

# UKRAINIAN KIDS

ПРИГОЛУЄ ЖИТТЯМ УКРАЇНАНИ ПЕПЛЕ

**ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ  
ЖИЗНИ МАЛЫША**

**Взросление  
девочки:**

**равняемся на маму**

**Первая любовь  
подростка:  
что нужно знать родителям**

**ЗВЕЗДНЫЕ  
МАМЫ:**

АННА ЗАВАЛЬСКАЯ  
ЕКАТЕРИНА ВЕЛАСКЕС  
LILU

ОЛЬГА КОЧЕТКОВА  
АННА ОЛИЦКАЯ  
НАТАЛИЯ МОРОЗОВА  
СВЕТЛАНА ТЕРЕНЧУК

**КАК ВОСПИТАТЬ  
НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ:  
5 СОВЕТОВ МАМАМ МАЛЬЧИКОВ**



**(097) 761 22 23**



**ВИКТОРИЯ РЕТИВОВА****ФОТОГРАФ**

Творческая составляющая Виктории ярко выражена на страницах детского журнала, где каждый ее кадр передает четкие эмоции модели. Работа с детскими фотографиями — это особая грань таланта фотографа. Основные принципы в работе Виктории — профессионализм наряду с ответственным подходом.

**ЕЛЕНА ПОЛКОВНИКОВА****ФОТОГРАФ**

Умение работать с детьми и удачно ловить момент с яркими эмоциями, выделяют работы Елены среди остальных фотографий! Ее убеждение заключается в том, что каждый кадр, даже постановочный, должен быть насыщен искренностью и непосредственностью.

**ОЛЕГ ФЕНИКС****ФОТОГРАФ**

Эмоции, эмоции и еще раз эмоции! Вот отличительная черта фоторабот Олега. Каждый образ проработан до мельчайших деталей: от мимики и жестов до взгляда. Но с особым вниманием Олег подходит к выбору локаций для съемок. Несмотря на богатый опыт работы Олега в стиле fashion, на его снимках всегда запечатлены живые детские эмоции.

**АННА ВОЕВОДИНА****ВИЗАЖИСТ**

Анна — человек, который подчеркнет все ваши достоинства и скроет недостатки с помощью макияжа. Несколько, на первый взгляд, простых взмахов ее кисти для макияжа способны кардинально преобразить образ. При работе с детьми Анна старается использовать как можно меньше косметики, дабы не испортить детскую природную красоту и неповторимую непосредственность.



НАТАЛИЯ  
МОРОЗОВА

## ЖЕНЩИНА, ИМЕЮЩАЯ СЕМЬЮ, УЖЕ УСПЕШНАЯ

**НАТАЛИЯ, ВЫ – ПЕВИЦА, РАДИОВЕДУШАЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ СОБСТВЕННОЙ СТУДИИ ТАНЦА И ТВОРЧЕСТВА. ЧЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**

Все свое свободное время люблю посвящать семье. Ведь она – самое дорогое, что может быть в жизни каждого человека, а родной дом – это самое уютное и надежное место в нашей жизни. В свободное время также люблю читать книги, ходить с друзьями в баню, заниматься спортом и путешествовать.

**СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОСТАЕТСЯ ДЛЯ СЫНА С ТАКИМ НАСЫЩЕННЫМ ГРАФИКОМ ЖИЗНИ?**

Мой график иногда слишком календарный, но я всегда найду время для самого любимого человека на Земле. Поскольку необходимо правильно расставлять жизненные приоритеты, в которых родные и близкие всегда должны быть на первом месте.

**НА ВАШ ВЗГЛЯД, КАКИЕ КАЧЕСТВА НУЖНО ПРИВИВАТЬ ДЕТЯМ С МАЛЫХ ЛЕТ?**

Я считаю, что в зарождении каких-то из качеств родители не участвуют вовсе. Как правило, их диктует среда, окружающая ребенка. Но есть несколько вещей, которые родителям необходимо привить в раннем возрасте, чтобы эти полезные качества помогли им в будущем. Важно научить ребенка быть вежливым, добрым, целеустремленным, ответственным, научить сострадать и сочувствовать, а еще проявлять уважение и внимание к окружающему миру. Как этому научить? Наглядно. Если родители будут проявлять все эти качества, то ребенок тоже будет ими обладать. Ведь лучшее средство воспитания ребенка – пример его родителей.

**КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ РОЛЬ МАМЫ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ?**

Сегодня мама должна не только оберегать семейный очаг, как было принято раньше, но и быть настоящим другом для каждого члена семьи. Она должна быть щедрой, проникательной и обязательно заботливой. А еще мамы не должны забывать оставаться интересными женщинами для своих мужчин.

**КАК СЧИТАЕТЕ, ЧТО ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАЖНЕЕ: КАРЬЕРНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ИЛИ СЕМЬЯ?**

Это достаточно сложный вопрос, потому что сегодня другое время, другая жизнь и, соответственно, другие ценности. Одни реализовывают себя в



**В** СЕ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ЛЮБЛЮ ПОСВЯЩАТЬ СЕМЬЕ. ВЕДЬ ОНА – САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, А РОДНОЙ ДОМ – ЭТО САМОЕ УЮТНОЕ И НАДЕЖНОЕ МЕСТО В НАШЕЙ ЖИЗНИ.

**С**ЕГОДНЯ МАМА ДОЛЖНА НЕ ТОЛЬКО ОБЕРЕГАТЬ СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ, КАК БЫЛО ПРИНЯТО РАНЬШЕ, НО И БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ДРУГОМ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ. ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ ЩЕДРОЙ, ПРОНИЦАТЕЛЬНОЙ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАБОТЛИВОЙ. А ЕЩЕ МАМЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЗАБЫВАТЬ ОСТАВАТЬСЯ ИНТЕРЕСНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ ДЛЯ СВОИХ МУЖЧИН.

семейной жизни, другие – становятся управляющими крупных компаний. Женщина, безусловно, должна уметь быть хозяйкой, но ничто ей не мешает стать личностью, если только она сама этого захочет. Мне кажется, нужно научиться быть многоликой женщиной-шармом и тогда никакой супруг, парень, любимый мужчина не потеряет интерес к вам. И помните, что чем бы вы не занимались, самое главное – быть в гармонии с собой и своей жизнью.

#### **ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ ИХ ДЕТИ ВЫРОСЛИ ДОСТОЙНЫМИ ЛЮДЬМИ?**

На мой взгляд, родители, прежде всего, должны воспитывать себя. Ведь ребенок все время находится в «семейном вакууме», видит отношения между родителями, наблюдает за их общением, манерами, поведением и, словно губка, впитывает все подобные вещи и качества. Необходимо, чтобы семья была полноценной. А еще очень важно растить собственных детей в любви, потому что только из любви рождается любовь ко всему живому на земле.

#### **КАК ВАМ УДАЕТСЯ СОВМЕЩАТЬ И РАБОТУ, И СЕМЬЮ? ПОДЕЛИТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА, СЕКРЕТОМ С НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ.**

У меня нет каких-то необыкновенных секретов. Просто я владею искусством грамотного тайм-

менеджмента, и, что немаловажно, люблю все то, чем занимаюсь.

#### **УСПЕШНАЯ ЖЕНЩИНА – СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА. НАСКОЛЬКО ВЫ СОГЛАСНЫ С ЭТИМ УТВЕРЖДЕНИЕМ? И В ЧЕМ ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ УСПЕХ ЖЕНЩИНЫ?**

Женщина, имеющая семью, уже успешная. Но успешная женщина не всегда счастливая. В настоящее время женщина – это не патриархальная дама, которая обязана сидеть только дома. У нее есть и образование, и интеллект, и возможности, и желание состояться в этой жизни, помимо семьи. Поэтому мне кажется, прежде всего, успех женщины состоит в самореализации как на карьерных, так и на семейных пьедесталах.

#### **ЧТО ВДОХНОВЛЯЕТ И ДАЕТ СИЛЫ ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ?**

Меня очень вдохновляет идти к своим целям любовь к тому, чем я занимаюсь, вера и поддержка самых близких людей.

#### **КАКИЕ ТРАДИЦИИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?**

У нас достаточно много традиций в семье. Мы любим вместе путешествовать, играть в «Монопо-

**У**СПЕХ ЖЕНЩИНЫ СОСТОИТ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ КАК НА КАРЬЕРНЫХ, ТАК И НА СЕМЕЙНЫХ ПЬЕДЕСТАЛАХ.

