когда мы встретились в женской консультации (я и Ульяна стояли на учёте по беременности), куда Ульяна приехала вместе с мамой. Меня удивило, как нежно мама погладила Ульяну по животу, потому что нечасто можно встретить между взрослыми детьми и родителями проявления нежности. Позже я постоянно встречала их вместе, это были две неразлучные подружки. И у меня естественно возник вопрос к Дарьяне: что же ей помогло установить такие тесные тёплые отношения с детьми?*

**– У вас с Марьяшкой такие же близкие отношения, как и с Ульяной?**

– Марьяна – первая дочка, она мне немножко ближе по духовности, у нас есть что-то общее. И как старшая дочь, она была мне помощницей, и вообще, мы постоянно были с ней вместе. Она интраверт (направлена внутрь себя), и поэтому мы с ней больше общались, чем с Ульяной.

Ульянке надо, чтобы было общество, чтобы рядом были друзья, она открытая. Конечно, у нас и с ней много общего, но с Марьянкой было больше душевных бесед. Мы прекрасно чувствуем друг друга на расстоянии.

**– Как тебе удалось выстроить отношения с девочками, чтобы они были с тобой открыты?**

– Всё началось с того, что, пожив в Одессе, мы приехали к моим родителям. (С мужем к тому времени я уже разошлась). Ульянке было лет пять, Марьяшке – девять. И жили мы с девочками в одной комнате, спали на одном диванчике втроём. Когда живёшь одним миром, когда переплетается вся информация, свя-

занная с индивидуальностью каждого из нас, то идёт переплетение душ. То есть всё началось с этого диванчика, нашего любимого диванчика, нашей любимой комнаты, где мы спали. Отношения с бабушкой у нас были не очень хорошие, бывали разные конфликтные ситуации, поэтому мы уединялись в комнате, мало выходили. Приходили вечером домой и делились: у кого что происходит, как в школе, как у меня на работе. Мне нравилось петь им на ночь. До сих пор до слёз трогают наши любимые песни «Золушка», «Журавлёнок», «Маленький принц», «Огромное небо»...

По мере того, как мы общались, открывались друг другу, отношения между нами всё больше и больше налаживались, становились доверительными. Мы всегда уважали миры друг друга.

Очень любили путешествовать, бывать на природе. Брали фотоаппарат, фотографировались по пути. На деревьях лазили... Природа давала ощущение свободы.

Что ещё нас связывало – мы все учились. Дочки учились в школе, а я

– в институте физкультуры заочно. По вечерам сидели с книгами, стараясь не мешать друг другу.

В то время я работала над дипломной работой «Духовное и физическое оздоровление детей классов коррекции». В центре здоровья при институте и в школе проводила оздоровительные занятия с детьми, где, помимо физических упражнений и дыхательной гимнастики, я играла с детьми, учила их общаться и проявлять заботу.

Один раз в неделю мы ходили к детям-инвалидам (ДЦП), играли с ними, выводили их на природу, в театр. Всюду я брала дочерей с собой, они всегда были рядышком.

Окончив институт, я работала социальным педагогом и выезжала вместе с детьми в лагерь.

*К разговору присоединилась Ульяна.*

**Ульяна:** Это самые приятные моменты из моих воспоминаний. В лагерьях было очень интересно, мы играли, по вечерам гадали, «пугали» друг друга, учились дружить... Ходили в походы со скаутами и на гор-

ных лыжах катались. А Марьяна часто вспоминает турбазу, где мы сплавились на катамаранах по реке. Поднимались по горам, прыгали на парашютах, катались на лошадях. Впечатления остались самые яркие ...

**Мама:** Мы действительно были друзьями. Даже в раннем возрасте они были для меня друзьями, давали мне советы. Мне часто казалось, что не я их воспитывала, а они меня. Ульяна играла в куклы: «Мама, давай я с тобой тоже поиграю. Ты будешь моей дочкой. Я буду тебя воспитывать». Сначала мы играли просто так, потом она предложила: «Давай ты в школу пошла». И она начала меня учить. В первом классе она мне всё объясняла, я была её дочкой. Так по жизни всё меня и учит...

