

Детский Вопрос.рф

№10 (31) / 2014 / декабрь

Журнал для всей семьи

Томск



Тема номера:

10 правил Нового года!

12+

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

Адрес редакции: г. Томск, ул. Елизаровых, 50, ресурсный центр «Платформа»
Тел.: 8 952 809 83 05
Сайт: журнал-дв.рф
E-mail: deti_vopros@mail.ru

СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

Учредитель журнала:
АНО «Партнёры по радости»
Сайт: партнерыпорадости.рф

Главный редактор: Наталья Шиминая
Корректор: Павел Кочетков
Дизайн и верстка: Василий Никифоров
Фото на обложке: Фотограф Виктория Агабекова;
Модель: Софья Агабекова; Фотостудия «Дада» (г.Москва)
Фотографы: Алина Медведева, Мария Болохова, Ольга Фролова, Алина Борисова, Елена Осипова, Николай Лобиков, Ирина Викторова, Ксения Демидова, Евгений Зимин, Елена Фролова, Наталья Котлова, Тимофей Шарко, Алена Крученюк, Виктория Зорина, Марина Ключкина, Василий Никифоров, Дмитрий Карпушев, Светлана Голубева
Модели: Татьяна и Виктория Щербо, Артем Фролов, Маргарита и Светлана Рекундаль, Злата Егорова, Саманта Писаренко, Дарья Набатова, Андреа Юмашева, Саша Чаткина, Анастасия, Александр, София и Артём Свиридовы, Сергей, Мария и Степан Мишанины, Карина Каширская, Илана Романовская, Елена и Эмилия Ореховы, Карина Каширская, Тимофей и Таисия Дюжиковы, Вадим, Валерия и Рита Литвиновы, Ксения и Михаил Тимофеевы
Журналисты: Мария Нисова, Татьяна Павлова, Наталья Шиминая, Надежда Файгилева, Юлия Кузнецова, Наталья Яркая, Катя Пак
Авторы: Ольга Кирякова, Ольга Новикова, Екатерина Кожевникова, Светлана Станкевич, Екатерина Марутик, Юлия Евтюшина

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

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

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



Наталья Шиминая,
главный редактор

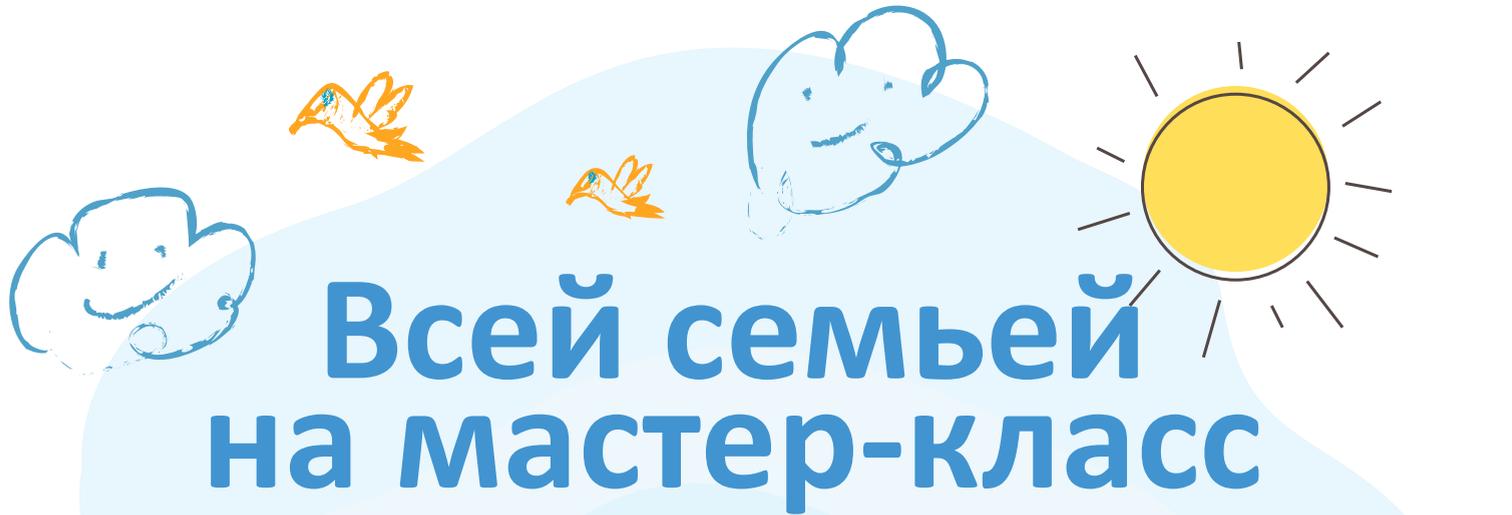
Дорогие наши читатели!

Коллектив редакции интернет-журнала для всей семьи ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ от всей души поздравляет Вас с наступающим Новым годом!

Пусть Новый год принесёт Вам новые впечатления, знакомства и радость семейного благополучия! Пусть Ваши дети радуют Вас своими маленькими и важными победами! Пусть в новом году у Вас будет больше времени на отдых и Вашу семью!

В 2015 году Вас ждёт много интересного не только на ЖУРНАЛ-ДВ.РФ, но и на нашем новом информационном портале для родителей о детях ДЕТСКИЙВОПРОС.РФ. Теперь Вы можете с лёгкостью найти и прочитать все статьи на интересующие Вас темы, а также в режиме онлайн задать вопросы экспертам разных областей и принять участие в конкурсах и розыгрышах. Особым подарком станет выпуск тематических номеров журнала в печатном варианте!

*Оставайтесь с нами в Новом году!
До новых встреч!*



Всей семьей на мастер-класс

Подробности по тел.: 94-25-03



8

Питание во время беременности

12



Маленький малыш: советы по уходу за недоношенными детьми

18

Фотоконкурс от компании «Мир детства»

20

Дмитрий Мальцев: «Материнский семейный капитал»

24



Детские страхи и недетские проблемы

32



10 идей для семейных выходных

36

Дмитрий Карпушев: «Секреты семейной фотосессии»

42



«Тайный язык» детского рисунка

52

Герои детских перемен 2014

60



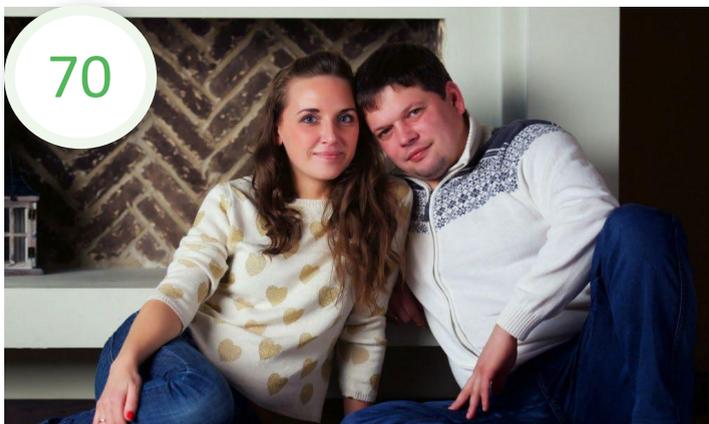
Театральная студия для особенных детей

62



Дарить детям игру, или как работают «Партнёры по радости»

70



10 советов для Любимых и Любящих

72

Фитнес для детей и их родителей

76

10 целебных напитков от простуды

72

Фотопроект «Таинство материнства»

86



Когда покупать и как украшать ёлку

88

Мастер-класс: «Новогодняя гирлянда»

90

Екатерина Филиппова: «Новогодний декор»

94



Международный Новый год

98

«Ковчег» душевного тепла

Наш проект

Удивляться –
значит находить
интересное...



Фотограф: Наталья Котлова, <https://vk.com/club50966652>
модель: Дарья Набатова

Детский Вопрос.рф
журнал для всей семьи



Питание во время беременности



Питание женщины во время беременности призвано обеспечить правильное течение, благоприятный исход беременности и поддерживать оптимальное состояние здоровья женщины, тем самым способствуя нормальному формированию, росту и развитию плода.



Неправильное питание в период беременности, наряду с другими причинами, может привести к тяжёлым последствиям: выкидышу, преждевременным родам, рождению ребёнка с различными внутриутробными дефектами, отставанию в физическом и нервно-психическом развитии.

Дефицит отдельных макро- и микронутриентов во внутриутробном периоде влияет не только на формирование плода, но также отрицательно сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребёнка и является фактором риска развития целого ряда заболеваний в зрелом возрасте.

Питание женщины во время беременности должно быть полноценным и разнообразным, полностью соответствуя физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии как самой женщины, так и её будущего малыша. Рекомендуется сохранение пищевых стереотипов, сформированных у женщин до наступления беременности (если питание женщины было достаточно адекватным). Всё это будет способствовать обеспечению комфортного самочувствия, хорошего настроения и высокой активности беременной женщины.

В первом триместре беременности, когда плод ещё невелик, а женщина продолжает вести обычный образ жизни, потребности в основных пищевых веществах и энергии существенно не меняются и соответствуют рекомендуемым физиологическим нормам для женщин детородного возраста. Во втором и третьем триместре беременности, когда плод достигает больших размеров, для его нормального развития, а также для роста плаценты, матки, грудных желёз требуется дополнительное количество энергии, белка, кальция, железа, витаминов. Указанные количества пищевых веществ и энергии в основном обеспечиваются соответствующим набором продуктов (таблица 1).

Принимать пищу беременной женщине надо не реже 4–5 раз в день, по возможности в одни и те же часы. Распределение суточного количества калорий должно быть следующим:

- завтрак первый — 25 % (9-00), завтрак второй (перекус) — 10 % (11-00),
- обед — 35 % (14-00),
- ужин первый — 25 % (18-00), ужин второй (перекус) — 5 % (21-00).

Таблица 1. Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для беременных женщин (г, брутто)*

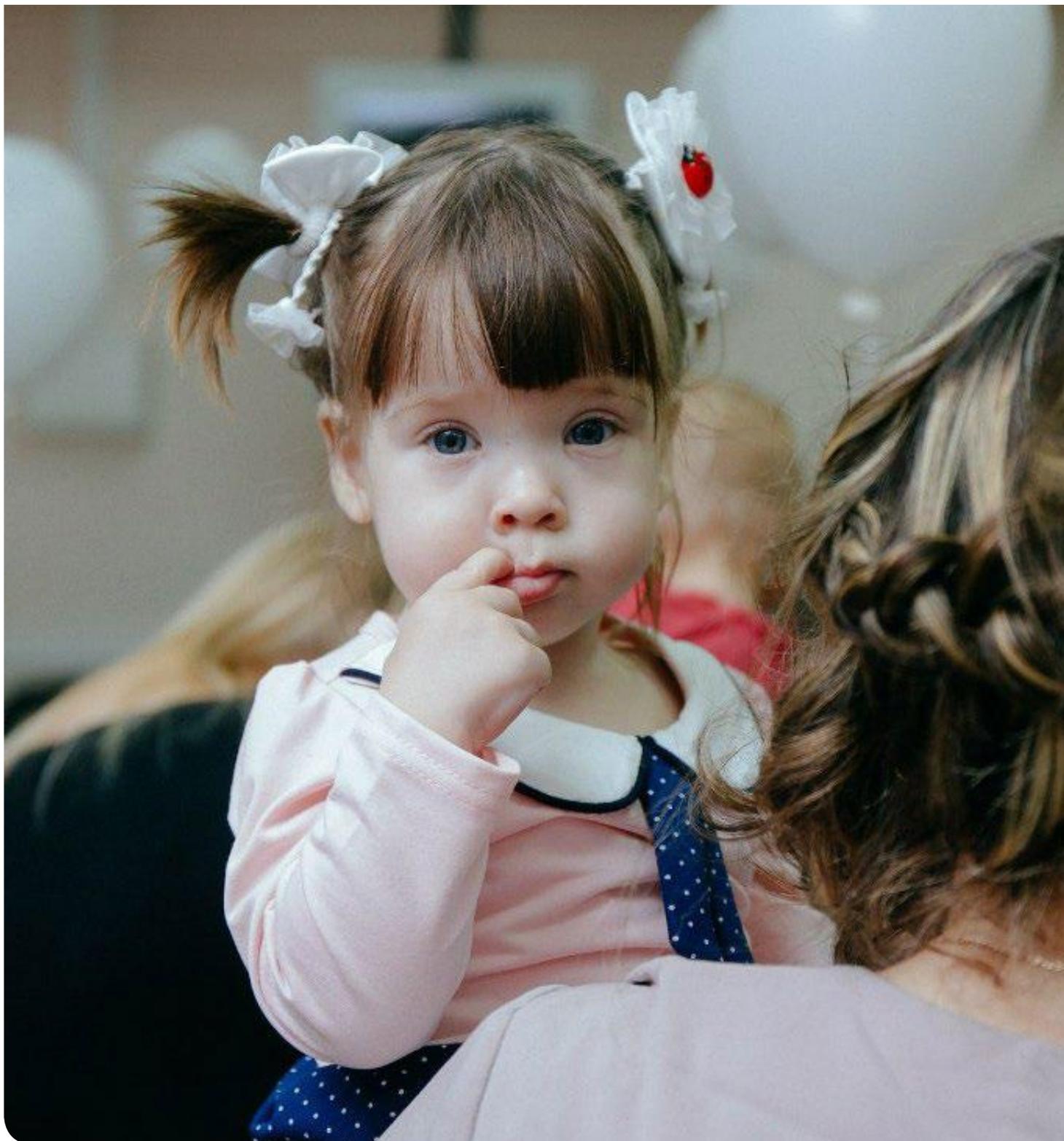
Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	15
Крупы, макаронные изделия	60
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5 % жирности	500
Творог 9 % жирности	50
Сметана 15 % жирности	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо	0,5 шт.
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	5
Химический состав	
Белки, г	96
В т. ч. животные	60
Жиры, г	90
В т. ч. растительные	23
Углеводы, г	340
Энергетическая ценность, ккал	2556

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

Бесплатно проконсультироваться у врачей-педиатров по вопросам грудного вскармливания и питания детей разного возраста можно в «Центре медицинской профилактики» по адресу: ул. Красноармейская, 68. Центр поддержки грудного и рационального вскармливания, ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики», <http://profilaktika.tomsk.ru>



Маленький малыш



«**П**осле месяцев надежд на рождение прекрасного здорового ребёнка невероятно тяжело родить ребёнка, имеющего проблемы со здоровьем. И всё-таки большинство родителей справляется с чувствами беспомощности, безнадёжности и отчаяния. Осваивая все сложности, связанные с существованием недоношенного ребёнка, они в конце концов привыкают за всеми проблемами видеть самого ребёнка – малыша, которому прежде всего необходимо то же, что и всем другим детям: любовь, внимание и дисциплина». (А. Эйзенберг, Х.Э. Муркофф «Первый год жизни ребёнка»).

Что же такое недоношенный ребёнок? Впервые, это не просто маленький ребёнок с маленьким весом, и всё, что ему нужно, – этот вес набрать. Нет. Представьте себе, что Ваш малыш ещё 2-3 месяца должен был развиваться внутриутробно, там он должен был созреть, должны были развиваться его органы, превращаясь в столь зрелые системы, которые могут уже существовать самостоятельно во внешней среде. Поэтому недоношенный ребёнок – это прежде всего «незрелость», его непригодность к отдельному от Вас существованию. Ему очень трудно быстро приспособиться, ему нужно время.

Если малыш родился слишком рано, беспокойство о состоянии его здоровья и размышления о возможных последствиях могут омрачить радость родителей. Ухаживая за малышом, Вы скорее справитесь со стрессом, привыкнете к сложившейся ситуации и получите все необходимые знания. В данной ситуации как никогда важна помощь близких – их

забота и любовь, а также профессиональные рекомендации врачей и психологов.