лию», ездить на рыбалку, а осенью – собирать грибы. Я очень люблю с сыном что-то готовить или выпекать сладенькое, потому что он у меня большой сладкоежка. А еще Богдан – самый ярый футбольный фанат. Мы часто с ним и мужем смотрим футбол, ходим на матчи. Его самые любимые команды «Милан» и «Реал-Мадрид».

#### **ВАШИ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Любите и не обижайте своих чад! Всегда будьте готовы поддержать ребенка эмоционально и приободрить его в трудные времена. Верьте в своих детей, ведь ваша вера творит чудеса.





АННА  
ЗАВАЛЬСКАЯ

# “ ГЛАВНОЕ – ЧУТКОЕ ВНИМАНИЕ И ЛЮБЯЩАЯ ЗАБОТА О МАЛЫШЕ ”

**АННА, ВАМ УДАЛОСЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО СКРЫВАТЬ СВОЕ «ОСОБЕННОЕ» ПОЛОЖЕНИЕ. ЧТО ПОВЛИЯЛО НА ВАШЕ ТАКОЕ РЕШЕНИЕ ОСТАВИТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ ТАЙНОЙ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННОСТИ?**

Мне искренне кажется, что период беременности – это очень интимное и сакральное состояние, которым не нужно ни с кем делиться. Я не хотела информационного шума, лишних вопросов, стандартных заголовков в прессе. О таких вещах лучше узнавать пост-фактум. К тому же, большую часть беременности – вплоть до 8-го месяца я активно работала, продолжала выступать и участвовать в телесъемках, поэтому не хотела, чтобы меня рассматривали исключительно в таком ракурсе. Ко всему прочему, никто не заметил, что я была в положении, вот и не пришлось делать публичных заявлений. Мы с Димой вообще не стремимся афишировать свою личную жизнь и защищаем свое личное пространство от постороннего вмешательства. И уж тем более, это касается ребенка.

**КАК ПОВЛИЯЛО ПОПОЛНЕНИЕ В СЕМЬЕ НА ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**

Безусловно, многое меняется, но жизнь продолжается – просто все приобретает другой смысл. Появление ребенка – это большая ответственность, поэтому включаются все внутренние резервы – я сейчас живу, словно на удвоенной скорости 24 часа в сутки. Успеваю на репетиции с музыкантами и балетом, даю концерты, езжу на эфиры и съемки.

Я уже, конечно, не могу спонтанно сходить с мужем в кино или, например, посидеть в кафе и просто расслабиться – приходится подключать бабушек, а иногда я просто выбиваюсь из сил, но все это все равно приносит мне абсолютное счастье, поэтому не жалуюсь! Для меня было очень непросто морально и физически совмещать подготовку к сольному концерту киз Голливуда с любовью и круглосуточной заботой о малыше – у него ведь свой график и режим. А после родов прошло только 2 недели, как я уже была в работе. Но мы с ним договариваемся так, чтобы я могла и себе посвятить время, и немного «переключиться».

**С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ СТОЛКНУЛИСЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ (ТОКСИКОЗ И Т.Д.)?**

Диме, Слава Богу, не пришлось справляться с моими капризами, поскольку их просто не было! Большую часть беременности я вела совершенно привычный для себя образ жизни: мы много работали, путешествовали, я даже спортом продолжала

заниматься и бывало, что даже забывала о том, что нахожусь в положении. Мне повезло, что у меня не было токсикоза, совсем не изменились вкусы. Даже многие мои друзья не догадывались о моей беременности. Единственное, что мешало – это острая чувствительность и эмоциональность. Я в жизни не была такой сентиментальной и так много не плакала в кино, как за эти 9 месяцев.