**– Есть такое высказывание: «Мы учим своих детей для того, чтобы они потом учили нас»...**

**Мама:** Да, и для меня это действительно так. Даже Дима (муж) замечает, что я прислушиваюсь к тому, что Ульяна скажет, потому что в её советах очень много мудрости. Да и у Марьяны тоже. Они постоянно мне советы мудрые дают, как правильно вести себя, они это остро, тонко чувствуют: «Мама, здесь надо было вот так». Я прислушиваюсь к этим советам.

**– Как ты их воспитывала? Были ли такие моменты, когда ты как мама читала им какие-то нотации?**

**Мама:** Дело в том, что с самого начала у нас были равные отношения, с ними можно было легко общаться. Для меня они были друзьями, а как я могу читать мораль своим друзьям? Я могла где-то что-то подсказать, посоветовать, где-то выслушать, но требовать... Ульянка мне даже потом сказала: «Мама, если бы ты была более строгая и более требовательная, я может быть, столько ошибок в жизни не сделала». Я, может быть, как друг всё это мягко обходила. Поэтому там, где нужна была строгость, у меня было её недостаточно. Они, конечно, благодарны мне за добро, за любовь, но я считаю, что где-то и требовательность всё-таки тоже должна быть. Недостаточно для матери быть просто другом. Надо, чтобы и советчик мудрый, строгий был. Поэтому у нас где-то что-то было даже упущено, что-то приходилось и за них делать. Хотя помощницами они были хорошими, но с друзьями много не потребуешь.

**– У них была полная свобода?**

**Мама:** Смотря в чём свобода. В определённых рамках. Не я, так мой

отец постоянно читал им мораль и требовал. Он держал их в рамках. Поэтому, если бы ещё от меня эти рамки шли, им было бы непросто.

Марьяна как-то сказала, что свобода, которую давала им мама, налагала на них чувство ответственности. Им самим приходилось принимать решения и отвечать за свои поступки. Ульяна, возможно, в то время ещё не готова была полностью взять ответственность за свои поступки, и мне надо было это учесть, где-то в чём-то её остановить. Хотя это непросто при её характере: она всегда добивалась своего, поэтому и проходила свои уроки.

**– А какие у тебя с твоей мамой отношения были?**

**Мама:** С мамой у меня отношения были не очень близкими. Хотя она очень мягкий, добрый человек, ласковый, нежный. Я не знаю, почему, но у нас никогда не было доверительных, тёплых отношений. Она жила своим миром. Может быть, тоже была недолюбленным ребёнком, ждала от мужа любви (с ним были сложные отношения), от меня. Не было у нас с ней этих душевных разговоров. Она не интересовалась моей жизнью. Мне так хотелось с кем-то поделиться, а не с кем было в своё время. Я поняла тогда, как важно, когда родители с детьми открываются, общаются, чтобы у ребёнка происходило это не на стороне. А мне приходилось искать друзей на стороне: у меня были знакомые старушки. Я занималась в литературном объединении, там была пара учителей литературы, мы стихи вместе писали. Поэтому я не к родителям своим шла, а к своим пожилым уже друзьям, с ними открывалась, с ними общалась. А мама... У неё было много всяких других забот. Прикосновений у нас было мало. С дочками у меня совершенно другие отношения.

**– А у них от тебя секреты какие-то есть?**

**Мама:** Они если и бывают, то всё равно девочки со временем всё рассказывают. Бывают секреты сиюминутные какие-то, когда мальчики, например, появились. У Ульянки непростая жизнь была, там были свои секреты. Но потом это всё равно рассказывалось. Я свои сек-

реты тоже никогда не таила. Все проблемы у нас как-то разрешались между собой.

Когда мы приехали жить в Таяты, я стала жить своей жизнью, стала уходить на Гору на неделю, на две, на месяц... Ульяне было четырнадцать лет. В таком возрасте ей нужна была поддержка от матери, а её не было. И она постепенно уходила к друзьям, местным ребятам, девчонкам. У неё начался сложный период... Когда я вернулась с Горы, вернулась не одна, а с Димой, у Ульяны начались переживания: почему теперь я дарю любовь этому мужчине, а не ей. И здесь возникли сложности. Потом Ульянка уехала в Петропавловку, стала жить самостоятельно. Потом в Москву уехала, стала работать, потом в Красноярск...