Родителей недоношенного ребёнка беспокоит, скажутся ли в будущем преждевременные роды на психическом и физическом развитии малыша. В большинстве случаев недоношенные малыши развиваются нормально, к трём годам у них практически исчезает разница в развитии физическом и психическом с обычными доношенными детьми. Лишь у немногих имеются серьёзные и долгосрочные проблемы.

Важную роль родители играют и в стимуляции развития ребёнка, и в углублении контактов с окружающей средой. Мы знаем, что плод и новорождённый ребёнок различают голоса отца и матери ещё до рождения. Поэтому очень важно разговаривать с малышом. Во многих случаях телесный контакт между матерью и глубоко недоношенным ребёнком в течение большей части дня оказывает благоприятное влияние на ребёнка. Тесный контакт служит хорошей основой для дальнейшего взаимодействия между родителями и ребёнком. Было доказано, что поглаживание и объятия способствуют более быстрому набору веса и снижают потребность в дополнительном кислороде.

В развитии потенциала и способностей недоношенных детей важную роль играют повседневная жизнь и домашняя обстановка, проявление внимания, любви и заботы.

В первый год жизни необходимо обратить особое внимание на следующее: прибавку в весе и питание; психомоторное развитие и функцию органов чувств; проблемы с кормлением и пищеварением; проблемы со сном и поведением.

После того как ребёнку исполнится год, необходимо обращать внимание на его способность контактировать с окружающими, речь, концентрацию внимания, отдельные нарушения пищеварения и развитие мышления. Между тремя и четырьмя годами необходимо



17 ноября в мире отмечается Международный день недоношенных детей (World Prematurity Day). Он был учреждён в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорождёнными детьми (European Foundation for the Care of Newborn Infants, EFCNI). Ежегодно на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, другими словами, в среднем это каждый 10-й ребёнок из рождающихся.

наблюдать за появлением признаков гиперактивности и социальным поведением, в школьном возрасте – за способностью к обучению, концентрации и возникновением эмоциональных проблем.

Часто у недоношенного малыша «путаются» двигательные умения: ребёнок начинает сначала вставать, затем садится, может поздно научиться ползать, возможно, он долго будет ходить на цыпочках.

ЛЕКАРСТВА ОТ НЕЗРЕЛОСТИ ДВА – ВРЕМЯ И ВАШЕ ТЕРПЕНИЕ.

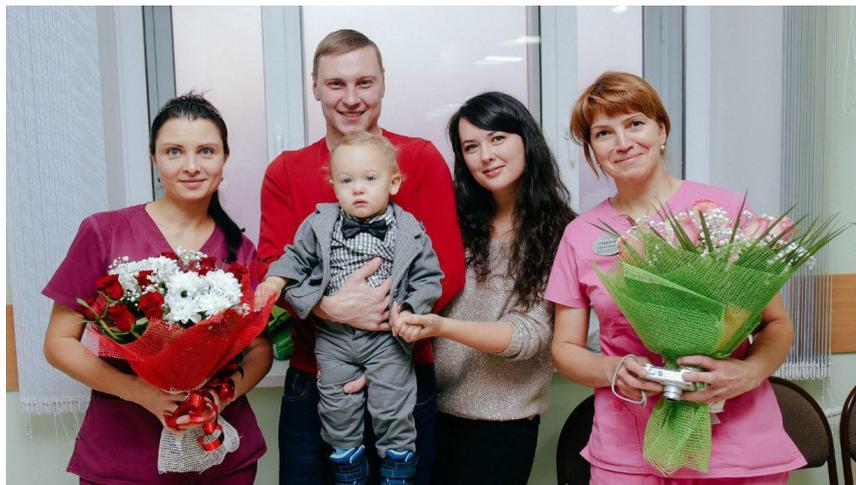
При оценке развития недоношенного ребёнка в первые 12-18 месяцев после рождения необходимо корректировать возраст с поправкой на срок недоношенности. Это означает, что, если в норме ребёнок должен начинать ползать примерно в 8-9 месяцев, для ребенка, рождённого на 3 месяца раньше, допустимо начать ползать до 12 месяцев, и это не считается патологией. Необходимо также помнить, что если ребёнок серьёзно болел и, например, был на искусственной вентиляции, это окажет влияние на развитие. В этом случае некоторая задержка свидетельствует не о повреждении мозга, а об отсутствии внешней

стимуляции в этот период. Ребёнок немного позже всему научится.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Ваш ребёнок пока немножко не такой, как все, но со временем и с Вашей помощью он сможет догнать в своём развитии своих сверстников.
- Боритесь за грудное вскармливание, это очень важно для таких малышей.
- Особое внимание уделите питанию: такие дети кушают медленнее и обычно более небольшими порциями, но несколько чаще, чем доношенные дети. Интервал между кормлениями не должен превышать 4 часа.
- Недоношенные дети легко подвергаются инфекциям, поэтому следует хорошо следить за чистотой помещения и ограничить в первое время число желающих навестить малыша.
- Не рекомендуется укладывать таких ослабленных малышей спать на животике, лучше укладывать ребёнка на спинке.
- Во время купания температура воды должна быть не менее 37°C.
- В помещении, где находится недоношенный ребёнок, температура должна быть около 23-25°C.
- Прикормы и прививки назначаются строго по рекомендации врача, после оценки состояния малыша.
- Недоношенным детям необходимо дополнительное количество железа, кальция, фосфора, витаминов D, E, фолиевой кислоты. Дозы и длительность назначения препаратов назначит ваш педиатр.
- Недоношенные дети относятся к группе риска по ретинопатии (заболевание глаз, возникающее вследствие нарушения развития сетчатки, может привести к полной потере зрения). Поэтому недоношенные дети должны наблюдаться врачом-офтальмологом в определённые сроки.
- Недоношенные дети особенно предрасположены к коликам, при этом у некоторых младенцев отмечаются частые и интенсивные приступы, которые по силе проявления можно сравнить с родовой болью, и непременно требующие медикаментозного вмешательства. По-видимому, основной причиной







«Великие недоношенные»

- Леонардо да Винчи
- Исаак Ньютон
- Иоганн Вольфганг Гёте
- Марк Твен
- Уинстон Черчилль
- Альберт Эйнштейн
- Анна Павлова
- Наполеон Бонапарт

этих страданий малыша может быть незрелость нервно-мышечного аппарата и ферментативной системы кишечника и в силу этого склонность к повышенному газообразованию. В результате чего усиливается давление на стенку кишки и возникает мышечный спазм.

• Синдром срыгивания также может беспокоить родителей недоношенного ребёнка. Наиболее частой причиной этого является незрелость и временная (проходящая) гипотония гладкой мускулатуры желудка – так называемый «дуодено-гастральный рефлекс». Чаще всего это возникает у недоношенных детей, питавшихся длительное время через зонд. Также возможной причиной срыгивания может быть аэрофагия (когда младенец с жадностью глотает воздух вместе с пищей). Обычно срыгивания никак не изменяют самочувствия малыша. В таком случае нужно набраться терпения и подождать, когда желудок малыша «дозреет», соблюдая при этом рекомендации по правильному вскармливанию, удерживанию ребёнка после кормления вертикально в течение 15-20 минут. Однако существуют ситуации, при которых необходима срочная консультация специалиста: если в срыгиваемых массах присутствуют прожилки крови, если срыгивания настолько обильны и регулярны, что ребёнок плохо прибавляет в весе, если при срыгивании самочувствие малыша нарушается, – не медлите, обращайтесь к врачу!



«Мир детства» дарит подарки за «Первое знакомство»



Первая встреча мамы и малыша – один из самых прекрасных моментов в жизни семьи. Компания «Мир детства» предложила мамам и папам поделиться этими счастливыми воспоминаниями в конкурсе «Первое знакомство». В октябре 2014 года победителем стала молодая мама Ольга Рыжкова.

По условиям конкурса необходимо оставить свой рассказ о первом знакомстве с сыном или дочкой в социальной сети «ВКонтакте» (vk.cc/2fZHAM). Победителей выбирают дважды в месяц – 15 и 30 числа. Авторы самых интересных рассказов получают в подарок товары компании «Мир детства».

Октябрьской победительнице Ольге Рыжковой компания «Мир детства» подарила развивающую игрушку из серии «Волшебный цирк» – артистку Виолетту. Мягкая коровка поможет малышу развить тактильные ощущения, хватательный рефлекс и координацию. Велюровый текстиль, из которого изготовлена Виолетта, защитит ребенка от возможных травм во время игры. А шуршащие уши, пищалки и погремушки благотворно влияют на слуховое восприятие малыша. Кроме того, в игрушке есть резиновый прорезыватель и безопасное зеркало.

«Мир детства» уже второй год проводит конкурс «Первое знакомство». Читая трогательные рассказы мам, мы понимаем, что работаем не зря. Надеемся, что наши призы будут так же радовать победителей, как и они нас своими историями, – отметила директор департамента маркетинга компании «Мир детства» Елизавета Земцова. – Большое количество разнофактурных деталей вызовут интерес у малыша, а наличие молний, бантиков и пуговиц позволят постепенно и легко приучить ребёнка одеваться самостоятельно».

Рассказы победителей конкурса «Первое знакомство» можно прочитать в официальной группе «ВКонтакте» через тег: #конкурс_рассказов_Первое_знакомство.



Материнский семейный капитал

Дмитрий Мальцев,
управляющий Отделением Пенсионного
фонда РФ по Томской области



– Может ли сертификат на материнский (семейный) капитал (МСК) выдаваться отцу, а не матери?

– Право на МСК, согласно Федеральному закону «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», имеют семьи, в которых с 1 января 2007 года появился второй, третий или последующий ребёнок. Однако не только мамы могут быть обладателями сертификата на МСК. Отцы также имеют право на дополнительные меры государственной поддержки в нескольких случаях. Во-первых, если они являются единственными усыновителями второго, третьего или последующего ребёнка и если решение суда об усыновлении вступило в законную силу начиная с 01.01.2007 г. И во-вторых, если право матери на МСК утрачено в связи с её смертью, лишением её родительских прав в отношении ребёнка, с рождением которого возникло право на МСК, совершением в отношении своих детей умышленного преступления, относящегося к преступлениям против личности.

Для сведения. В Томской области – 58 отцов-владельцев сертификата на материнский капитал. При этом в Молчановском районе и в г. Кедровый обладателями сертификата на МСК являются только матери.

– Где можно получить сертификат на материнский (семейный) капитал?

– Обратиться за получением сертификата на материнский (семейный) капитал теперь можно не только через клиентскую службу ПФР по месту жительства, но и через Многофункциональный центр (МФЦ).

Для этого маме нужно обратиться в клиентскую службу ПФР или в МФЦ по месту жительства, подать заявление и предоставить паспорт, страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования и документы, подтверждающие рождение или усыновление детей. Процедура в МФЦ ничем не отличается от подачи документов в Пенсионный фонд. Сроки предоставления услуги – тридцать дней.

– Если второй и последующий ребёнок родились за границей, имеет ли семья право на получение материнского капитала?

– Одним из основных условий получения сертификата на материнский (семейный) капитал является наличие гражданства Российской Федерации у ребёнка и его матери. Будет она рожать в России или другой стране, значения не имеет.

В соответствии с действующим законодательством право на получение сертификата на материнский капитал приобретают женщины, родившие (усыновившие) второго, третьего ребёнка или последующих детей в период с 1 января 2007 года по 31 декабря 2016 года, независимо от места их жительства.

– Можно ли материнский капитал получить наличными средствами?

– Средства материнского капитала можно получить только по безналичному расчёту. Любые схемы обналичивания этих средств являются незаконными. При этом владелец сертификата на материнский капитал, который соглашается принять участие в предлагаемых третьей стороной схемах обналичивания, идёт на совершение противоправного акта и может быть признан соучастником преступления по факту нецелевого использования государственных средств.

– Какие документы необходимы для оформления сертификата?

- заявление установленного образца (особенности оформления имеют заявления о выдаче государственного сертификата на материнский (семейный) капитал и необходимых документов для граждан, постоянно проживающих за пределами территории РФ);

- документ, удостоверяющий личность, место жительства, российское гражданство лица, имеющего право на получение материнского (семейного) капитала, то есть паспорт или заменяющий его документ;

- документы, подтверждающие рождение (усыновление) детей: свидетельства о рождении всех детей (для усыновлённых – свидетельство об усыновлении);

- документы, подтверждающие российское гражданство ребёнка, рождённого (усыновлённого) после 1 января 2007 года, в связи с рождением которого возникло право на дополнительные меры государственной поддержки: свидетельство о рождении, в котором указано гражданство его родителей либо стоит штамп паспортно-визовой службы о гражданстве ребёнка (вкладыш в свидетельстве о рождении ребёнка, если его получили до 07.02.2007 года).

В необходимых случаях представляются документы, подтверждающие смерть женщины, родившей (усыновившей) детей, объявление её умершей, лишение её родительских прав, совершение ею умышленного преступления, относящегося к преступлениям против личности в отношении к своему ребёнку (детей), смерть родителей (усыновителей) и др.

При обращении с заявлением о выдаче государственного сертификата на материнский (семейный) капитал представителя лица, имеющего право на дополнительные меры государственной поддержки, дополнительно представляются следующие документы: документы, удостоверяющие личность, место жительства (пребывания) или фактического проживания и полномочия законного представителя (доверенного лица) (паспорт, доверенность).

– На что можно потратить материнский капитал?

– Средства материнского (семейного) капитала не передаются наличными денежными средствами. Распорядиться средствами (частью средств) материнского (семейного) капитала можно не ранее чем по истечении трёх лет со дня рождения (усыновления) второго, третьего и последующих детей. Исключение составляет направление средств материнского (семейного) капитала на погашение основного долга и уплату процентов по кредитам или займам, в том числе ипотечным, на приобретение (строительство) жилья. В этом случае средствами материнского капитала можно воспользоваться, не дожидаясь достижения трёх лет со дня рождения (усыновления) ребёнка, в связи с рождением (усыновлением) которого возникло право на дополнительные меры государственной поддержки, и независимо от даты заключения кредитного договора.

фото: Тимофей Шарко





Детские страхи и недетские проблемы



фото: Николай Лобиков

Мы работаем в режиме нон-стоп, дорабатываем вечерами – обсуждая дела по сотому телефону, ведя при этом машину, ужиная. В таком ритме, к сожалению, редко кому удаётся остановиться хотя бы на пять минут и испытать чистые эмоции, почувствовать жизнь так, как её ежеминутно, ежесекундно проживают наши дети.

О том, чем чреват для отношений родителей и их ребятишек разрыв в восприятии мира – исключительно головой (по-взрослому) и эмоционально-чувственно (по-детски), о наиболее частых упущениях и, разумеется, о том, как всё поправить, рассказывает красноярский психолог-практик Александра Эрлих.

Дефицит общения с родителями, недостаток физического и психологического, эмоционально насыщенного контакта, увы, приводит к появлению у ребятишек страхов, тревог, комплексов, барьеров в общении с окружающими. Вот пример недавнего исследования в подготовительной группе одного из красноярских детских садов: из-за выдвижения противоречивых требований и завышенных ожиданий родителей к детям уровень тревожности в группе составил более 80 % (у 26 из 32 ребятишек). И такая картина практически везде: подумать только, маленькие, пяти-семи лет, дети боятся не оправдать ожиданий взрослых! К счастью, всё можно исправить. Несколько реальных историй из практики.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ. НАСТЯ, 6 ЛЕТ.

Очень живая и подвижная девочка, ей интересно абсолютно всё в этом мире: и куда ползут гусеницы, и откуда прилетают по воздуху грязные мусорные пакеты, и как можно приклеить подошвы ботинок к стволу дерева,

чтобы прочнее на нём обосноваться – сверху же всё видней.