**П**ЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ – ЭТО ОЧЕНЬ ИНТИМНОЕ И САКРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, КОТОРЫМ НЕ НУЖНО НИ С КЕМ ДЕЛИТЬСЯ. Я НЕ ХОТЕЛА ИНФОРМАЦИОННОГО ШУМА, ЛИШНИХ ВОПРОСОВ, СТАНДАРТНЫХ ЗАГОЛОВКОВ В ПРЕССЕ. О ТАКИХ ВЕЩАХ ЛУЧШЕ УЗНАВАТЬ ПОСТ-ФАКТУМ. К ТОМУ ЖЕ, БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ – ВПЛОТЬ ДО 8-ГО МЕСЯЦА Я АКТИВНО РАБОТАЛА, ПРОДОЛЖАЛА ВЫСТУПАТЬ И УЧАСТВОВАТЬ В ТЕЛЕСЪЕМКАХ, ПОЭТОМУ НЕ ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МЕНЯ РАССМАТРИВАЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ТАКОМ РАКУРСЕ. КО ВСЕМУ ПРОЧЕМУ, НИКТО НЕ ЗАМЕТИЛ, ЧТО Я БЫЛА В ПОЛОЖЕНИИ, ВОТ И НЕ ПРИШЛОСЬ ДЕЛАТЬ ПУБЛИЧНЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ.

## ПРОШЛО НЕ ТАК МНОГО ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ РАДОСТНОГО СОБЫТИЯ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ, А ВЫ УЖЕ ВЕРНУЛИСЬ НА СЦЕНУ. С КЕМ ВАШ МАЛЫШ В ЭТО ВРЕМЯ?

Конечно, помощь бабушек и дедушек нам необходима. С таким сложным графиком важных дел, встреч, эфиров и репетиций мы бы сами не справились. Например, во время моего столичного концерта «From Hollywood with Love», моя мама осталась дома с малышом, а папа пришел на концерт. А в дальнейшем, когда малыш подрастет, – будет ездить с нами и на концерты, и в путешествия. Пусть получает больше информации и скорее развивается.

## КТО ПОМОГАЕТ В УХОДЕ ЗА МАЛЫШОМ?

Мы с мужем все делаем вместе и сообща. Дима может подстраховать меня в любом вопросе отно-

сительно ребенка, и я всегда могу рассчитывать на его помощь. Я спокойно оставляю с Димой малыша, если, например, мне нужно выехать из дома на встречу или репетицию на несколько часов. Так что проблем никаких нет. К тому же, в любую минуту нас могут подстраховать бабушки и дедушки!

## НА ВАШ ВЗГЛЯД, КАКИЕ ПРАВИЛА СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?

Единственное правило – это, безусловно, любить своего ребенка и давать ему возможность расти самостоятельной личностью. Главное – чуткое внимание и любящая забота о малыше!

## КАКИЕ ТРАДИЦИИ ЕСТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

Мы с Димой очень любим путешествовать и открывать для себя новые места, получая необходи-





мье для нашей профессии впечатления. Я уверена, что наш малыш тоже полюбит это дело вместе с нами.

**СЕЙЧАС, КОНЕЧНО, ОЧЕНЬ РАНО ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ. НО, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК РЕШИТЬ ПОЙТИ ПО ВАШИМ СТОПАМ И СВЯЗАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С МУЗЫКОЙ?**

Наш ребенок уже растет в музыкальной семье – так или иначе в доме всегда звучит музыка. Все последние месяцы беременности мы слушали, как папа создавал музыку для спектакля «Три сестры», а музыкальное образование малыш обязательно получит. Но определяться с профессией он будет сам. Главное – это всестороннее развитие.

**ЧТО ПОЖЕЛАЕТЕ ТЕМ, КТО ВСКОРЕ СТАНЕТ РОДИТЕЛЯМИ? НАПУТСТВИЕ ОТ АННЫ ЗАВАЛЬСКОЙ ДЛЯ ВСЕХ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ.**

Я желаю вам прислушиваться к собственной интуиции, доверять себе и принимать собственные решения. Материнские инстинкты сильнее всего, поэтому для своего ребенка вы все делаете правильно! И главное: комфорт и спокойствие мамы на первом месте! Если вы не нервничаете – ребенку будет хорошо, где бы вы ни находились и что бы ни делали.

**М**Ы С МУЖЕМ ВСЕ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ И СООБЩА. ДИМА МОЖЕТ ПОДСТРАХОВАТЬ МЕНЯ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ ОТНОСИТЕЛЬНО РЕБЕНКА, И Я ВСЕГДА МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ НА ЕГО ПОМОЩЬ. Я СПОКОЙНО ОСТАВЛЯЮ С ДИМОЙ МАЛЫША, ЕСЛИ, НАПРИМЕР, МНЕ НУЖНО ВЫЕХАТЬ ИЗ ДОМА НА ВСТРЕЧУ ИЛИ РЕПЕТИЦИЮ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.