У нас связь потерялась, хотя и письма были, встречались мы, общались, но что-то было немножко нарушено, упущено. И только когда она вернулась из Красноярска, у нас отношения, конечно, стали другими. Сейчас у нас есть общий интерес – ребёнок. Интересно было, что когда она ходила беременной, я всё время была рядом с ней. В Петропавловке ей не с кем было общаться, не было друзей, это одна из причин,



почему мы постоянно были вместе. Ну и я чувствовала, что раз рядом с ней нет мужа, ей нужна какая-то духовная поддержка... Ребёнок нас связывал. Рожала она интересно. Рожала вместе со мной, здесь, дома, в своей комнатке. Я помогала ей.

**– Она легко доверила тебе присутствовать при родах?**

**Мама:** Она говорила позже: «Мам, мне очень нужна была твоя поддержка, и очень хорошо, что ты была рядом, я такую силу от тебя чувствовала, такую поддержку». Когда она рожала, я держала её за руки, ничего не говорила в это время, просто молилась. Когда родила, ребёночка к груди приложили, потом я его взяла, и такое ощущение возникло, что это наш ребёнок. Мы вместе ходили во время беременности и вместе были во время родов... После родов мы даже спали вместе: ребёночек и мы вдвоём. Ребёнок такой активный был, плакал, и чтобы Ульяна высыпалась, я с ним была. То она, то я, ребёнок был постоянно на наших руках. Он нас, конечно, очень объединил, связал.

**– Ульяна, а как ты сама считаешь, какое мамино поведение по отношению к вам послужило тому, что между вами сложились такие доверительные отношения?**

**Ульяна:** То, что мы всегда вместе были, жили постоянно в маленьких

помещениях – хочешь, не хочешь, а постоянно друг у друга на виду.

Она никогда нас не ругала, руку никогда не поднимала, не делала то, из-за чего мы бы её сторонились. Не было грубости с её стороны.

И всё-таки я была более закрытой, чем Марьяна. С Марьяной у них более открытые отношения. Я всё в себе таила. После того, как переехала сюда, отношения у нас стали ближе.

**– И, наверное, потому, что мама над вами не возвышалась, не строила из себя взрослую, умную женщину, да?**

**Ульяна:** И ещё помогала...

**Мама:** Просто я постоянно работала с детьми. Я знала, что социальный педагог – это не человек, который возвышается, это человек, которому доверяют. И у меня не было такого, чтобы я что-то заставляла, морали детям читала. У нас на другой основе были построены отношения.

**Ульяна:** Дети прибегали к ней на переменах: «Пойдём, поиграем», то есть они были с ней на равных.

**Мама:** Умение играть с детьми проявилось, возможно, потому что в своё время я не доиграла. Я не помню, чтобы играла со своей мамой, не помню, чтобы у меня было много друзей. Это какой-то нереализованный момент, который я реализовывала с детьми.

Что нас ещё объединяло – мы с Марьянкой очень любим плавать. Когда мы вместе жили в городе, утром вставали на рассвете и часа два-три плавали в соседнем заливе туда-обратно. Вот это воспоминание до сих пор сохранилось. Любили играть в теннис на дворовой площадке, с Ульянкой катались на коньках, и все вместе очень любили танцевать. А ещё я вспоминаю наши дни рождения, мы любили делать друг другу сюрпризы. Просыпаешься – а над тобой свисает огромное количество воздушных шариков. Или открываешь глаза – а перед тобой роза или ваза с фруктами и так далее...

Марьяшка как-то сказала мне: «Мам, ты единственный человек, которому я могу говорить, говорить, откры-

ваться, открываться. И ты слушаешь и ничего не говоришь. Просто слушаешь. Я болтаю и болтаю, и мне так легко с тобой. Ни с одним человеком не могу так болтать и открываться».

Нас соединяло ещё то, что Марьяшка и я писали стихи. Она прибежала такая вся в творчестве: «Вот у меня новые стихи. Давай поговорим. Ты подскажи: может, где-то что-то неправильно». Шли на природу, она читала стихи, и я где-то говорила ей: «Вот здесь размер не тот, рифма не та». Она рассказывала о своих делах душевных, какие сложности у неё были в общении. Открывала душу постоянно.

**Ульяна:** В 20 лет у Марьяны начался сложный период, который происходит обычно в подростковом возрасте, когда выходит нереализованная энергия. Она стала «панковать», это выражалось в своеобразной манере общаться, в одежде, в музыке...