Вечером уставшая мама забирает дочь из детского сада. Замечательный розовый плащик своими свежими пятнами радостно общается матери весь дневной прогулочный маршрут её дочери. Мама в горьком отчаянии начинает буквально стегать дочь обидными словами, обвинять её в мыслимых и немыслимых проделках и качествах. Не замечая в порыве своего праведного гнева, как меркнет в глазах её девочки радость от встречи с мамой, как опускаются маленькие плечики, как в них втягивается тоненькая шейка... А ведь она так много хотела рассказать о том, что она узнала и увидела: они же целый день не виделись! Но маме в тот момент было важнее, как она с такой грязной дочерью поедет по городу, и что о них будут думать совершенно чужие ей люди...

Разумеется, к опрятности ребёнка приучать надо, но не такими методами. Важно помнить, что у вашего малыша, как и у всякого нормального человека, есть своё дело. Это дело – познавать мир! А познаёт он его всеми органами чувств. Только так он сможет потом успешно адаптироваться в нём. Да, именно так: познавая мир на вкус, запах, цвет, консистенцию, вязкость, клейкость и т. д. Поэтому просто не забывайте о «деловой» одежде для вашего ребёнка – удобной, свободной и дышащей. Пусть, на ваш взгляд, она не очень красива, но вашему малышу будет в ней комфортно познавать мир, а вам будет гораздо спокойней. Абсурдно отправлять малыша в детский сад в дорогой брендовой одежде. Тем более если вы пожертвовали на неё солидную сумму из семейного бюджета. Отнесите в садик «рабочую форму», а приводите и забирайте малыша в той одежде, которая соответствует вашим стандартам. Ну а если и произойдёт казус и ваше чудо будет напоминать трубочиста, то какое вам дело до мнения посторонних?! Важно, что ваш малыш счастлив! Не крадите его радость, а лучше разделите её с ним. Поверьте, это вложение – самое важное.

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ. НИКИТА, 5 ЛЕТ.

Очень мягкий и чувствительный ребёнок. Мог просидеть на подоконнике больше часа, с восторгом наблюдая за падающим снегом. Его познание мира строилось на спокойном умиротворённом созерцании. Ему нравилась спокойная негромкая музыка. Он расцветал на занятиях по рисованию и лепке. В шумных соревновательных мероприятиях быстро утомлялся.

Зимой перед мужским праздником в саду устроили соревнования для мальчишек. Вечером спортивный и подтянутый папа, узнав о том, что его сын не блеснул победой, бросил громко и жёстко: «Слюняй!». И ушёл, позволив на ходу маме, что этого размазню забирать должна она. Папе было абсолютно всё равно, что чувствует в это время оставленный им его родной сын. Он же вроде как мужчина! И вроде как должен быть жёстким и сильным.

Странное представление об отцовской силе, не правда ли? Ведь отцовская сила – это прежде всего поддержка и защита своего ребёнка, а не унижение его в глазах других. Увы, часто бывает, что ребёнок и родитель не совпадают по темпераменту. И тогда возможен настоящий затяжной конфликт. Конечно, тяжело ярким, энергичным людям не видеть в своем ребёнке достойного продолжения их «эго». Но природа никогда не ошибается. Так, может, стоит внимательней присмотреться к своему ребёнку? Найти время просто погулять вместе, порадоваться тому, что приводит малыша в восторг, и самому вместе с ним стать чуточку мягче и расслабленней. Примите темперамент и особенности своего ребёнка, дайте раскрыться его способностям. И, возможно, очень скоро вы будете радоваться его достижениям в совершенно незнакомой вам области. Той, которую вы откроете для себя с помощью так не похожего на вас малыша.

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ. ИЛЬЯ, 6 ЛЕТ.

Подвижный, весёлый мальчик. Контактный и сообразительный. Но вдруг стал проявлять неуверенность на физкультуре и в заняти-

ях, имеющих моменты состязания и соревнования. Стал стремительно набирать вес. Обеспокоенная мама пришла к психологу с просьбой помочь ей понять, что происходит с сыном. В разговоре выяснилось, что у мальчика с физическим здоровьем всё в порядке, но с трёх лет часто бывают неясные ночные страхи: он боится темноты, пугается ночных кошмаров, Бабу-Ягу, домового, всяких злых духов. В общем, полный набор всяких страшилок, о которых он не решался рассказать родителям. Разобравшись в причинах этих кошмаров вместе с семьей, помогли ребёнку. Сейчас ему 11 лет, и у него всё хорошо и в школе, и дома.

Детская полнота не всегда от малоподвижного образа жизни или большого количества калорийной пищи. Зачастую причиной этого становятся страхи, которые начинают проявляться после трёх лет. Если не отнестись к этому серьёзно, они перерастают в неясную тревожность. Малыш становится раздражительным, появляются приступы агрессии. А к шести годам, с развитием критического мышления, отношение к себе становится более суровым. Это приводит к глубокой неуверенности в себе. Организм включает механизмы защиты и, например, помещает тело в мягкий кокон, защищая своего владельца от агрессивной внешней среды. В таких случаях полнота – это следствие.

Отнеситесь со всей серьёзностью к детским страхам, проанализируйте их, узнайте, кто именно снится вашему ребёнку. Если это мифические представители женского рода, то, возможно, причину надо искать в маме или другой очень близкой малышу женщине. Если это Кощей или монстр, то стоит «поработать» с отцом, дедушкой. Посмотрите честно, всё ли в порядке в вашем «королевстве»? После ночи кошмаров всегда надо найти время, чтобы вместе с ребёнком избавиться от них. Существует масса методик: это и рисование, и лепка, и самому нарядиться в этот страх, используя подручные средства. Цель одна – сделать страх смешным и вовсе не страшным, лишить его серьёзности, а стало быть, и опасности.





НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

В практике любого психолога есть много случаев родительской холодности и чёрствости. А есть, наоборот, гиперответственные родители, которые хотят всё сделать правильно: они читают очень много книг, посещают различные семинары, регулярно бывают у психолога и доктора, сверяя каждый «чих» своего ребёнка со справочной литературой. Выматывают себя и своего малыша. В воспитании не нужны крайности. Семья – это то место, где мы снимаем маски и можем наслаждаться живой, настоящей жизнью. И от нас, взрослых, зависит, каким будет это убежище для детей: тёплым и надёжным или холодным и чопорным.

Находите время для своего малыша. Каждый вечер узнавайте, как у него дела. Всегда сами укладывайте своего ребёнка спать: посидите возле него, погладьте спинку, руки – таким образом вы снимете с малыша дневное мышечное и психологическое напряжение.

Радуйтесь даже незначительным, на ваш взрослый взгляд, успехам своего малыша. Хвалите его. Не фиксируйте его внимание на неудачах. Поясните ему: раз уж сейчас такой результат, то, значит, в дальнейшем он сможет сделать лучше. Выделите один выходной только для своей семьи, без бабушек и тетушек. Отправьтесь все вместе куда-нибудь – хоть в путешествие по городу или посёлку. А если есть транспорт – то и подальше. Не откладывайте выражение своих искренних чувств на потом, проявляйте их сразу.

Воспитание ребёнка – это не только материальные и временные затраты, это очень большие душевные вложения. И гораздо важнее для ребёнка искренняя любовь и поддержка его родителей, чем набитая дорогими игрушками, но эмоционально холодная комната. Только когда ваш малыш будет ощущать настоящую любовь, защиту и поддержку, он сможет полностью раскрыть все свои способности и таланты.

Наш проект



Дружба проверяется временем

Фотограф: Тимофей Шарко, <https://vk.com/timofeysharko>
модели: Андреа Юмашева и Саша Чаткина

Детский Вопрос.рф
журнал для всей семьи



менем, а не внешностью...

Семейные выходные: 10 оригинальных идей



ПЕШИЙ ПОХОД

Вылазки на природу – приятная семейная традиция. Помимо пикников в ближайшем парке и поездок на дачу, можно запланировать самый настоящий поход! Выберите простой и интересный маршрут, который будет учитывать также возможности самых маленьких участников. Одну часть пути можно проехать на электричке или на машине, а другую пройдите пешком, устраивая привалы. И не забудьте об обязательных составляющих настоящего похода: у вас должны быть карта, компас (или хотя бы навигатор) и костёр на привале!

КОРОЛЕВСКИЙ УЖИН

Продумайте меню из интересных блюд и приготовьте их все вместе. Знакомые рецепты или смелые эксперименты – решать вам, ведь самое главное, чтобы каждому члену семьи в процессе нашлось занятие по душе. Не забудьте и о сервировке, красивой посуде и украшениях на столе, чтобы ужин получился по-настоящему королевским! Кстати, если вы выберете блюда разных национальных кухонь, у вас появится прекрасный повод рассказать детям о том, как много в мире разных интересных культур и традиций.

КРЕПОСТЬ ИЗ ОДЕЯЛ

Постройте вместе с детьми неприступную крепость из одеял – равнодушным это занятие не оставит никого! Если подойти к делу серьёзно и с фантазией, может получиться целый город с уютными закоулками и маленькими безопасными светильниками, где можно проводить вечера, рассказывая друг другу истории о рыцарских подвигах и захватывающих путешествиях.

НАСТОЯЩЕЕ КИНО

Создайте семейную съёмочную группу и организуйте съёмки настоящего кино. В главных ролях: мама, папа и малыши. Экранизируйте любимую сказку или придумайте свой собственный сюжет. Подойдите к организа-

ции съёмочного процесса серьёзно: напишите сценарий, придумайте костюмы и реплики героев, распланируйте места съёмок разных сцен. Видео можно обработать в несложных программах на компьютере, чтобы получился настоящий фильм с закадровой музыкой и титрами, который можно посмотреть всем вместе, устроив праздник в честь премьеры!

ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Практически каждый день в календаре отмечен каким-нибудь праздником или исторической датой, и это отличный повод наполнить день интересными занятиями, связанными с тематикой праздника: сходить в музей, зоопарк или планетарий. В дни традиционных русских праздников можно отправиться на народные гуляния. А вечером всей семьёй можно посмотреть хороший фильм, соответствующий тематике праздника.

УЮТНЫЙ ДОМ

Делать перестановку и украшать интерьер очень приятно, когда в процессе участвует вся семья. Продумайте вместе, что можно изменить в детской или гостиной, нарисуйте план и воплотите его в жизнь. Помимо перестановки мебели, можно заняться украшением интерьера: смените шторы, выберите новые диванные подушки или плед, порауйте себя какими-нибудь милыми предметами декора, можете даже сделать их своими руками. А когда привычная обстановка заиграет по-новому, вы все поймете, что это стоило ваших усилий!

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ

Среди тысяч цифровых снимков на компьютере и телефоне много ли тех, где вы всей семьёй? Если нет, стоит начать периодически устраивать семейные фотосессии. Малышам особенно понравится фотографироваться в костюмах: например, вы можете стать шайкой пиратов или семьёй аристократов XIX столетия. Вы получите отличные снимки, которые пополнят семейный фотоальбом, а лучшие – украсят стены в квартире!

ДОМАШНИЙ САД

Попробуйте себя в роли ландшафтного дизайнера и создайте из комнатных цветов настоящий миниатюрный сад. Можно, например, подобрать горшки из глины и предложить детям их раскрасить, или же можно вместе сделать необычные кашпо. Дополнительными украшениями могут послужить крупные камни, которые можно собрать на прогулке, и привезённые из отпуска ракушки. Можно населить сад милыми существами – пусть это будет компания гномиков или прячущиеся в миниатюрных джунглях звери.

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Настольные игры – это не только привычные лото и монополия! Вы удивитесь, насколько велик сейчас выбор игр на любой вкус и возраст. Сформируйте дома небольшую библиотеку любимых игр, и вопрос, чем заняться в свободное время всей семьёй, решится сам собой. Кстати, такие игры есть и во многих кафе! Кроме того, во многих городах устраиваются «игротеки» – клубы, где собираются увлечённые настольными играми люди. Они с удовольствием ответят на ваши вопросы, научат играть и помогут определиться в выборе.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Устройте дома день здоровья и красоты! Начните с утренней зарядки, организуйте домашние спа-процедуры. К примеру, можно использовать папу в качестве объекта для экспериментов и научить малыша простым массажным движениям. Расскажите ребёнку о том, как важно ухаживать за собой и покажите, как правильно это делать. С дочкой можно организовать парикмахерский салон, а с сыном разучить физические упражнения. А в конце дня вы, красивые и отдохнувшие, можете все вместе выбраться на вечернюю прогулку и заглянуть в семейное кафе.





Секреты семейной фотосессии



На правах информационного сотрудничества

Дмитрий Карпушев, фотограф, специалист в области детской семейной, свадебной и рекламной фотографии.

– В каком интерьере делаются наиболее удачные семейные снимки?

– Если мы говорим о доброй, семейной фотографии, то, бесспорно, самые удачные снимки получаются только в уютной домашней обстановке, когда Вас ничто не отвлекает, Вы расслаблены и уверены в себе и в окружающей обстановке.

Конечно же, в студии у фотографа есть возможность красиво поставить свет, создать располагающую обстановку, помпезные декорации и соответствующее настроение, но при этом ничто не сможет заменить домашнюю непосредственность. Так что нет ничего милее родных стен.

В памяти самое важное – запечатлеть не декорации и помпезные интерьеры, а настроение и состояние того дня, который Сейчас: потом он превратится в память, и абсолютно неважно, каким был антураж, – во много раз важнее, какими были Вы сами и Ваши дети в этот день. Фотографируйте чаще, ведите фотолетопись каждый день. Повзрослевшие дети останутся Вам глубоко благодарны за сохранённые мгновения детства.

– Есть ли литература по детской фотографии?

– Существует много литературы по фотографии как таковой, и съёмка детей не идёт вразрез с общими правилами и требованиями. Фотография – прежде всего визуальный рассказ о Вашем отношении к этому миру, просто вместо ручки или кисточки у Вас – фотофиксатор, который и зафиксирует Ваше отношение к своему любимому и обожаемому чаду.

Но есть очень важное правило при съёмке детей: никогда не фотографируйте их сверху, ничего хорошего не получится. Детей можно







снимать только с их роста, поэтому опуститесь на колени или вообще лягте ни пол и тогда снимайте – и появление хороших снимков не заставит ждать. Но книги почитать всегда полезно. К сожалению, именно по детской фотографии доступны только непередаваемые издания известных американских фотографов: Тамара Лэки «Искусство детской портретной фотографии», 2009 год, и Сэнди Пак «Руководство по детской портретной фотографии от Сэнди Пак», 2008 год. Вы можете посмотреть их работы, набрав в поисковике Tamara Lackey и Sandy Pac.

– Хочу научиться фотографировать свою семью. Сколько нужно для этого времени?

– Научиться фотографировать вообще совсем не сложно. Томские фотошколы обязуются обучить за 3 месяца или даже за одну неделю. Научить фотографировать свою семью можно и за пару часов, включая практику. Очень хорошо разбираться в фотографических терминах можно обучаясь пару месяцев. Чтобы научиться объясняться и излагать свои мысли через собственное визуальное восприятие мира, потребуется чуть больше года. Но чтобы научиться снимать не как все, а выразительней всех, одной жизни может и не хватить.

– Какую камеру нужно купить начинающему фотографу?

– Хорош тот фотоаппарат, который под рукой и является продолжением рук. Приобретение всё новой и новой техники – тупиковое направление фотографического развития. Даже фотокамеры сотовых телефонов достигли такого совершенства, о котором не мечтали и профессионалы каких-то 8-10 лет назад. Так что стоит использовать то, что у Вас уже есть, с максимальной эффективностью и при возможности переходить к следующему этапу, не забывая, что чем круче аппарат, тем сложнее получить качественный снимок. И вопрос: Вы часто печатаете для себя фотографии 30 x 40??? Если нет – небольшой секрет: снимок с сотового телефона в 8 мегапикселей можно распечатать размером 20 x 30. Мне же пришлось 10 лет назад с 6-ти мегапиксель-



ного фотоаппарата печатать баннеры во весь огромный оконный проём для магазина «Подарки». Кто-то из Вас может помнить чёрно-белые фотографии в этом магазине на Главпочтамте...