СВЕТЛАНА  
ТЕРЕНЧУК

---

# МОЙ СЫН МНОГОМУ МЕНЯ НАУЧИЛ

**СВЕТЛАНА, У ВАС МАЛЕНЬКИЙ СЫН, ЛЮБЯЩИЙ МУЖ И ПРИ ЭТОМ ВЫ УСПЕШНЫЙ УКРАИНСКИЙ ДИЗАЙНЕР. ЕСТЬ ЛИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? И КАК ЕГО ПРОВОДИТЕ?**

Всегда можно все успеть, если есть желание. Главное, правильно распределять время. Когда в семье появляется ребенок, начинаешь делать все в пять раз быстрее. Чад вырастет, а темп остается. Вот поэтому и свободного времени вроде как больше. Очень люблю читать книги перед сном – это моя привычка.

**КАК ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА ПОВЛИЯЛО НА ВАШУ ЖИЗНЬ?**

Появления ребенка всегда меняет жизнь всей семьи. Мой сын многому меня научил: ценить время, совмещать несколько дел сразу, мудрости и терпению, лучше понимать жизнь. Я ему очень благодарна за то, что он не был спокойным ребенком и требовал максимум внимания. Это был хороший

жизненный тренинг. Сейчас я понимаю, что ребенок в семье – главный стимул для развития и роста именно родителей! Очень хочу, чтобы мой сын всегда мог назвать папу и маму своими лучшими друзьями.

**НА ВАШ ВЗГЛЯД, КАКИЕ КАЧЕСТВА НЕОБХОДИМО ПРИВИВАТЬ ДЕТЯМ ЧТО НИ ЕСТЬ С ПЕЛЕНОК?**

Самое главное правило в воспитании ребенка – это личный пример во всем! Никакие слова не будут восприняты, если их не подтверждают действия. Причем лучший пример – родители.

**ЧЕМ ЛОБИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?**

Мы часто ходим в кино, в театр, на концерты. Иногда дома после работы и садика мы вместе помогаем сыну собирать конструктор или читаем познавательные книги.





**П**ОЯВЛЕНИЯ РЕБЕНКА ВСЕГДА МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ ВСЕЙ СЕМЬИ. МОЙ СЫН МЕНЯ МНОГОМУ НАУЧИЛ: ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ, СОВМЕЩАТЬ НЕСКОЛЬКО ДЕЛ СРАЗУ, МУДРОСТИ И ТЕРПЕНИЮ, ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ ЖИЗНЬ. Я ЕМУ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНА ЗА ТО, ЧТО ОН НЕ БЫЛ СПОКОЙНЫМ РЕБЕНКОМ И ТРЕБОВАЛ МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ. ЭТО БЫЛ ХОРОШИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТРЕНИНГ. СЕЙЧАС Я ПОНИМАЮ, ЧТО РЕБЕНОК В СЕМЬЕ - ГЛАВНЫЙ СТИМУЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И РОСТА ИМЕННО РОДИТЕЛЕЙ! ОЧЕНЬ ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЙ СЫН ВСЕГДА МОГ НАЗВАТЬ ПАПУ И МАМУ СВОИМИ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ.

**КАК ВАШ СЫН ОТНОСИТСЯ К ТОМУ, ЧТО У ЕГО МАМЫ ТАКАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИЯ? НЕ ПЛАНИРУЕТ В БУДУЩЕМ ПОЙТИ ПО ВАШИМ СТОПАМ?**

Тимуру очень нравится моя профессия. Он с удовольствием приходит ко мне в студию, все рассматривает, высказывает свое мнение, замечает детали. Не знаю, пойдет ли он по моим стопам, его сейчас больше интересуют танцы (он посещает студию хип-хоп). В любом случае, я буду счастлива, если он выберет себе профессию по душе. Ведь для каждого родителя важно, чтобы его ребенок был счастлив и в будущем занимался тем, что ему нравится.