**– Дарьяна, как ты относилась к таким проявлениям?**

**Мама:** Она рассказывала: «Мама, из меня просто выходит». И я поняла, что она в своё время не доиграла, не дообщалась, не добрала этого всего. И нужен был выход какой-то того, что сидело внутри, надо было это воплотить как-то. Я спокойно относилась. Что бы ни происходило с ней, я всегда знала, что она вырвется из этой ситуации. Пройдёт какой-то период, она сможет всё равно выйти из этого.

**– Сейчас психологи много говорят о том, что тесный физический контакт матери и ребёнка способствует установлению их прочной связи. Ты это подтверждаешь?**

**Мама:** Да, подтверждаю. Мы с детства гладили друг друга, делали массажики... Прикосновения у нас были постоянно. В любом возрасте они просто необходимы. У нас и сейчас в порядке вещей прикосновения друг к другу, нежные объятия, добрые слова...

Сейчас я работаю в Петропавловке с детьми и вижу, что во многих семьях таких проявлений недостаточно, именно в этом есть пробел, и поэтому дети не такие открытые, часто проявляются страхи. И когда приходишь, начинаешь с ними играть, прикасаться к ним – они открываются. Вижу, что необходимо рассказывать родителям о том, как важны для детей прикосновения, ласковые слова, игры, походы, лагеря – всё, что позволяет быть вместе. И тогда тёплые прочные связи будут сохраняться в течение всей дальнейшей жизни.



В продолжение начатой в предыдущем номере темы предлагаю выкройку май-слинга, взятую со страниц интернета.

## Май-слинг

Май-слинг – это прекрасный вариант для тех, кто стесняется обычных слингов на кольцах или не хочет наматывать на себя шарф, – по внешнему виду очень напоминает обычную кенгурушку, выглядит стильно и красиво. Он обладает всеми преимуществами слинга, т.е. в отличие от кенгуру, в май-слинге ребенок сидит физиологично, ткань поддерживает бедра и ребенок не висит на промежности, как в кенгуру. Лямки шире, чем в кенгуру и проложены синтепоном, благодаря чему нагрузка на мамины плечи ощущается легче. Как и в других слингах, ребенка в май-слинге можно носить на животе, на спине и на бедрах.

Май-слинг выглядит как квадрат или прямоугольник из плотной ткани, в углы которого вшиты длинные лямки. Нижние лямки завязываются у мамы на талии за спиной так, чтобы квадрат был спереди и поддерживал спину ребенка, после чего верхние лямки закидываются маме на плечи, перекрещиваются за спиной, выводятся вперед, перекрещиваются за спиной у ребенка, а затем завязываются у мамы за спиной.

Май-слинг рекомендуется для детей, которые уже могут сидеть. В нем можно носить детей и с более раннего возраста (4 мес) в случае, если спинка малыша достаточно окрепла, при этом обращая внимание на то, чтобы ребенок был плотно притянут к маме.

### На что обратить внимание:

- Лямки.

Должны быть широкими (10-14 см) и проложены синтепоном, даже если ткань плотная! В противном случае вы вспомните всю прелесть кенгурушек: лямки могут врезаться вам в спину и создавать неприятное давление. Кроме того, не проложенные синтепоном лямки (особенно тонкие и узкие) чаще перекручиваются и их сложнее расправлять. Возможен вариант, когда лямки май-слинга ничем не проложены, но в таком случае их ширина должна быть не менее 17см. Места крепления верх-

них лямок должны быть усилены дополнительными швами в виде квадрата, треугольника или любой другой формы.

- «Квадрат» май-слинга.

Его ширина может варьироваться в пределах 35-45 см. Это не принципиальный момент, и в одном и том же слинге вы можете носить как 6-месячного ребенка, так и двухлетку, однако общая тенденция такова, что, чем младше ребенок, тем меньше ширина квадрата. Высота квадрата может также варьироваться в пределах 45-60 см. Если слинг длинный, то он просто укорачивается путем подгиба поясной лямки

- Ткань.

Один из плюсов май-слинга – широкий выбор тканей. Оптимальный вариант – 100% хлопковые ткани (бязь, вельвет, джинса, жаккард и др.). При выборе ткани для май-слингов стоит учитывать один важный момент: она не должна тянуться.

Вообще, подбирая ткань для слинга, смотрите, чтобы она подходила к вашему гардеробу по цвету, по стилю, по фактуре.