– Как подобрать образ для фотосессии?

– Главное, чтобы было комфортно. Я рекомендовал бы фотографироваться в абсолютно разных одеждах для возможности раскрытия Вашей индивидуальности. И не забывайте: главное – это Вы и Ваше состояние, а не одежда и окружающая Вас обстановка.

Стоит помнить: фотограф – не художник и не дизайнер, фотограф – «ловец времени», он выхватывает лучшие моменты Вашей эмоциональности и положения тела для максимального воплощения визуального образа,

представленного Вами при позировании. Чем интереснее он будет, тем лучше получится готовый результат, тем более замечательные фотографии Вы получите. И никак не наоборот: невозможно из серости сделать шедевр. В таком случае лучше обратиться к художнику, и он, включив воображение, напишет великолепную картину. Вам не придётся причёсываться и делать макияж, даже не надо будет где-то брать великолепное вечернее платье и посещать солярий – он всё сделает за Вас. А у фотографов в точности до наоборот: если Вы сами не позаботитесь, вряд ли получите что-то стоящее.

Хорошая фотография – это большая и сложная работа не только фотографа но и того, кого он фотографирует, и именно от совместных усилий рождается достойный результат.





– Когда Вы снимаете маленьких детей, то что делаете, чтобы ребёнок не боялся камеры?

– Прежде всего необходимо сделать так, чтобы ребёнок не боялся фотографа))). Фотоаппарат – это уже вторично, его можно и весёлой игрушкой прикрыть, и не акцентировать внимание ребёнка на угрожающей чёрной штуке с огромным глазом...

– Где можно научиться снимать рекламу?

– Было бы желание учиться, остальное приложится. Начинать обучение можно и в Томске: основы фотоискусства как такового преподают практически одинаково. Конечно, многое зависит от преподавателя, а хорошего преподавателя найти не сложно: достаточ-

но пообщаться с его учениками. Поскольку большинство учеников становятся отражением самого учителя – если у учеников полное отсутствие базовых знаний и куча пафоса, то стоит сделать выводы. Далее Питер или Москва, особо упорные могут и дальше: Лондон, Штаты, Австралия...

– В чём лучше фотографироваться, а в чём не стоит?

– В чём угодно: одежда необходима для создания комфортного настроения. И эмоциональность меняется со сменой образа. Всё зависит от Ваших внутренних задач, и в чём бы ни были Вы или Ваш ребёнок, старайтесь, чтобы одежда не превалировала над эмоциями и воспринималась достаточно целостно. Всё должно быть в меру...

«Тайный язык» детского рисунка



фото: Ольга Фролова

Дети очень любят рисовать. Они изображают на бумаге всё, что чувствуют и замечают вокруг. Наиболее удачные образцы этого творчества родители сохраняют на память, остальным, как правило, не придают значения. А между тем, взглядевшись внимательнее в самый обычный детский рисунок, можно увидеть всё, что творится в душе малыша и чего он не сумеет объяснить взрослым, даже в самой доверительной беседе.

«ЭВОЛЮЦИЯ» ЮНОГО ЖИВОПИСЦА

Рисунок для ребёнка является не искусством, а речью. Рисование даёт возможность выразить то, что в силу возрастных ограничений он не может выразить словами. В процессе рисования рациональное уходит на второй план, отступают запреты и ограничения. В этот момент ребёнок абсолютно свободен.

Детский рисунок чаще всего наглядно демонстрирует сферу интересов самого маленького художника. На ранних этапах развития (до трёх лет) – это чёрточки, линии, круги. Малыш «пробует» карандаш или кисть, экспериментирует. Обычно он сначала делает рисунок, а потом придумывает, что изобразил, на что это может быть похоже. Позднее (к четырём годам) появляется замысел рисунка. С определённого возраста (в 3,5–4 года) объектом пристального внимания и изучения становится человек.

С точки зрения психодиагностики, рисунок человека является одним из самых точных и достоверных источников информации. Сложность заключается лишь в том, что информация, содержащаяся в таком послании, образно говоря, «закодирована», и рисунок нужно

грамотно «читать». Психологи, которые используют в работе рисуночные методики, должны обладать достаточной квалификацией и опытом работы с детьми. Однако внимательные родители всегда могут заметить в творческих работах ребёнка что-то необычное, почувствовать его настроение, уловить скрытое напряжение. Поэтому в качестве «доврачебной помощи» предлагаем несколько уроков анализа детского рисунка.

ДЕТАЛИ ЗАВИСЯТ ОТ ВОЗРАСТА

Ребёнку нужно предложить нарисовать его семью. Причём так, чтобы все были заняты каким-нибудь делом. Пусть у него будет выбор цветных карандашей и достаточно бумаги – обычный альбомный лист (формат А4) вполне подойдёт. Не стоит торопить малыша или комментировать его рисунок в процессе рисования. А когда он закончит семейный портрет, самое время обратиться с вопросами: кого именно он нарисовал и чем заняты все эти персонажи.

Приступая к анализу рисунка, взрослые должны учитывать, что его содержание и, условно говоря, качество зависят от возраста юного художника. У трёхлетних детей люди чаще всего выглядят как «головоноги» – некие существа, тело и голова которых представляют собой единый «пузырь» с ножками. Может появиться и рожица. Но, строго говоря, анализировать рисунок с точки зрения личностного развития и психоэмоционального состояния будет вернее с 4-5 лет. К четырём годам ребёнок обычно уже изображает человека в виде двух овалов с ручками и ножками-палочками. На рисунках пятилетних детей появляются голова, глаза, туловище, руки, ноги. В шесть лет к вышеперечисленному добавляются нос, рот, пальцы (их количество несущественно). К семи годам «живописцы» уже не упускают из виду такие детали человеческого образа, как шея, волосы (или шапка), одежда (хотя бы в схематическом виде), а руки и ноги изображают двойными линиями. Обычно на эти критерии ориентируются при оценке умственного развития ребёнка.

АНАЛИЗ ПО... СОБСТВЕННЫМ ОЩУЩЕНИЯМ

Для верного прочтения детского рисунка необходимо довериться своим впечатлениям. Какие эмоции он вызывает? Покой и умиротворение или беспокойство и тревогу? Чтобы точнее определить это, можно попробовать описать рисунок, используя понятия: «светлый» – «тёмный», «яркий» – «тусклый», «гармоничный» – «негармоничный», «спокойный» – «неспокойный», «упорядоченный» – «беспорядочный», «весёлый» – «грустный», «агрессивный» – «доброжелательный», «богатый» – «бедный», «тяжёлый» – «лёгкий». Это поможет более точно воспринять состояние ребёнка.

Возможно, подобный способ оценки покажется трудным. В этом случае можно найти таких же заинтересованных родителей и обменяться с ними творениями малышей. А затем поделиться друг с другом своими ощущениями от рисунков в качестве «независимых экспертов». Все слова, которыми можно описать рисунок, имеют отношение к актуальному состоянию ребёнка. Например, некоторые негативные определения. Негармоничный – беспокойный по цвету, нагруженности частей рисунка, динамике персонажей. Беспорядочный – хаотичный по расположению на листе. Грустный – на котором члены семьи разобщены, находятся в разных частях листа, лица у них безрадостны или вовсе отсутствуют. Агрессивный – с угрожающей мимикой, позами, возможно, с оружием.

При большом количестве негативных оценок можно говорить о внутреннем психологическом неблагополучии ребёнка. Однако не стоит делать поспешных выводов по одному единственному рисунку. Возможно, ребёнок кем-то обижен или недостаточно хорошо себя чувствует. Эмоциональные переживания малыша обычно ярки и кратковременны, но они оказывают значительное влияние на всю его ближайшую деятельность, в том числе и на творческую.

ДОМАШНЯЯ ИЕРАРХИЯ

Особое внимание уделяется анализу структуры рисунка семьи. Необходимо сравнить её

реальный состав с тем, который изображён ребёнком на бумаге. Следует также оценить порядок рисования, размер фигур и их расположение на листе. Первым и самым крупным, как правило, изображается наиболее значимый в понимании юного художника член семьи. Себя же дети обычно рисуют рядом с теми, к кому испытывают наибольшую привязанность. А дальше всех на рисунке располагается самый несимпатичный малышу родственник. Изображение в профиль или спиной также свидетельствует о напряжённых отношениях между этим членом семьи и автором рисунка.

Дети живут сиюминутными переживаниями. И часто эмоциональные отношения с кем-то из близких (недавняя ссора, обида) могут внести свои коррективы в рисунок. В этом случае малыш может даже «забыть» кого-то. К примеру, 6-летний Алёша не рисует отца, который уделяет ему мало внимания и бывает груб. А его отсутствие на рисунке объясняет тем, что «папа уехал в командировку». Алиса (4 года) не нарисовала свою младшую сестренку Ксюшу, объяснив её отсутствие тем, что малышка «спит в другой комнате». Девочка не может примириться с тем, что мама из-за сестры не уделяет ей столько же внимания, как прежде. Имеют место и обратные ситуации, когда ребёнок изображает на рисунке реально не существующих членов семьи. Саша (5 лет) немало удивил свою маму, когда нарисовал рядом с собой играющего малыша и сообщил, что у него наконец-то появился братик! Подобные «коррективы» в состав семьи вносят дети, неудовлетворённые своим эмоциональным положением. Им требуется больше доброжелательного внимания от взрослых и игр «на равных», а лучше – развлечений в компании других таких же малышей.

Важную роль при анализе детского рисунка играет и то, чем заняты члены семьи. Если они объединены каким-то общим делом, чаще всего это свидетельствует о благоприятном семейном климате. Весьма значимым показателем психологической близости является реальное расстояние между изображёнными фигурами. Рисуя себя отдельно от остальных, ребёнок может «сигнализировать» о своей

фото: Алина Борисова

Детский Вопрос.рф



фото: Алина Борисова





изолированности в семье. Если он отделяет своих родных друг от друга перегородками или помещает их в разные «комнаты», это может свидетельствовать о проблемах в общении. Размер изображения говорит о том, какое место занимает этот человек в эмоциональной жизни семьи. Например, если младшего по возрасту брата или сестру ребенок рисует крупнее себя, то можно предположить исключительное внимание к нему со стороны близких. Он «занимает много места в их жизни».

Отсутствие на рисунке самого маленького художника – частый признак того, что ребёнок чувствует себя в семье одиноким, и ему «нет места» в отношениях между близкими. Проверить это можно, задав малышу вопрос: «Может быть, ты забыл кого-то нарисовать?» Бывает, что даже прямое указание: «ты забыл изобразить себя» – ребёнок игнорирует или объясняет: «не осталось места», «потомдорисую». Такая ситуация является серьёзным поводом задуматься о семейных взаимоотношениях.

Очень плотное изображение фигур, как бы перекрывающих друг друга, говорит о столь же тесных взаимоотношениях близких малышу людей или о его потребности в таких связях.

ОЦЕНКА «МАНЕРЫ ПИСЬМА»

Достаточно распространённым признаком повышенной тревожности ребенка являются самоисправления. Особенно такие, которые не ведут к улучшению качества изображения. Встречаются рисунки из отдельных мелких штрихов – малыш как бы опасается провести решительную линию. Иногда весь рисунок или какая-то из его частей штрихуется. В таких случаях можно также предположить повышенную тревожность юного художника. Стоит обратить внимание на преувеличенно большие глаза на портрете, особенно — если в них густо заштрихованы зрачки. Возможно, малыш испытывает чувство страха.

Многочисленные украшения, наличие дополнительных деталей и элементов костюма у автора рисунка указывают на демонстративность ребёнка, его желание быть заме-

ченным, тягу к внешним эффектам. Чаще это встречается у девочек.

Очень слабый нажим карандаша, низкая (не по возрасту) детализированность рисунка встречается у детей астеничных, склонных к быстрому утомлению, эмоционально чувствительных, психологически неустойчивых. А дети, у которых легко, без видимой причины меняется настроение, обычно в процессе рисования часто меняют нажим: одни линии едва заметны, другие проведены с заметным усилием. Импульсивные малыши часто не доводят линии до конца или, наоборот, рисуют размашисто, поэтому их рисунки производят впечатление небрежных, бесконтрольных. Здесь обращают на себя внимание сильный нажим и грубые нарушения симметрии. Иногда рисунок не помещается на листе.

Встречаются рисунки, где все фигуры изображены очень мелко. Обычно вся композиция ориентирована к какому-либо краю листа. Это значит, что малыш ощущает себя слабым и не верит в свои силы. Возможно, кто-то из родных очень строг с ним или требования, предъявляемые ребёнку, не соответствуют его реальным возможностям.

Если малыш изображает себя в открытой позе (руки и ноги широко расставлены, фигура крупная, чаще округлая), это говорит о его общительности и жизнерадостности. И напротив, «закрытая» поза (руки прижаты к телу или спрятаны за спину, фигура вытянутая, угловатая) скорее указывает на человека замкнутого, склонного сдерживать свои чувства и мысли.

Как в рисунках мальчиков, так и в рисунках девочек нередко можно заметить символы агрессивных тенденций поведения: большие акцентированные кулаки, оружие, устрашающая поза, чётко прорисованные ногти и зубы. Несмотря на кажущуюся враждебность, они могут быть выражением защитной формы поведения. Взрослым следует разобраться, что является для их ребёнка источником повышенной эмоциональной опасности и зачем ему понадобилась такая демонстрация своей силы.

Особое место занимают рисунки с нарушением принятых норм изображения. В частности, изображение половых органов. Для маленьких детей (до 4-х лет) это, скорее, частое явление. Здесь отражается тенденция к естественности жизни во всех её проявлениях. У старших дошкольников такой рисунок говорит о демонстративности, желании привлечь внимание провокативным способом, служит выражением агрессии.

ПАЛИТРА – ЗЕРКАЛО ДУШИ?

Дети очень рано начинают «чувствовать» цвет и подбирать его по своему настроению и мироощущению. Доктор Макс Люшер, психолог и исследователь в области цвета, изучал выбор оттенков из цветовой гаммы различными людьми. Он пришёл к заключению, что выбор цвета отражает психологические качества человека и состояние его здоровья.

Количество используемых ребёнком цветов можно рассматривать с нескольких позиций. В первую очередь, это характеристика уровня развития эмоциональной сферы в целом. Обычно дети используют 5-6 цветов. В этом случае можно говорить о нормальном среднем уровне эмоционального развития. Более широкая палитра цвета предполагает натуру чувствительную, богатую эмоциями. Если ребенок старше 3-4 лет рисует 1-2 цветными карандашами, это, скорее всего, указывает на его негативное состояние в данный момент: тревога (синий), агрессия (красный), депрессия (чёрный). Использование только простого карандаша (при наличии выбора) иногда трактуют как «отсутствие» цвета, таким образом ребёнок «сообщает» о том, что в его жизни не хватает ярких красок, положительных эмоций.

Наиболее эмоционально значимые фигуры выделяют большим количеством цветов. А открыто непринимаемых персонажей обычно рисуют чёрным или тёмно-коричневым цветом. Цвета могут передавать также определённые свойства характера и состояние.

Каждый из цветов имеет собственное символическое значение:

- тёмно-синий – концентрация, сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое и удовлетворении, самоанализ;
- зеленый – уравновешенность, независимость, настойчивость, упрямство, стремление к безопасности;
- красный – сила воли, эксцентричность, направленность вовне, агрессия, повышенная активность, возбудимость;
- желтый – положительные эмоции, непосредственность, любознательность, оптимизм;
- фиолетовый – фантазия, интуиция, эмоциональная и интеллектуальная незрелость (дети часто отдают предпочтение этому цвету);
- коричневый – чувственная опора ощущений, медлительность, физический дискомфорт, часто – отрицательные эмоции;
- черный – подавленность, протест, разрушение, настоятельная потребность в изменениях;
- серый – «отсутствие» цвета, безразличие, отстранённость, желание уйти, не замечать того, что тревожит.