**ВАМ ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ СО МНОГИМИ ИЗВЕСТНЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ, СОЗДАВАЯ ИМ ОБРАЗЫ ДЛЯ ВЫХОДА В СВЕТ. НЕ ПЛАНИРУЕТЕ ВЫПУСТИТЬ КОЛЛЕКЦИЮ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ?**

Я уже несколько раз совмещала взрослые и детские показы, делала серию family-луков. Это всегда интересно, но и сложно. Работа с детьми вдохновляет, ведь они всегда искренне показывают свои эмоции. Сложность же состоит в том, что надо найти компромисс между вкусами и видением образа родителей и ребенка.

**КАК ВОСПИТЫВАЕТЕ СВОЕГО СЫНА?**

Ребенка вообще можно не воспитывать, просто жить надо правильно и справедливо, уважать каждого члена семьи. Общение – очень важный фактор. Оно обязательно должно быть искренним и доброжелательным. Мой муж своим примером показывает сыну, как надо относиться к противоположному полу: ухаживать, помогать, уважать, дарить цветы... Я рада, что Саша действительно авторитет для нашего сына. Тимур растет, во многом равняясь на отца.







### **ЧТО, ПО-ВАШЕМУ, НЕ ПРИЕМЛЕМО ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?**

Лично для меня не приемлемо любое насилие. Это отталкивает ребенка, делает его неуверенным в себе, заставляет чувствовать беззащитным и накапливать внутреннюю агрессию.

### **ВАШИ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

Всем родителям хочу сказать, что иметь ребенка – огромное счастье и честь. Ведь нам поручено помочь научиться еще одному прекрасному существу стать настоящим Человеком. Главное, не ломать и подстраивать под себя, а дать развиваться, жить в гармонии со Вселенной.

### **КАК МОЛОДОЙ МАМЕ СОХРАНЯТЬ СВОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД? ВАШИ СОВЕТЫ, КАК ЖЕНЩИНЫ И ДИЗАЙНЕРА.**

**П**ОКА НЕТ ТОГО, ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ, НАУЧИСЬ РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ЕСТЬ В ЭТОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СЕКРЕТ КРАСОТЫ. НО ПОКА МЫ НА ПУТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, НЕ НАДО ЗАБЫВАТЬ О СВОЕМ ВНЕШНЕМ ВИДЕ. РЕБЕНОК ХОЧЕТ ВИДЕТЬ КРАСИВУЮ, УХОЖЕННУЮ И СЧАСТЛИВУЮ МАМУ, КОТОРАЯ ИЗЛУЧАЕТ СВЕТ И РАДОСТЬ. ЭТО НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО: ЧИТАЙТЕ БОЛЬШЕ ДОБРЫХ КНИГ, СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ, НАХОДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ МОДОЙ (ВЕДЬ ЭТО НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ИДТИ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ), ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

Прекрасным внешний вид делает внутреннее состояние. Как говорят, пока нет того, чего ты хочешь, научись радоваться тому, что есть! В этом заключается секрет красоты. Но пока мы на пути самосовершенствования, не надо забывать о своем внешнем виде. Ребенок хочет видеть красивую, ухоженную и счастливую маму, которая излучает свет и радость. Это не так уж сложно: читайте больше добрых книг, следите за питанием, находите время для отдыха, интересуйтесь модой (ведь это необходимо, чтобы идти в ногу со временем), чаще улыбайтесь!

### **ПОЖЕЛАНИЯ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ.**

Всем читателям хочу пожелать не бояться трудностей! Без каких-либо преград, невозможно познать счастье. Благодарите каждого человека, который встречается вам на пути и учит новому. Не ждите подарков судьбы, а больше отдавайте сами и жизнь заиграет новыми красками: вам понравится!

# ОЛЬГА КОЧЕТКОВА



ПЕВИЦА

**МАТЕРИНСТВО ДЛЯ МЕНЯ ЭТО** трансформация жизненных ценностей, возрождение самой себя в новой жизни. И обретение женской мудрости, генетически запрограммированной в организм каждой женщины.

**В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ГЛАВНОЕ** собственный пример, природная интуиция и Любовь – в глобальном значении этого слова.

**ПЕРВОЕ, О ЧЕМ Я ПОДУМАЛА, КОГДА СТАЛА МАМОЙ:** «за ЭТО можно ВСЕ отдать...».

**ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ СОВЕТУЮ** вкладывать в своих детей душу – по-настоящему, не отделив ее от себя, как кнута и пряника. Беречь тепло домашнего очага, культивировать семейные ценности и... рожать еще!