Май-слинг – идеальный вариант «на выход» для подросших малышек, стильный и красивый внешний вид, удобное распределение нагрузки. Для многочасовых прогулок удобней использовать слинг-шарф.

### Как шить май-слинг? (усовершенствованная модель)

За основу взята выкройка простой модели май-слинга. **Размеры лямок и синтепоновые вставки остаются прежними, изменяется только форма и размер спинки.**

Высота спинки слинга – 50 см (+ 7 см овалный отгиб), ширина по верху (самая широкая часть) – 42 см, по низу – 38 см, расстояние между верхними лямками – 28 см, длина верхних лямок – 2 м, длина поясной лямки – 160 см, ширина верхних лямок – 9 см, ширина поясной лямки – 8 см.

Материалы

- **210 см ткани** (шириной 150 см)

- **16 см синтепона** (шириной 150 см)

### Раскрой

Из основной ткани:

- Спинка слинга (2 детали): по схеме + припуски на швы

- Верхние лямки: 2 детали 21 см x 210 см

- Поясная лямка: 19 см x 163 см

(размеры лямок даны с припуском на швы 1,5 см)

Не забывайте про то, что натуральная ткань «садится» после первой стирки. Если ткань новая, имеет смысл прибавить 3-5% к размерам «на усадку» или постирать материал перед тем, как приступить к раскрою.



### Из синтепона:

- Вставки в верхние лямки: 2 детали 8 см x 140 см

### Порядок работы

1. Сложить деталь для поясной лямки вдоль по всей длине изнанкой наружу и прошить по длинному краю. Вывернуть. Отутюжить.

2. Прodelать то же самое с верхними лямками.

3. Вставить в верхние лямки синтепон (так, чтобы край синтепона был ровень с одним из концов лямки) и прошить его поперек несколько раз с шагом 15-18 см (или же другим, более эстетичным способом закрепить синтепон в лямках, чтобы он при носке не сбивался).

4. Подогнуть необработанные края всех лямок внутрь, прострочить (кроме тех краев, где кончается синтепон, – их обрабатывать не надо, они уйдут внутрь слинга).

5. Сложить детали спинки слинга лицевыми сторонами внутрь, изнутри вставить в углы верхние лямки необработанными краями (поскольку наш слинг сейчас вывернут наизнанку, лямки будут пересекаться в центре, когда мы вывернем его на лицевую, лямки будут «смотреть» в стороны под углом). Подколлоть булавками. Прострочить май-слинг по краю, начиная от середины боковой стороны вверх, по верху, до середины второй боковой стороны.

6. Вынуть булавки, вывернуть слинг, отутюжить (желательно не утюжить синтепон, чтобы он не стал жестким).

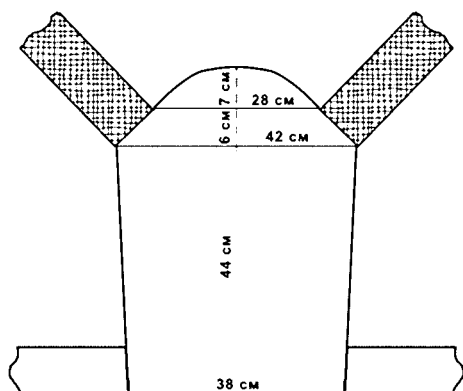
7. Вставить поясную лямку вниз, завернуть края слинга внутрь под нее и подколлоть булавками.

8. Прострочить май-слинг по периметру.

9. Проложить строчку поперек слинга примерно в 7,5 см от низа слинга так чтобы захватить край поясной лямки. Вынуть все булавки.

10. Места крепления верхних лямок можно усилить дополнительной строчкой: квадратом, треугольником или квадратом с крестом внутри – на ваш вкус.

11. Май-слинг готов!



# Руками трогать!

*«Мама, я твой малыш. Пожалуйста, трогай меня. Я нуждаюсь в прикосновениях так сильно, как ты никогда не сможешь себе представить. Мне мало купания, пеленания и кормления. Прижми меня к себе и покачай, целуй мое лицо и обнимай мое тело. Твое нежное, успокаивающее прикосновение дает мне уверенность».*

**Ч**еловеческое прикосновение необходимо нам в любом возрасте. Для ребенка в первые дни и месяцы его жизни прикосновения – это вопрос жизни и смерти. Младенец просто не выживет, если его не будут трогать.