На первый взгляд, может показаться, что анализ детских рисунков – не такая уж сложная задача. Однако хотелось бы предостеречь родителей от жёстких формулировок и постановки психологического диагноза. Ведь за кажущейся простотой и изящностью метода стоит множество нюансов, взаимосвязей отдельных проявлений и особенностей. Кроме того, человек, анализирующий рисунок, рассматривает его через призму своего личного опыта и состояния в данный момент времени. Поэтому не стоит самостоятельно делать далеко идущих выводов. А если что-то в рисунке ребёнка насторожило или озадачило родителей, лучше не откладывать визит к специалисту. Пусть поможет разобраться!



фото: Алина Борисова



фото: Алина Борисова

Наш проект

Фотограф: Алина Медведева, <https://vk.com/fotomedvedeva>
модели: Татьяна и Виктория Щербо

Любите своих детей,
ведь чужих не бывает...



Герои перемен - 2014



15 октября в Арт-кафе «Песочница» представительство международного медиахолдинга MTG в России и СНГ компания VIASAT и Благотворительный фонд «Навстречу переменам» объявили победителя конкурса среди социальных предпринимателей. Героем перемен в этом году стала Яна Леонова и её проект «Измени одну жизнь». Цель проекта – создание банка видео-анкет детей-сирот. Яна получит от организаторов конкурса профессиональное обучение в программе «Инкубатор» и финансовую поддержку в размере 1 150 000 рублей.

По словам победительницы, такая сумма позволит создать 333 видео-анкеты для сирот, нуждающихся в семье.

– Мы очень много сил вложили в наш проект, участие здесь и победа для нас – это шанс, вызов. Уже на стадии голосования мы узнали, как много людей нас поддерживают и хотят помочь делу, это очень ободряет, придаёт уверенности. Последние дни перед финалом были особенно напряжёнными: волнение давало о себе знать, ведь проекты, которые дошли до финала, важные и по-своему уникальные, – поделилась с «ДВ» первыми впечатлениями победительница.

Кроме Яны Леоновой, за победу боролись Дарья Алексеева из Москвы с проектом «РукиОттуда», Светлана Смурыгина и Наталья Румянцева из Ярославля, представившие «Инклюзивный иппотеатр», а также Михаил Эпштейн и его интерактивный музей «Мир Математики» из Санкт-Петербурга. Финалисты конкурса получают места в программе «ЛАБ», включающие в себя финансовую помощь, тренинги и содействие в PR-продвижении своих инициатив.

«Участие детей в выборе победителя – это уважение права ребёнка на принятие решения, гарантированного Конвенцией о правах ребенка» ©

Все финалисты прошли несколько этапов конкурса. Первый этап – это отбор заявок конкурсной комиссией, которая состояла из экспертов в области благотворительности и медиабизнеса. Затем всем участникам предстояло пройти открытое интернет-голосование, где любой желающий мог отдать свой голос за понравившийся проект. Третий этап состоял в отдельном голосовании детского жюри. Перед ребятами стояла ответственная задача – выбрать победителя. У каждого юного эксперта было в запасе 100 баллов, их можно было отдать одному из участников или распределить всё количество между всеми конкурсантами по своему усмотрению. Эти баллы суммировались с голосами, полученными на втором этапе конкурса в онлайн-

голосовании. О том, как работала команда и почему организаторы решили выбрать такое финальное испытание, нам рассказала директор фонда «Навстречу переменам» Татьяна Бурмистрова:

– Участием детей в выборе победителя мы подчёркиваем уважение права ребёнка на принятие решения, гарантированного Конвенцией о правах ребёнка. У нас был успешный опыт приглашения детей в качестве экспертов в другие проекты. Это была моя мечта – пригласить на этот конкурс детский состав жюри. Если проекты, которые мы выбираем, призваны менять жизнь детей к лучшему, кому как не детям принимать активное участие в этом?

В состав детского жюри вошли 8 детей в возрасте от 8 до 12 лет. Это были дети сотрудников компаний Viasat и Tele2, а также дети представителей СМИ и волонтеров фонда «Навстречу переменам». В день объявления победителя целых три часа в достаточно неформальной обстановке жюри знакомились с конкурсантами и их проектами, после чего каждый из ребят сделал свой выбор. В награду за внимание и терпение их ждал сюрприз – научное шоу сумасшедшего профессора Николая и телеканала «Да Винчи».

– Мне было очень интересно принять участие в конкурсе в качестве члена жюри, – рассказывает 12-летний Василий Трабун. – Не всегда есть конкурсы или мероприятия, где есть возможность высказать свою точку зрения. Выбрать было очень сложно, потому что все проекты направлены на добрые дела. Больше всего мне понравились проекты «Спаси одну жизнь» и «РукиОттуда». Я хочу, чтобы они и дальше развивались, и обязательно буду следить за их работой.

В этот день и организаторы, и участники конкурса отметили то, насколько дети ответственно подошли к своей роли. Они с интересом и большим вниманием отнеслись к знакомству с проектами: задавали вопросы, делились идеями и предлагали интересные решения, затем с таким же энтузиазмом и серьёзностью отнеслись к распределению баллов.

– Меня поразили ход мыслей, широкий кругозор ребят и то, какие серьёзные вопросы они задавали во время знакомства с нами. Мне было очень важно выслушать их мнение. С одной прекрасной представительницей жюри – Тасей во время презентации проекта у нас даже сложилось сотрудничество, такими замечательными идеями она делилась! Считаю, что детское жюри на подобных мероприятиях – это идеальный вариант, они сегодня тоже настоящие герои, – рассказала о своём опыте знакомства с молодыми экспертами Яна Леонова.

«Один страстный человек лучше 40 слегка заинтересованных» ©

В этот день на мероприятие были приглашены и победители самого первого конкурса для социальных предпринимателей фонда «Навстречу переменам». На сцену для вступительного слова от представителей социальных предпринимателей была приглашена Анна Тихомирова – руководитель проекта «Книжный автобус «Бампер». Анна поделилась впечатлениями от участия в программе «Инкубатор» и рассказала, что для неё годы обучения в программе «Инкубатор» – знания, опыт, моральная поддержка кураторов, которую она получила здесь, – стали намного важнее финансовой поддержки. Для всех присутствующих у Анны была ещё одна важная новость: в этом году детский книжный автобус «Бампер» номинирован на главную в мире детской литературы премию имени Астрид Линдгрэн (ALMA, Astrid Lindgren Memorial Award 2015).

По словам Татьяны Бурмистровой, каждый проект – это гордость для фонда, организаторы стараются выстраивать со всеми участниками доверительные «семейные» отношения. Благодаря такой поддержке, в России успешно развиваются и меняют жизнь детей к лучшему уже 10 социальных предпринимателей, своего рода уникальных экспертов в своём направлении.

Если попытаться создать собирательный портрет «Героя перемен», получится очень увлечённая и страстная натура с большим го-

рящим сердцем, в силах которого подарить тепло всем, кто нуждается в этом. Все финалисты этого года, без сомнений, именно такие люди.

О ПРОЕКТАХ:

1. Дарья Алексеева и мастерская «РукиОттуда»

Меня вдохновляют ребята и их мотивация менять свою жизнь в лучшую сторону

В 17 лет я впервые поехала в детский дом и с тех пор работаю в этой сфере. Оказалось, что всё устроено намного сложнее, чем просто собирать деньги и тратить их на что-то «доброе». Нужен менеджмент, планирование, нужны представления о том, что хочешь изменить в перспективе 10-15 лет, – и мне, выпускнице Финансового университета и МГУ им. Ломоносова, захотелось потратить свою профессиональную часть жизни именно на это. Год назад Центр равных возможностей «Вверх», где уже более 15 лет помогают выпускникам детских домов, пригласил меня стать менеджером по развитию организации, и я была очень рада возможности работать с теми, кто не только помогает выйти из сложной ситуации, но и качественно меняет ребят, открывая им новые векторы развития. А затем я стала координировать тогда только ещё начинавшийся проект – Мастерская «РукиОттуда».

МАСТЕРСКАЯ «РУКИОТТУДА»

«РукиОттуда» – это столярная мастерская, один из проектов Центра равных возможностей «Вверх», куда приходят за помощью выпускники коррекционных интернатов и ребята с инвалидностью, которые живут в психоневрологических интернатах. В «Вверх» ребята приходят учиться, но между основными занятиями они могут приходить работать в мастерской – там они учатся столярному делу и могут подрабатывать, общаются с новыми людьми и воплощают свои идеи. В процессе работы ребята учатся не только брать ответственность за свою работу, но и уважать друг друга, находить общий язык с руководителем. Здесь всё как в жизни.





2. Светлана Смурьгина, Наталья Румянцева и «Инклюзивный иппотеатр»

Лошади, театр и общение призваны сделать всех нас ближе друг к другу

Директор конно-спортивного клуба «Кентавр» Светлана Смурьгина – мастер спорта России, отличник физической культуры и спорта, судья республиканской категории, тренер сборной команды Ярославской области по паралимпийскому конному спорту и специальной олимпиаде. Имеет пятнадцатилетний опыт работы с детьми-инвалидами методами иппотерапии.

Наталья Румянцева – режиссёр-педагог, кандидат педагогических наук. Имеет двадцатилетний опыт работы с детьми в детском театральном объединении.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ИППОТЕАТР

Имея разные особенности физического и психического развития, дети-инвалиды с трудом вписываются в общество здоровых сверстников. В лучшем случае, они общаются с такими же, как они сами, тем самым ограничивая свои возможности социализации.

Инклюзивный иппотеатр – это объединение «особенных» и «нормальных» детей в уникальной творческой деятельности – создании спектаклей с участием детей и лошадей. Три мощных ресурса – Лошади, Театр и Общение – призваны сделать всех нас ближе друг к другу.

Инклюзивный иппотеатр – это возможность для детей с особенностями развития перейти из статуса Зрителей в статус Действующих лиц. Показы спектаклей «Инклюзивного иппотеатра» будут способствовать принятию этих детей обществом, формированию уважительного и солидарного к ним отношения.

3. Михаил Эпштейн и «Мир Математики»

Я хочу помочь детям прожить красоту и изящество математических идей

Я родился в 1965 году, учился и работаю в Ленинграде (Санкт-Петербурге). Обучался в физико-математической школе № 239, затем – на математическом факультете Ленинградского педагогического института. С тех пор вместе с друзьями и коллегами реализую различные проекты в области образования. В частности, в 1992 году нами была создана частная экспериментальная школа, действующая до сих пор. С 2008 года преподаю в Санкт-Петербургском государственном университете, кандидат педагогических наук.

Мне в жизни повезло: у меня были замечательные учителя. В частности, учителя математики – в школе и в институте. 25 лет работаю в образовании, вижу, как дети (а потом и многие взрослые) не любят, не понимают, боятся математики. Считаю, что во многом проблема заключается в методах и содержании школьного математического образования.

В благодарность моим учителям, в память о тех из них, кто уже, к сожалению, ушёл из жизни, я считаю важным приложить силы к созданию в Санкт-Петербурге интерактивного музея «Мир математики».

МУЗЕЙ «МИР МАТЕМАТИКИ» / «MATH WORLD» MUSEUM

Задачей проекта является пропаганда и развитие математического образования в логике «математика для всех». Для нас важно помочь посетителям прожить красоту и изящество идей, лежащих в основе этой науки, – а не только запомнить уже рождённые другими людьми закономерности и факты. Важно испытать удивление от встречи с наукой и другие позитивные чувства и эмоции от того, что математика – это, оказывается, интересно и увлекательно.

Интерактивный музей «Мир математики» проектируется нами, с одной стороны, как специально организованное пространство, наполненное артефактами, моделями, приборами, объектами, которые помогают посетителям самим увидеть и понять те или иные факты, теории, закономерности из мира математики. С другой стороны, «Мир математики»

Детский вопрос

– это развёрнутые на основе этого пространства различные образовательные программы, популяризирующие математику, показывающие её суть и прелесть школьникам и взрослым – как увлечённым этой наукой, так и страдающим от неё в течение школьных будней.

4. Яна Леонова и «Измени жизнь» – Победитель!

Это такое счастье – менять чью-то жизнь к лучшему!

С 2002 года я работаю в сфере благотворительности и всегда была окружена потрясающими, умными и сильными людьми.

В какой-то момент жизни я чётко поняла, что не хочу и не могу больше проходить мимо детей, которые лишены самого главного – близких людей, защиты, поддержки, помощи. Спустя два года я остаюсь уверенной, что сделала единственно верный для себя выбор. Это такое счастье – менять чью-то жизнь к лучшему!

ИЗМЕНИ ОДНУ ЖИЗНЬ

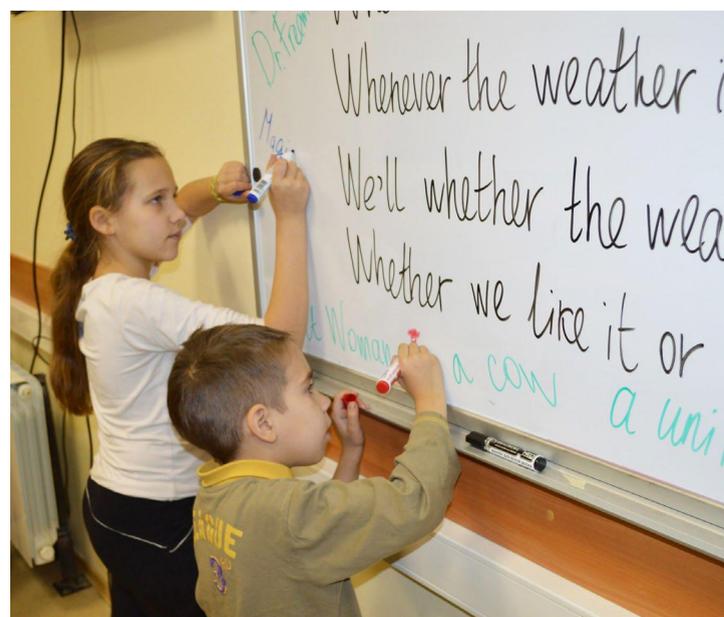
Проект «Измени одну жизнь» стартовал в 2012 году. В рамках проекта важно было рассказать о детях, которым очень нужна семья, для этого мы стали снимать короткие фильмы о детях-сиротах. Эти фильмы помогли сегодня уже 1 800 детям найти свою семью! Создан замечательный портал – измениоднуюжизнь.рф, где можно получить консультации, почитать интересные статьи и посмотреть, как складывается жизнь у детей после обретения ими семьи.

Источник информации о проектах:
<http://russia.mtgamechangers.com/>





Театральная студия для особенных детей



В рамках инклюзивной языковой школы «Английский без границ» стартовал новый проект – театральная студия FreeArt. Студия позволит людям с инвалидностью повысить уровень языковой коммуникации – это даст им возможность знакомства и общения с жителями других стран. А самое главное – поможет особенным детям раздвинуть свои границы и рамки. Участниками проекта стали уже 15 человек.

FreeArt – это театральная студия, которая поможет ребятам сломать стену языкового барьера и наконец заговорить по-английски, а также отработать произношение. В первую очередь это место, в котором ребята учатся и развиваются. Не зря говорят, что лучший способ улучшить язык – это говорить на нём! Кроме прочего, неформальная обстановка и совместная деятельность поможет в продвижении основных целей школы – интеграции участников. Театральная студия, как и школа, – инклюзивная.

Мы считаем важным позволить людям с инвалидностью повысить уровень языковой коммуникации: это даст им возможность знакомства и общения с жителями и организациями других стран, увеличатся шансы на поступление в ВУЗ и удачное трудоустройство как в России, так и за её пределами.

Участниками проекта стали 15 человек. Репетиции проходят еженедельно, по выходным, что позволяет ребятам совмещать обучение в инклюзивной школе, занятия в театральной студии и основную их деятельность. Работа проекта продлится до января. По итогам юные актёры подготовят адаптированный вариант спектакля на английском и представят его зрителю на общешкольном семейном празднике.

Ученики студии – дети и молодые люди с ДЦП, нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов речи, ментальными проблемами и условно здоровые. Условно здоровые – это те, кто не имеет инвалидности и каких-либо видимых особенностей. Благодаря совместной деятельности исчезнут рамки, имеющиеся у участников, и ребята смогут раздвинуть границы своего общения.

Дроздов Константин, 25 лет, ДЦП:

– Я уже давно посещаю занятия Языковой школы «Английский без границ». Недавно я узнал о новом проекте, который называется театральная студия FreeArt. Мне показалось это очень интересным. Я получил возможность усовершенствовать свой английский и хорошо провести время. Думаю, благодаря занятиям я смогу не только узнать много нового, но и найти друзей, получить навыки актёрского мастерства. Считаю, что такие проекты очень нужны для людей с ограниченными возможностями: они помогают открыть в себе новые способности и приобрести уверенность в себе.

Шмоница Галина, учится в 6 классе, в студию ходит вместе с младшим братом Артёмом (2 класс), многодетная семья:

– Когда я узнала, что есть театральная студия на английском FreeArt, то сразу захотела участвовать в этом проекте. Потому, что это очень интересно – учить английский язык через театр. Мне нравится там заниматься. Нравится подход преподавателя, ребята, с которыми мы играем спектакли, и это доставляет столько позитивных эмоций!

Проект реализуется в рамках программы «ГОРОДСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ» при поддержке «Газпром-Нефть-Восток» и Лаборатории гражданских инициатив «От идеи к действию».

Контакты: Ольга Кирякова, руководитель проекта

Тел.: 8-952-896-04-32,

E-mail: English.tomsk@mail.ru.

Группа ВК: <https://vk.com/english.tomsk>

Дарить детям игру

Как томские «партнёры по радости» помогают детям улыбаться



Автономная некоммерческая организация «Партнёры по радости» – это 17 человек разного возраста, разных профессий, с разными увлечениями и разными судьбами, но объединённые одним общим делом – помочь детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Почти целый год – с октября 2013 по сентябрь 2014 года – волонтеры работали в рамках выигранного гранта, оказывая поддержку малоимущим, социально незащищённым категориям граждан, реализуя социально-реабилитационную программу «Право на игру» для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Всё было включено: школы «больничных клоунов», выходы в детские больницы, городские праздники и акции, визиты на дом к детям с особенностями развития и многое другое...

ШКОЛЬНАЯ ПОРА...

Основным направлением работы организации была и остаётся социально-культурная реабилитация детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, посредством больничной клоунады. Но быть «больничным клоуном» – это не значит просто надеть клоунский нос и яркий парик. Чтобы стать «больничным клоуном», нужно пройти серьёзную подготовку и постоянно расти в этом направлении. Этим на протяжении года занимались волонтеры АНО «Партнёры по радости».

Так, в ноябре 2013 года в Томске прошла очередная «Школа больничных клоунов» – новый набор людей в команду. После прошедшего в «клоунском офисе» кастинга но-

вички прошли трёхдневный курс занятий, где Мария Нисова (она же «доктор Лёля») научила пользоваться гримом, Кирилл Жданов (он же «доктор Котя») заставил задуматься о глубинном смысле больничной клоунады в своей презентации и продемонстрировал отрывок из фильма «Целитель Адамс». Основам методики работы в паре «белый-рыжий клоун» обучила Наталья Шиминая, руководитель «Школы больничных клоунов» в Томске.

За время работы школы выпускниками стали 12 человек. Алена Квасница («доктор Белка») была как раз одним из дюжины учеников, которые остались в проекте, и очень расстраивается, когда не выходит получить свою порцию детских улыбок:

– В школу больничной клоунады я попала благодаря интернету, где увидела объявление о наборе. Благодаря школе, в течение 4 дней я познакомилась с интересными людьми, научилась жонглировать, попробовала импровизировать и впервые почувствовала, что значит быть клоуном. Отличное настроение, новые навыки и дальнейшая возможность приходить в больницу к детям в непривычном для себя качестве сильно мотивировали для дальнейшего участия в проекте.

Это было лишь одной из ступеней обучения больничной клоунаде. Помимо занятий, которые постоянно проходили на местном уровне, в феврале Томск провёл очередную, III-ю Региональную школу по больничной клоунаде, куда были приглашены клоуны из пяти регионов страны. Занятия проводил тренер из Москвы Вадим Ларченко:

– Я очень доволен тем, как мы поработали: «семинаристы» показали готовность измениться для такого дела, как больничная клоунада. За четыре дня группа показала результат и существенные изменения – это были своего рода тренировочные сборы. На пик формы ребята выйдут в разгар весны!

После визита Вадима «школьная» активность клоунов не угасла: с ребятами работали актёры, психолог, волонтеры «тренились»

самостоятельно, учились чувствовать партнёра, не забывая о практике...

ТРУДОВЫЕ БУДНИ

Группа «АНО Партнёры по радости» в социальной сети «ВКонтакте» подтверждает, что целый год клоуны работали «не снимая носов». Каждую неделю, за редким исключением (клоуны тоже уходят в летние отпуска), «красноносые» навещали маленьких пациентов во всех пяти детских больницах города (Областная детская больница, Детская городская больница № 1, Детская городская больница № 2, Детская городская больница № 4, Детское отделение кардиологии).

Устраивали праздники по календарю: с клоунами ребята встретили Новый год в двух больницах города со Снегурочкой и с Дедом Морозом, отметили День детей, проводили и другие, незапланированные, праздники во время еженедельных визитов в палаты.

О каждом выходе пара клоунов пишет отчёт в группу организации. Каждый праздник уникален, рождён парой клоунов и детьми «здесь и сейчас» – в больничной палате, которая на несколько минут превращается из места лечения в место рождения игры.

Кстати, благодаря грантовой поддержке в направлении «Поддержка малоимущих, социально незащищённых категорий граждан «Социально-реабилитационная программа «Право на игру» для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации», клоуны смогли обновить гардероб, купить новые халаты и игрушки.

Каждый выход – событие, где парочка клоунов узнаёт много нового и интересного. Вот несколько отрывков из отчётов о выходах: «Белка с Котей заглянули в Детскую кардиологию, где посмотрели выставку художников, устроили универсальную парикмахерскую и узнали, что девочки не сёстры, но одна из них разговаривает во сне (было жаль, что не стихами)».

Выход Кулёмы и Лёли: «Клоуны провели несколько обрядов выписывания из больни-

цы, обучили одну маленькую пациентку этой премудрости. В другой палате клоуны познакомились с будущей судьёй, которая посоветовала клоунам хорошо вести себя в больнице, не жадничать и делиться друг с другом сладостями. Своими глазами увидели, как детям по капельницам переливали силу, от которой они росли прямо на глазах». Импровизация и только импровизация.

За год волонтеры посетили больницы 183 раза. Каждый визит – большая работа, отдача самих волонтеров, маленькая жизнь, которую дети проживают вместе со своим клоуном в больнице. Для большинства волонтеров больничная клоунада стала частью их жизни, настоящим открытием для себя, как, например, для Кирилла Жданова («доктора Коти»):

– В жизни очень важно уметь улыбаться, а больничная клоунада от этого неотделима. Более того, в больничной клоунаде учишься улыбаться даже тогда, когда это бывает очень сложно. А также учишься держать улыбку в душе – для тех случаев, когда веселье неуместно. Это очень серьёзная школа взаимоотношений и партнёрства, счастья и радости, импровизации и естественности. Больничная клоунада – это история, которая никогда не закончится.

Кроме пациентов больниц, клоуны навещают детей с особенностями развития прямо на дому. Это уникальный проект, который реализуется только в Томской области. Многие детки выросли на глазах клоунов, ставших добрыми друзьями семьи, которые поздравляют детей с праздниками, дарят подарки и просто заходят в гости, оставляя после себя море позитивных эмоций.

В проект «Домашнее визитирование» вовлечены 15 томских семей, к которым клоуны за время осуществления программы приходили в гости 122 раза.

По результатам опроса, 29 родителей из 29 опрошенных говорят о том, что эти визиты детям нравятся и действительно им помогают, а 80 % опрошенных и вовсе считают, что такие визиты необходимы их ребёнку чаще одного раза в месяц.







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

Наши реквизиты:

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

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

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

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

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

Наш сайт: [партнерыпорадости .рф](http://партнерыпорадости.рф)



ЭФФЕКТИВНО ЛИ?

Психолог организации исследовал влияние общения детей с клоунами на уровень их тревожности в больнице. Специалистом были опрошены 24 ребёнка в возрасте от трёх до семи лет. По результатам опроса с применением двух методик было выяснено, что «мероприятия, проводимые «больничными клоунами», влияют на улучшение эмоционального состояния детей в условиях больницы и, следовательно, повышают приспособленность ребёнка к больничной обстановке».

А для некоторых членов команды участие в проекте стало возможностью реализации собственных творческих замыслов, «розеткой для творчества». Так, художником проекта Марией Нисовой была создана серия раскрасок:

– Когда я пришла в организацию, я не совсем понимала, зачем мне это нужно. Начались первые выходы, после которых был такой всплеск энергии, что хотелось многое сделать. С детства я люблю рисовать, поэтому в рамках арт-терапии мы начали проводить мастер-классы в больницах. Дальше – больше. Следующим этапом было создание собственного творческого проекта, нужного не только для самовыражения, но и для детей. Таким проектом и стали раскраски.

В этом их году тираж составил 3000 экземпляров. Раскрасить персонажей Машинной раскраски в рамках проекта организации «Раскраски – детям!» смогли детишки не только Томской области, но и других регионов страны: Красноярского края, Иркутской, Московской, Кемеровской, Свердловской и ряда других областей.

Таким образом, о проекте узнали около 35 тысяч родителей, а 19 500 детей получили помощь:

- Победа в открытом конкурсе по выделению грантов некоммерческим неправительственным организациям Национального благотворительного фонда в направлении

«Поддержка малоимущих категорий граждан с социально-реабилитационной программой «Право на игру» для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации», – это возможность внедрить в практику российских больниц игровые методы реабилитации детей. Сегодня у нас есть полная уверенность, что у детей всегда есть возможность оставаться детьми, даже в сложных для них ситуациях. Считаю, что работа «партнёров по радости» – яркое тому доказательство. Благодарим за оказанное доверие и возможность менять жизнь детей в лучшую сторону! – подытоживает руководитель организации Наталья Шимица.

Маленький принц не любил цифры, поэтому количество подаренных улыбок в тексте не указываем, как и количества рождённых игр, а если кто захочет посчитать, милости просим, наши двери всегда открыты. Дарите их вместе с нами, «мы помогаем детям улыбаться!»

СТАТИСТИКА:

За время реализации гранта социально значимого проекта «Социально-реабилитационная программа «Право на игру» для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации», были получены следующие результаты:

Визиты больничных клоунов в детские медицинские учреждения – 183

Визиты больничных клоунов в семьи с детьми с особенностями развития – 122

Количество обученных волонтеров – 28 чел.

Количество детей, получивших услугу, – 19 500 детей

Количество семей с детьми с особенностями развития, получающих услугу, – 15

Количество родителей, узнавших о проекте, – 35 000 чел.

Количество выпущенных раскрасок – 3 000 шт.



10 СОВЕТОВ Любимым и Любящим



Супружеская жизнь – это постоянная сложная, но интересная работа, а позитивные результаты зависят от вовлечённости как мужа, так и жены. Редакция интернет-журнала для родителей о детях Детскийвопрос.рф очень заботится о том, чтобы дети росли в семьях, где живут любимые и любящие родители. Предлагаем вашему вниманию психологические подсказки для супружеских пар, чтобы они как можно дольше оставались любимыми и любящими.



1. Разговаривайте. Выбросите / выключите телевизор, отложите гаджеты и разговаривайте обо всём, регулярно.

2. Интересуйтесь увлечениями друг друга, не контролируйте, а пробуйте и старайтесь почувствовать, что в этом есть особенного, что увлекает вашего любимого. Увлекайтесь сами. Творите вместе.

3. Засыпайте и просыпайтесь вместе. Не знаю, кто это сказал, но это абсолютно точно: «в любом возрасте день должен начинаться и заканчиваться поцелуем» и улыбкой, подаренной друг другу.

4. Старайтесь разрешить все конфликты до заката. Не ложитесь спать в ссоре, это поможет не отдаляться.

5. Хвалите и говорите одобрительные слова друг другу. Невозможно перехвалить любимого человека, а проговаривая эти слова, мы помогаем себе заново открывать партнёра и снова влюбляться.

6. Продолжайте ходить на свидания друг с другом, даже если вы уже давно вместе. Не жалейте времени и сил на то, чтобы придумать что-то интересное для совместного досуга или хотя бы просто гуляйте вместе не меньше двух раз в неделю. Это освежает мысли и отношения.

7. Делитесь. Делитесь всем, чем угодно: эмоциями, мыслями, переживаниями, даже едой. Иногда ешьте из одной тарелки или хотя бы давайте друг другу попробовать вашу еду.

8. Используйте любую возможность для путешествий. Даже если это путешествие по родному городу.

9. Защищайте друг друга. Если вы семья – значит вы друг за друга горой. Никогда не позволяйте себе и другим людям в вашем присутствии говорить плохо о вашем партнёре. Слова имеют свойство превращаться в реальность.

10. Доверяйте друг другу везде: за рулём, на кухне, в постели, в любых испытаниях. И давайте друг другу право на ошибку.



Фитнес для детей и их родителей

Фитнес – это не просто вид физической деятельности, это ещё и выплеск накопившейся энергии, которой очень много у детей. Занятия фитнесом – это активная деятельность не ради борьбы с кем-то, а ради отличного настроения, поддержания тела в тонусе. Здесь важен сам процесс. И как здорово, когда приятное можно совместить с полезным. Это прежде всего касается молодых мамочек.

Период декретного отпуска можно провести с пользой для своего тела, ребёнка и общего настроения. Фитнес в домашних условиях можно начинать с самых пелёнок: ребёнка в руки и вперёд. Крутить, вертеть, подкидывать, посадить на шею и с ним приседать, ребёнку весело, а у Вас мышцы накачиваются и килокалории сжигаются. Ну, а с годика можно и в свет выходить!

В Томске уже развита индустрия детского и семейного фитнеса. Рассмотрим самые интересные варианты.

Семейный центр активных занятий «Кенгурум» предлагает огромный спектр занятий, направленных на физическое развитие и оздоровление детей от 1 года до 12 лет:

ГРУППЫ РАННЕГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие для малышей 1,5-3 лет. Это синтез игры, сказки, оздоровительной гимнастики, различных видов массажа и су-джок терапии, которые позволяют:

- стимулировать развитие мелкой и общей моторики,
- укреплять мышечный корсет,
- развивать в себе артистизм,
- позитивное и радостное отношение к жизни,

- приобретать опыт социализации,
- снизить риск возникновения многих заболеваний.

Коррекция физического развития для детей 3-4 лет. Упражнения направлены на:

- формирование правильной осанки (упражнение на укрепление мышц спины),
- профилактику и коррекцию плоскостопия (упражнения на укрепление мышц стопы),
- выравнивание мышечного тонуса (упражнения и элементы массажа, релаксационные техники),
- стимулирование речевой активности (через постановку звуков, дыхательную гимнастику).