Сразу после рождения скелет ребенка еще недостаточно жесткий, он содержит мало костной ткани. Процесс наращивания костей начинается после рождения. Клетки костной ткани растут под воздействием мышц, прикрепленных к кости. Здесь заключен парадокс: младенец еще не в состоянии самостоятельно шевелиться, мышцы еще не соединяются с центром управления, и таким образом кости нуждаются в действии, которое мышцы не могут обеспечить.

Женщина после родов испытывает желание обнимать и целовать своего ребенка. Природа как будто заставляет ее дотрагиваться до тельца малыша с разной силой. Благодаря этим прикосновениям ребенок продолжает жить. Прикосновения помогают ребенку определить границы своего тела и, самое главное, почувствовать любовь родителей и всех близких.

Дети, которым регулярно делают массаж, набирают в весе на 50% быстрее, чем дети, которым массаж не делается. Они активнее, бодрее, лучше реагируют, больше осведомлены о своем окружении и лучше владеют своими эмоциями.

Журнал «Science news» в 1985 году писал об исследовании детей, родившихся недоношенными. В ходе исследования этим малышам делался массаж и их носили в перевязи рядом с телом. Исследования доказали, что недоношенные дети, которых носили на себе, были лучше развиты, имели больший объем головы и в меньшей степени, чем другие дети страдали от физических проблем.

В 1988 году в «New York Times» была опубликована статья о психологическом отставании детей, которые были лишены физического контакта в детстве. Напротив, недоношенные дети, которым делался массаж на про-



тяжении 15 минут три раза в день, быстро набирали в весе, их нервная система развивалась эффективно, они стали более активными и лучше реагировали на окружающий мир. Дети, которым делался массаж, выписывались из больницы в среднем на 6 дней раньше, чем другие дети. Через восемь месяцев эти дети все еще опережали своих сверстников в физическом и умственном развитии.

В реанимационном отделении медицинского университета в Майами изучалась группа детей. Медсестры в отделении делали детям из этой группы массаж по постоянному графику 6 раз в день по 6 секунд каждый раз. Дети из данной группы, отмечают психологи, были активнее других, быстро набирали в весе и были выписаны из больницы раньше остальных детей.

В университете Колорадо проводился опыт над обезьянами. Детенышей обезьян разлучали с их матерями. Детеныши проявляли признаки депрессии, слабости и отчаяния. Когда матери были возвращены, потребовалось несколько дней физического контакта, чтобы обезьяны вернулись на свой обычный путь развития. В результате этой разлуки иммунная система обезьян ослабла, и эта слабость сохранилась и после

возвращения матерей. Исследование сделало вывод, что отсутствие материнской ласки может нанести вред, последствия которого остаются на долгое время. Результаты этого исследования подвергают критике принятый во многих роддомах способ раздельного содержания детей и матерей после родов.

В ходе эксперимента, который проводился в университете штата Висконсин, обезьяну отделили от ее матери при помощи прозрачного стекла. Обезьяна не прекращала плакать. Другие обезьяны получили маленькое отверстие, через которое они могли касаться своих матерей. Выяснилось, что взрослые обезьяны, лишённые в детстве ласки и физического контакта, склонны к насилию, а также не умеют строить отношения с сородичами.

Плод в животе у матери постоянно покачивается в теплом и защищенном месте. Роды – это огромный стресс, после которого мама возвращается и воссоздает эти же условия, но уже снаружи матки и другими способами. В «примитивных» обществах мать держит ребенка близко к своему телу на протяжении долгого времени. Младенец, рожденный в племени пигмеев в Заире, находится в непосредственном контакте с тем или иным человеком около 50% своего времени. С ним постоянно играют и ухаживают за ним.

Исследователи, наблюдавшие за жизнью племени Екуана в джунглях южной Америки, отмечали, что дети, постоянно находящиеся со своими матерями в перевязи, очень редко и недолго плакали, не страдали от газов, не срыгивали, в ходе своего развития никогда не оказывались беспомощными, а напротив, всегда могли подойти к взрослому и получить от него поддержку.

Ребенок, которого много времени держат на руках, имеет возможность высвободить энергию своего тела, снимать напряжение и постоянно чувствовать близость любимого человека.