ТАНЕЦ

Хореография baby. Подготовительная танцевальная группа по хореографии для девочек 2,5-4 лет. Занятие для юных принцесс включает в себя танцевальную разминку под детскую музыку, игры двигательного и танцевального характера, а также обучение простейшим движениям из хореографии.

Основы хореографии. Для девочек 4-6 лет. Занятия хореографией развивают у девочек чувство ритма, координацию, гибкость, умение работать в группе, формируют красивую и правильную осанку. Изучаются позиции и элементарные движения из хореографии, танцевальные движения, небольшие связки. Проводятся игры на танцевальную тему.

Хип-хоп kids. Весёлые танцевальные занятия для мальчишек и девчонок 4-6 лет, с элементами хип-хопа и других современных стилей. Здесь юные танцоры изучают движение через подвижные игры, через смех и позитивные эмоции и осваивают как классические элементы хореографии и балльных танцев, так и современные стили – хип-хоп и хаус. Занятия в этой группе помогут ребёнку стать более раскрепощённым и свободным в движениях, научат чувствовать команду и быть её частью и, разумеется, – помогут в общем физическом развитии.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Джиу-джитсу. Мальчики 4-5 и 6-10 лет. Японское боевое искусство с «мягким» стилем движения, в котором главное – не прямое противостояние, а выбор момента для того, чтобы поймать противника в ловушку. Совмещает в себе удары, броски, болевые приёмы. Большое внимание уделяется борьбе в партере, то есть на земле, что является преимуществом при обучении детей, поскольку отсутствует травматичность при бросках. Занятия формируют у ребёнка дисциплинированность, силу воли, стойкость характера, уважение к товарищам, прекрасно развивают гибкость, силу, выносливость, навыки самообороны.

Тайский бокс. Занятия для детей 6-10 лет (мальчики и девочки). Тайский бокс, или муай тай, – боевое искусство Таиланда, максимально приближенное к настоящему поединку. Особое внимание уделяется физической подготовке спортсмена и развитию выносливости. Муай тай для детей является хорошей возможностью воспитания подрастающего поколения в спортивном духе. Философия этого боевого искусства направлена на постоянное самосовершенствование и формирование твёрдых жизненных принципов, силы воли и стремления к собственным идеалам и целям.

Спортивное ушу (ушу-таолу). Боевое искусство с оздоравливающим эффектом для детей 7-12 лет. Занятия ушу-таолу являются эффективным методом для физического развития ребёнка: из сотен стилей отобраны самые интересные и красивые элементы, переплавлены и отлиты в различные таолу (комплексы) ведущими современными мастерами ушу. У ребёнка, занимающегося ушу, укрепляется опорно-двигательный и костно-мышечный аппарат. Занятия ушу показаны часто болеющим, ослабленным детям, которые страдают частыми лор-заболеваниями, детям-астматикам. При регулярных долгосрочных занятиях можно избавиться от сутулости, исправить сколиоз.

В сети спортклубов «Кенгуру» целый комплекс программ для мам и малышей, для детей – Baby time (до 2 лет), Kangaroo (с 3 до 5 лет), программа для слишком активных детей

Problem Child (с 6 до 8 лет), Activity (с 9 до 14 лет), Yoga Teens (с 9 до 14 лет). А есть ещё и специальная программа для всей семьи, в том числе и для детей, она называется Family Time.

В спортивном комплексе «Солнечный» есть отличная программа «Малыш и мама». Здесь занимаются мамы и дети от 1,5 до 4 лет. Тренировки состоят из трех блоков – 15 минут «сухого» зала, 45 минут бассейн, 15 минут сауна.

В фитнес-клубе «Планета» проводятся интересные занятия по детскому фитнесу, вся тренировка в игровой форме, так что детям скучать не придется.

Фитнес-студия «Скульптура» представляет сразу несколько программ в семейной линейке «Родители и дети». Это фитнес, танцы и йога для всей семьи.

Что ж, подведём итог: с 1,5 лет до 3 – это развивающие, оздоровительные игры всей семьёй, с 3 лет деток уже можно отдавать на танцы и боевые искусства, ну а с 7 лет для детей открывается мир спорта. И если Вы сумели заинтересовать ребёнка в раннем детстве, сумели показать, что спорт – это не обязанность, а отличное времяпровождение, то любовь к спорту у него уже есть, и Вам не придётся переживать за его досуг. Останется лишь выбрать: футбол, баскетбол, тхэквондо, карате, бокс, хоккей, лыжи, бег, плавание, танцы. Ведь очень здорово, когда, помимо школы, домашней работы, у ребёнка есть своё увлечение, компания единомышленников и наставник. И здесь миссия родителя уже в том, чтобы поддерживать ребёнка, интересоваться его успехами.

Неважно, чем именно Вы занимаетесь с детьми, главное – проводить с ними время. Весело, с задором и любовью! Посвящайте им своё свободное время, ходите всей семьёй на прогулки. Летом катайтесь на велосипедах, роликах, играйте в бадминтон, футбол. Зимой лепите вместе снеговиков, катайтесь на лыжах, санках и коньках. Как можно чаще дарите детям ощущение сплочённой счастливой семьи. Любите своих детей, увлекайте, развлекайте, занимайте интересными делами, верьте в них, поддерживайте и будьте рядом!



10 целебных напитков от простуды



1. Тёплый чай с медом и лимоном. Если вы простудились, первым делом приготовьте некрепкий чёрный или зелёный чай, в который добавьте 1 чайную ложку мёда и пару долек лимона. Очень важно не добавлять мед и лимон в кипяток, чтобы сохранить их полезные вещества.

2. Малиновый чай с цветками липы. Из сухих цветков липы заварите чай, добавьте в него сухие ягоды и листья малины. И оставьте настаиваться на 30 минут. Если ягод малины нет, подойдёт малиновое варенье.

3. Шиповниковый чай. Ни для кого не секрет, что шиповник – идеальный источник ви-

тамина С. Измельчённые сухие плоды шиповника (3 столовых ложки), залейте 0,5 литра кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и пейте 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

4. Морс клюквенный или брусничный. Клюква и брусника – это просто уникальные по своим бактерицидным свойствам средства. Для приготовления морса разотрите ягоды клюквы или брусники с сахарным песком (3:1). 2 столовых смеси залейте 0,5 литрами теплой воды.

5. Горячее молоко с минеральной водой. Если у вас появился кашель, приготовьте горячее молоко с щелочной водой (Боржоми).



Данный напиток будет способствовать отхождению мокрот.

6. Молоко с чесноком. Это экстренное средство поможет вам встать на ноги за одну ночь. В тёплое молоко нужно добавить 10 капель сока чеснока и выпить на ночь.

7. Компот из сухофруктов. Проверенное и всем известное с детства средство. Отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим и смягчающим действием при простуде. 100 граммов сухофруктов перебрать, крупные фрукты нарезать. Все сухофрукты тщательно промыть в тёплой воде. Сначала варить яблоки и груши до мягкости в течение 30 минут, добавив сахар (3 столовых ложки на 1 литр воды), затем урюк и чернослив, и под конец за 5 минут до окончания варки добавить изюм и курагу. В готовый компот можно добавить сок лимона или апельсина, мёд.

8. Имбирный чай с лимоном. Поможет в холодные осенние дни, укрепит иммунитет и повысит вашу работоспособность. 1 стакан горячей воды смешать с 1 столовой ложкой мёда,

1 столовой ложкой сока лимона, 0,5 чайных ложки измельчённого имбирного корня и щепоткой корицы. Можно добавить в чай немного сухих измельчённых листьев мяты.

9. Глинтвейн. Отличное средство от простуды и просто вкусный, полезный, согревающий напиток! Смешать пряности, добавить 100 мл воды, довести до кипения, снять с огня, настоять 10 минут. Процедить. Нарезать апельсин кружочками. Смешать вино, отвар, сахар и дольки апельсина. Все довести до кипения, но не кипятить! В глинтвейн можно добавлять также мёд, яблоки, изюм. Подавать горячим. Пить лучше на ночь, чтобы сразу в постель, а в ноги положить тёплую грелочку.

10. Ромашковый чай. Ромашка – мягкое противовоспалительное средство. В сочетании с липой и мёдом является хорошим противопростудным средством. Приготовление чая: взять по 1 чайной ложке цветков ромашки и цветков липы, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мёд.



Таинство материнства

Фотограф: Владислава Елисеева
Модели: Александра, Александр и Софи Ефановы

ПРИТЧА О МАМЕ

За день до своего рождения ребёнок спросил у Бога:

– Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

– Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребёнок задумался, затем сказал снова:

– Здесь, на Небесах, я лишь пою и смеюсь, этого мне достаточно для счастья.

Бог ответил:

– Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

– О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребёнок, пристально глядя на Бога.

– А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?

Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:

– Твой ангел сложит твои руки вместе и научит тебя молиться.

Затем ребёнок спросил:

– Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

– Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

– Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

– Твой ангел расскажет тебе обо мне всё и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребёнок в спешке спросил:

– Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?

– Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама.













Когда покупать и как украшать ёлку



Уже меньше месяца осталось до наступления Нового Года-2015, так что стоит поторопиться и сделать необходимые дела уже сейчас. Сегодня рассмотрим вопрос, касающийся самого главного украшения дома на праздник Нового Года – ёлки.

Многие люди стали предпочитать искусственную зелёную красавицу, чтобы каждый год не покупать новогоднее деревце, которое имеет свойство осыпаться. А некоторые специально покупают живую, с незабываемым запахом, с шишками и смолой, ёлку, которая будет гордо украшать дом не только в новогоднюю ночь, а и в её канун и неделю-две после Нового Года.

Если вы хотите побыстрее внести в свой дом атмосферу праздника, то ёлку можно купить за неделю до наступления Нового Года. Но в таком случае вы рискуете, потому что иголки могут внезапно осыпаться и праздник будет, мягко говоря, испорчен.

На покупке ёлки можно сэкономить, если поехать выбирать её 31 декабря после обеда: тогда продавцы уже отдают зелёных красавиц за бесценок. Хотя, купив ёлку под вечер 31-го, вы рискуете не успеть как следует украсить её из-за нехватки времени.

Украшать ёлку лучше в кругу семьи. Желательно, чтобы участвовали дети, для них это станет лучшим развлечением. Сейчас очень модно делать украшения для ёлки своими руками. Это могут быть снежинки из бумаги или ниток, шары из ваты или мулине, игрушечные ёлочки из картона, снеговики из белых пуговиц, бумажные гирлянды и т. д.

Если в доме есть ребёнок хотя бы дошкольного и старше возраста, то вы можете уже сейчас приступить к изготовлению новогодней мишуры.

Не забывайте о давних традициях в украшении новогодней ёлки, таких как бусы, конфеты, красная звезда и дождики различных цветов и форм, светящиеся лампочки в виде шаров или звёздочек. Также, из атласных лент вы можете сделать бантики, разные по величине и цвету.

Можно придерживаться одной цветовой гаммы в украшениях, но это не обязательно. Ёлка, украшенная ручными поделками, бантами, разноцветными конфетами, будет дарить вам и вашей семье праздник, поэтому не стоит делать её строгой, а хаотичный hand-made будет как раз впору.



Новогодняя гирлянда



До Нового года остаётся немного времени, и самое время уже упаковывать подарки, мастерить и подписывать открытки, печь печенье в виде оленей и звёздочек, и, самое главное – украсить дом! Именно этим мы и займёмся, смастерим вот такую симпатичную гирлянду.





1

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- клубки разноцветных ниток, гамма нашей гирлянды зелёно-красная, поэтому и нитки зелёно-красные
- бельевая верёвка, или любая другая верёвка
- прищепки
- картон
- ножницы
- клей или двусторонний скотч
- разноцветные пуговицы, тесёмочки, ленточки



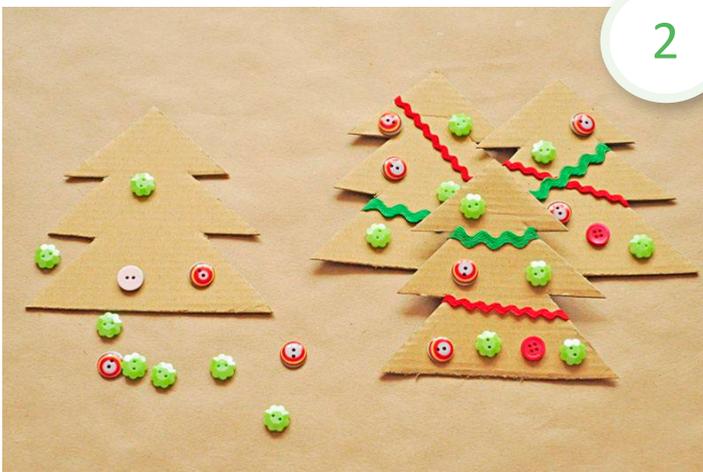
3

Делаем помпончики.



4

А затем собираем всё, что у нас получилось, в новогоднюю гирлянду!



2

Вырезаем из картона ёлочки и приклеиваем или пришиваем к ним пуговицы и тесёмочки, в общем, украшаем ёлочки всем, чем хотите.

Получились ёлочки, похожие на печенюшки.



5

У нас получилась вот такая милая праздничная гирлянда. Делать её очень легко и просто, но она приносит в дом незаменное ощущение праздника и уюта.

Новогодний декор



Екатерина Филиппова,
декоратор, специалист
в области скрапбукинга, квиллинга,
декупажа, свадебной полиграфии

– Как самостоятельно оформить гостиную к Новому году?

– Конечно, как декоратору, мне сложно дать какое-то универсальное решение для любой гостиной. Ведь интерьер каждой квартиры индивидуален, и декор должен соответствовать и цветовому решению, и интерьеру. Но обобщить некоторые моменты всё же можно. Я не буду говорить о ёлке, так как это лучше осветить отдельно, ведь её украшение – это целое искусство. А вот об отдельных элементах декора я немного расскажу. Так, например, свечи идеально впишутся в любой интерьер. Разных форм и размеров, в подсвечниках и без...

Свечи создадут правильную атмосферу самого долгожданного праздника года! Свечи можно расставить на полках, комоды или камине, если таковой имеется в гостиной. Можно расставить свечи в чаши, заполненные ёлочными игрушками, – такой декор смотрится действительно волшебно.

Различные игрушечные новогодние персонажи также создадут правильное настроение: рассадите пару под ёлкой или на диван, а один из них пусть подпирает вашу любимую книгу на полке.

Вход в главную комнату и окна можно украсить гирляндой. Вы можете купить её в магазине или сделать сами. И я говорю не о мигающих лампочках! Гирлянда может быть самой разной: это и гирлянда из ёлочных веток (такую Вы можете купить в магазине), и сделанная из бумаги, будь то вырезанные звездочки или ангелочки из бумаги.

С таким декором вы почувствуете праздничное настроение ещё задолго до самого торжества.

В общем, творите всё, что хотите! Творите всей семьей!

– Из чего можно сделать зимний венок на дверь?

– Прежде всего вам нужна основа, на которую вы уже будете крепить декор. Основу



Свечи создадут правильную атмосферу самого долгожданного праздника года! Свечи можно расставить на полках, комоды или камине, если таковой имеется в гостиной. Можно расставить свечи в чаши, заполненные ёлочными игрушками, — такой декор смотрится действительно волшебю.

можно купить в магазине или сделать самим. Если говорить об основах, которые вы можете сделать сами, то вам понадобится проволока, из которой вы сделаете круг. Эту проволоку вы уже можете оклеить либо ёлочными ветками и шишками, или тонкими ветками – на ваш вкус. Будем считать, основа готова и приступим к декору!

Жемчужная нить, ёлочные игрушки, шишки, конфеты и пряники – всё что угодно может стать элементами декора вашего венка. Разложите композицию на венке и, после того как она вам действительно понравится, крепите детали на основу. Для крепления лучше использовать горячий клей.

И ваш венок готов!

– Хотим сделать всей семьей футболки к Новому году. Подскажите, из какого материала они должны быть и какая краска используется для рисования?

– Футболки должны быть самые обычные (как правило, это 100%-й хлопок). Что касается красок, то использовать нужно специальные краски для рисования по ткани. В этом случае вы сможете стирать майки без риска потерять рисунок. У красок по ткани есть одно основное правило: нарисовали, высушили, прогладили с изнаночной стороны рисунок! Ура! – и всё готово!

– Какой клей безопасен, если делать поделки с ребёнком?

– Этот вопрос насущный и очень важный! Если ваш ребёнок совсем маленький и у него ещё может возникнуть желание попробовать клей на вкус, то тут только клейстер. Это клей на основе муки и воды: в кипящую воду постепенно всыпается мука, при этом смесь непрерывно помешивается. И варится до состояния жидкого теста. Затем снимается с огня и остужается. Если есть комочки, следует процедить. Хранить такой клей нельзя, так что впрок готовить не стоит. Для более взрослых детишек можно использовать клей-карандаш. Если вам нужно склеить что-то помимо бумаги, то на помощь вам придёт клейстер с добавлением ПВА. Но в любом случае, какой бы клей вы ни использовали, все манипуляции с клеем должны проводиться под вашим контролем!

– Как сделать приглашенные на свадьбу своими руками?

– Своими руками вы можете сделать почти любой приглашенный. Ведь, по сути, приглашенный – это та же открытка. Для начала вам нужно определиться с материалами, купить необходимую бумагу и декор. Для основы следует использовать плотную бумагу – 200-300 гр. Нарезьте и сложите заготовки пополам. Теперь можно заняться декором: цветочки, птички, бусинки – сейчас в специализированных хобби-магазинах можно найти самые разные штучки, которые станут идеальным декором ваших приглашенных. Выберите для себя понравившийся вариант и приклеивайте на заготовку. Если вам ближе классика, то можно обойтись простым бантом из атласной ленты нужного цвета. Просто, но всегда изысканно.

Теперь вы можете заняться текстом: написать его непосредственно на открытке или напечатать заранее на заготовках, а можете напечатать нужный текст на кальке и вложить её в открытку.

Приглашенные, сделанные своими руками, станут прекрасным началом подготовки к одному из самых важных дней вашей жизни!





Международный Новый год - 10 лучших традиций



Новый Год – это самый интересный и магический праздник в году, но для каждого человека он имеет разное значение. То же касается празднования Нового года и Рождества в разных уголках планеты. Самое интересное – везде к этим праздникам относятся по-разному. Практически в каждой стране есть свои традиции, которым следуют целые поколения и передают их своим детям.

Мы представляем 10 лучших традиций празднования Нового года и Рождества из разных стран мира.

1. В Испании Новый год встречают в красном нижнем белье, за столом обязательно должны быть креветки, ягнёнок и сладкие пончики. Когда бьют куранты, испанцы съедают ровно 12 виноградинок и загадывают желание.

2. Англичане на Новый год играют в различные игры типа: прыгнуть в круг, который окружён 13 горящими свечами, и не потушить ни одной, или съесть фрукт, подвешенный на ниточке, но руками себе помогать нельзя. Новогодний и рождественский пир должен включать в себя блюда из индейки: она может быть запечённой, жареной, фаршированной и т. д.

3. Итальянцы больше чтят Рождество, но и Новый год празднуют с не меньшим размахом. Например, в Неаполе под бой курантов из окон выбрасывают старые вещи, технику и мебель, чтобы в новом году купить всё новое. На столе обязательно должна быть чечевица, которая сопутствует богатству, и свиной рулет с сухофруктами.







4. Вечером перед тем, как наступит Новый год, в Греции каждый, кто пришёл в гости, должен своими руками разломать гранат и ударить его со всей силы о пол, чтобы зёрнышки разлетелись. Так вот, чем больше зёрен высыплется – тем удачливее будут хозяева дома в следующем году.

5. Немцы в новогоднюю ночь устраивают маскарад, гадают на свинце и пьют обжигающий напиток из красного вина, рома, корицы, апельсиновой цедры и гвоздики.

6. Во Франции принято Новый год встречать в кругу семьи и кушать фуа-гру. Французы украшают свои дома веточками омелы, а 1 января для них – это День дурака, как у нас 1 апреля.

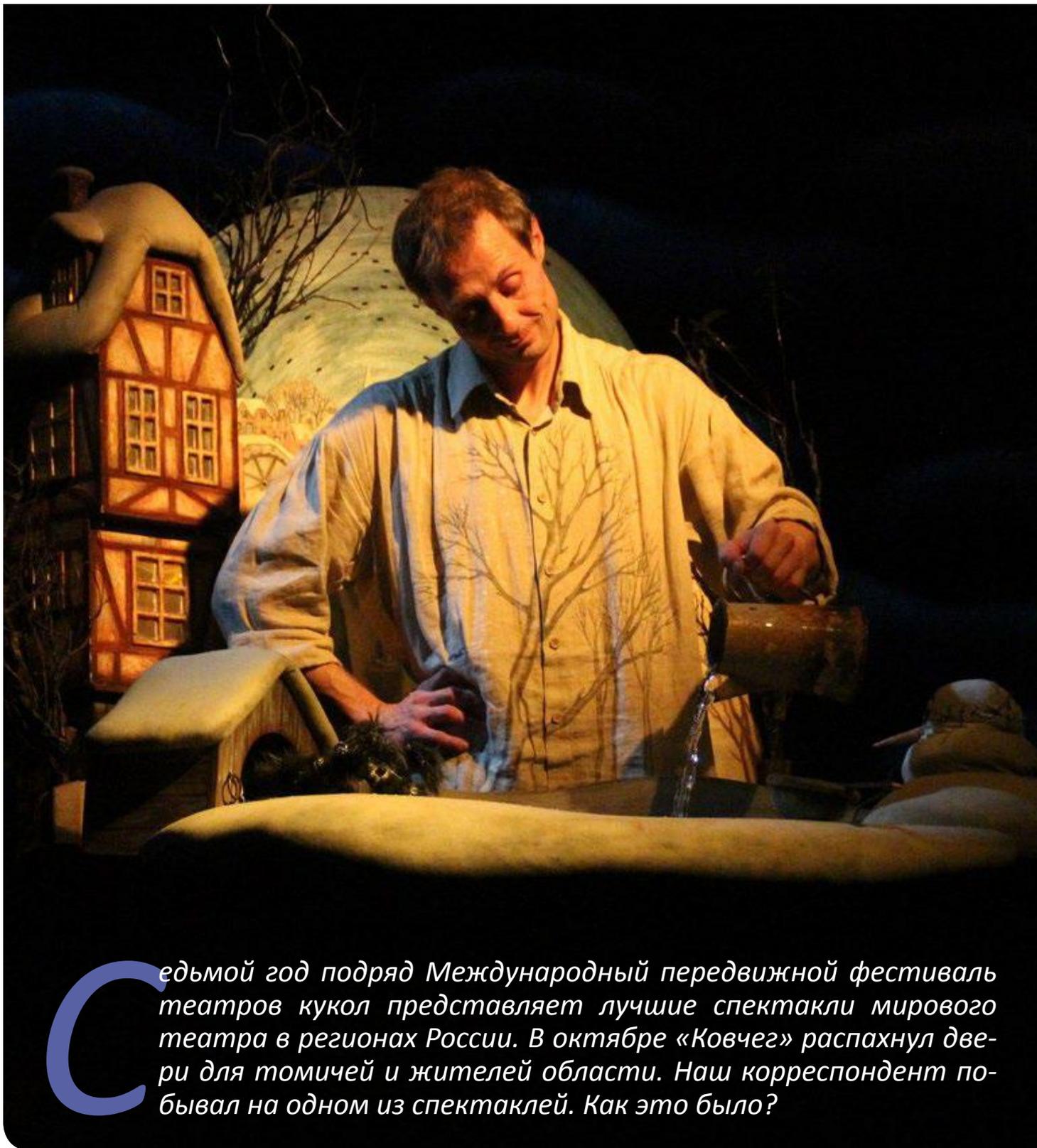
7. У японцев вместо ёлки украшают дерево «Моти» шарами розового и жёлтого цвета. Перед Новым годом в Японии принято делать генеральную уборку, как в прочем и у нас.

8. Для китайцев Новый год, что не свойственно другим нациям, это праздник весны, но его отмечают согласно Лунному календарю, а не в определённый день.

9. Для евреев Новый год – сугубо религиозный Великий праздник. В этом году они его отметили в начале сентября на новолуние. В этот день и ночь иудеи отдыхают, веселятся и молятся.

10. В разных уголках Южной Америки празднование Нового года имеет много интересных традиций. Например, глава семьи под бой курантов должен из своего же бокала плеснуть себе на спину игристого вина, все люди одеваются в наряды жёлтых и золотых оттенков, которые символизируют свет солнца и богатство золота.

«Ковчег» душевного тепла...



Седьмой год подряд Международный передвижной фестиваль театров кукол представляет лучшие спектакли мирового театра в регионах России. В октябре «Ковчег» распахнул двери для томичей и жителей области. Наш корреспондент побывал на одном из спектаклей. Как это было?



ПРО ФЕСТИВАЛЬ

Программа фестиваля состояла из показа спектаклей лучших театров (ГАЦТК им. С. Образцова, Театр марионеток «Кукольный дом», Театр В. Антонова и др., мастер-классов российских и зарубежных деятелей театров кукол (из Словении, Чехии, Японии и Израиля), а также анимационной программы, представленной специалистами из «Большого фестиваля Мультфильмов».

Организаторы фестиваля: творческое объединение «КультПроект», Томский театр кукол и актёра «Скоморох» им. Р. Виндермана при поддержке Министерства культуры РФ, Департамента культуры и туризма Томской области.

ДЕНЬ ИЗ...

Сегодня на сцене «Снеговик» – лауреат российской национальной театральной премии «Золотая Маска» («Лучшая работа актёра в кукольном театре» и «Лучшая работа художника в театре кукол»). Этот спектакль создан в Государственном Академическом Центральном театре имени С.В. Образцова.

Это спектакль по мотивам сказки Ханса Кристиана Андерсена «Снеговик». Режиссёр – Б. Константинов, художник – Е. Шахотько, технолог – А. Лигусов, аранжировка – Р. Вольфсон.

В зале полутемно, зрители расселись по местам: кто на мягких креслах-подушках на

полу, кто на стульях. А на сцене, которая немногим выше зала, – актёр Андрей Нечаев и зимний пейзаж – ледяное озеро с узорами, снежная горка, трёхэтажный домик с маленькими окнами. Андрей Нечаев знакомит маленьких зрителей с постепенно оживающей картиной: наступает день, пролетают птицы, ребята катятся с горки, сбивая с ног прохожих. Они слепили снеговика, которому всё интересно в новом мире: и солнце, и луна, и люди, и дома. Снежный герой знакомится со старым псом, который ворчит на холод. Кто-то из самых маленьких зрителей показывает пальчиком и говорит:

– Гав-гав!

А когда он пытался выть, из зала тихо спросили:
– Волк, что ли?

А пёс ответил:
– Охрип совсем, голос потерял.

День сменяется ночью. Любопытный Снеговик узнает о хозяевах домика неподалёку, он очень хочет сдвинуться с места, чтобы рассматривать окружающее и подойти поближе к печке. К ней тянуло непонятно что. А что именно – «это понял бы любой человек, если он не снеговик».

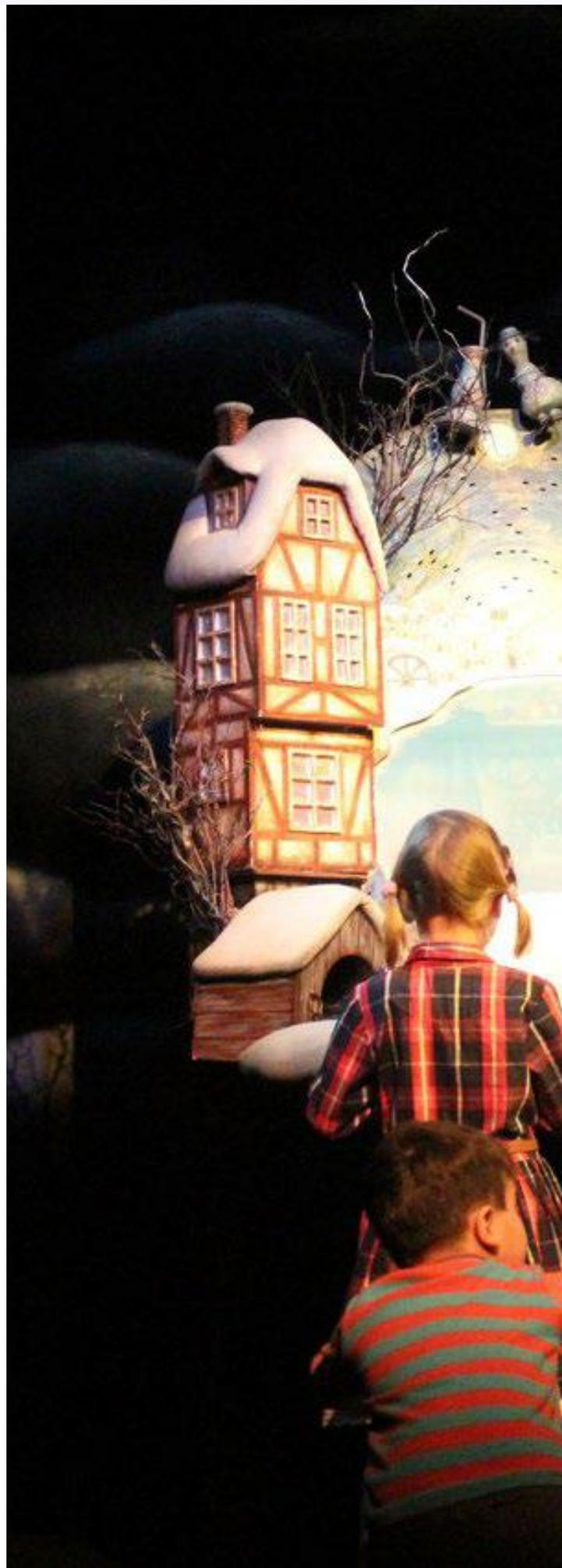
Декорации оживали так, что зал единодушно удивлённо вздыхал: летел снег, заходило солнце, и появлялась луна, ледяные узоры покрывали лёд на озере и окна подвального этажа. Домик поворачивался изнаночной стороной, и зрители видели, как качается люлька с ребёнком, господин читает газету, дама играет на пианино.

Однажды погода стала теплее, засветило пучеглазое солнце, и Снеговик стал лужей. А на его месте обнаружили кочергу, которая скрепляла Снеговика.

«За осенью – снова зима. Кто-нибудь из вас слепит своего снеговика, но у него будет своя история».

Андрей Нечаев пригласил маленьких зрителей на сцену, чтобы они стали участниками спектакля – запустили бумажные кораблики.

Так тёплое чувство сказки и чуда заполнило собой театр, зрителей, а значит, и частичку Томска.





Детская кухня – оригинальный подарок на Новый год!

Аккуратные кухонные шкафчики – точные копии взрослой мебели – очаруют любую маленькую хозяйку. Такие игровые предметы способствуют социализации малышек, развивают понятийный аппарат и моторику. С такой кухней дети могут не только «готовить пищу», но хранить в ней свои любимые игрушки.



г. Томск, пр-т Ленина, 217, ТЦ Мегаполис, 3 этаж
<https://vk.com/club80523227>

Декабрь,
январь – скидка
20%