**МОЙ РЕБЕНОК** стимулирует меня быть лучше, не останавливаться перед преградами, ценить жизнь,

радоваться каждой минуте и не позволять себе впасть в уныние – идти вперед, чтобы ребенок гордился своими родителями.

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ** это то, чего практически лишаешься в первые месяцы после рождения малыша. Хотя, как по мне, радость материнства компенсирует любую бытовую суету.

**МАТЕРИНСТВО  
ДЛЯ МЕНЯ ЭТО  
ТРАНСФОРМАЦИЯ  
ЖИЗНЕННЫХ  
ЦЕННОСТЕЙ, ВОЗ-  
РОЖДЕНИЕ СА-  
МОЙ СЕБЯ В НО-  
ВОЙ ЖИЗНИ**

**Я НАДЕЮСЬ, ЧТО В БУДУЩЕМ МОЙ РЕБЕНОК** поймет и оценит родительскую любовь. И станет настоящим Человеком.

**РЕБЕНОК ДЛЯ МЕНЯ** – самый лучший творческий проект в дуэте с его отцом!

**ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ ЖЕЛАЮ** возможности баловать своих детей и уделять им достаточное количество времени. У детей должно быть сказочное, нежное, доброе детство. Это позволит им вырасти наполненными любовью людьми. И в минуты трудностей воспоминания о детстве будут греть им душу.

# АННА ОЛИЦКАЯ



ТЕЛЕВЕДУША «НОВОГО КАНАЛА»

**МАТЕРИНСТВО ДЛЯ МЕНЯ ЭТО** супер-ответственно! Особенно, когда у моего сына начался переходный возраст (с 4 до 5 лет) – всегда нужно быть на чеку!

**В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ГЛАВНОЕ** – быть другом и ко всяким проделкам, тем более мальчишеским, относиться терпеливо и с пониманием.

**ПЕРВОЕ, О ЧЕМ Я ПОДУМАЛА, КОГДА СТАЛА МАМОЙ,** что я раньше не жила полноценно... Сейчас вообще не помню, как было до рождения Тимофея!

**ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ СОВЕТУЮ** быть терпеливыми и внимательными к своему ребенку и вместе открывать ему новый мир!

**Я НИКОГДА** в воспитании не допущу агрессии и потакания – но в своих методах использую и «кнут», и «пряник». Мой Тима уже знает те ситуации, когда пряника можно не ждать.

**МОЙ РЕБЕНОК** не такой как все – супер-креативный и супер-хитренький! Никогда не забывает, когда идет в садик, трижды сказать, как меня любит! Это подкупает очень! Без подарков не возвращаюсь.

***Я НИКОГДА В ВОСПИТАНИИ НЕ ДОПУЩУ АГРЕССИИ И ПОТАКАНИЯ – НО В СВОИХ МЕТОДАХ ИСПОЛЬЗУЮ И «КНУТ», И «ПРЯНИК»***

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ** мы стараемся проводить на свежем воздухе, ходить на футбол, ездить за рулем моей машины – он сел за руль в 2,5 года и теперь уже умеет парковаться.

**В РЕБЕНКЕ** необходимо развивать чувство ответственности, уважения к старшим и понимание того, что, если чего-то хочешь – необходимо много трудиться.

**Я ВСЕГДА** поддерживаю сына и точка! Потому что, кто его поддержит, как не я!

**МЫ ЧАСТО** вместе смотрим наших любимых «Смешариков» – а потом играем их роли – я Нюша, которая вечно на диете, а Тима – Крош – морковка его любимый десерт!

# ЕКАТЕРИНА ВЕЛАСКЕС



ПЕВИЦА

**МАТЕРИНСТВО ДЛЯ МЕНЯ** – счастье! И самое прекрасное, что может испытать каждая женщина. На мой взгляд, это большая награда, но и не меньшая ответственность. Ведь в твоих руках жизнь другого человечка, который находится еще только в начале своего жизненного пути.

**В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА** ГЛАВНОЕ быть примером, познакомить с Богом, научить прощать.

**ПЕРВОЕ, О ЧЕМ Я ПОДУМАЛА, КОГДА СТАЛА МАМОЙ**, что в руках у меня целая Вселенная. Не знаю, как еще можно описать эти чувства.

**ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ СОВЕТУЮ...** Я не люблю советовать. Поэтому желаю слушать свое сердце во всем.

**Я БЫ ХОТЕЛА**, чтобы каждый малыш на этой планете был счастлив. Да и абсолютно все люди тоже.

**МОЙ РЕБЕНОК** – лучшее, что случилось со мной.

**СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ** – важное для каждого ребенка. Дети, я считаю, должны отдыхать, смеяться над различными мелочами.

**В РЕБЕНКЕ** есть нечто мудрое и высокое. Нам иногда нужно прислушиваться и присматриваться к ним. Ведь дети чище нас.

***ПЕРВОЕ, О ЧЕМ  
Я ПОДУМАЛА,  
КОГДА СТАЛА МА-  
МОЙ, ЧТО В РУ-  
КАХ У МЕНЯ ЦЕ-  
ЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ***

**МОЙ МУЖ** послан мне Богом. А еще он шутит, что у него две дочки: старшенькая (это я) и младшенькая – наша с ним доченька.

**МЫ** – команда и всегда друг за друга горой!

**Я НИКОГДА В ВОСПИТАНИИ** не прошу чьих-либо подсказок и советов. Делаю так, как велит сердце! И стараюсь находить подход к своей дочери, потому что

все дети личности и индивидуальны. Поэтому один метод воспитания не может подходить всем.

**ХОЧУ**, чтобы миром правила любовь и доброта! И чтобы каждый нашел то, что ищет, не забывая благодарить за все уроки и радости!

# LILU



ПЕВИЦА, ТЕЛЕВЕДУШАЯ

**МАТЕРИНСТВО ДЛЯ МЕНЯ ЭТО** смысл жизни, воплощение одной из ролей. Сейчас я вообще не представляю себе жизнь без ребенка. Хотя, когда у меня не было сына, я не представляла себе жизнь с детьми.

**В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ГЛАВНОЕ** воспитывать себя, потому что дети, как губка, они впитывают все то, что их окружает – и хорошее, и плохое. Чем больше мы, взрослые, совершенствуемся, рихтуем свои недостатки, избавляемся от своих комплексов, чем более мы будем наполненными, тем больше счастливыми и подготовленными ко взрослому социуму вырастут ваши дети. Все взрослея, начинайте воспитание детей с себя. И тогда непременно у вас все получится и ваш малыш вырастет Человеком.

**ПЕРВОЕ ЧТО Я ПОДУМАЛА, КОГДА СТАЛА МАМОЙ:** «О, Боже, неужели это навсегда?!». На самом деле не знаю, как происходит у других мам, но для меня был сложным переходный период – когда я принадлежала только себе, а теперь надо будет жить по-новому, нести ответственность, воспитывать обязательность в себе.

**Я БЫ ХОТЕЛА,** чтобы мой ребенок был самым счастливым человеком. Это нормальное желание каждой мамы, и вообще – чтобы все дети были счастливы, здоровы и главное – любимы.

**КОГДА НАДО ПРОДОЛЖИТЬ ФРАЗУ «МОЙ РЕБЕНОК...»,** то хочется сказать: «Мой ребенок самый лучший!».

## *МНЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ МОЙ СЫН МНОЙ ГОРДИЛСЯ*

**Я ВСЕГДА** должна быть на высоте. Мне хочется, чтобы мой сын мной гордился. Я много работаю над собой, становлюсь лучше с каждым днем, чтобы, когда он рассказывал обо мне, то было видно, что он гордится своей мамой и ее успехами.

**Мы** родились в один день. У нас день рождения 8 октября. Мы – главные подарки друг другу.

Мы очень хорошо друг друга понимаем и редко ссоримся. А если и ссоримся, то ненадолго.

**МЕЧТАЮ,** чтобы мой ребенок вырос достойным человеком, интересным мужчиной с хорошими манерами, умным, воспитанным, с чувством юмора, опрятным, образованным, чтобы он был достоин внимания самых лучших людей и самое главное – чтобы он был счастлив!

**ЛИЛИЯ ОЛЕЙНИК:**

**“ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО  
И ЖЕЛАННЫЕ ДЕТИ  
ДАЮТ КРЫЛЬЯ ”**

## **ЛИЛИЯ, ВЫ — МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ И ЛЮБЯЩАЯ ЖЕНА, ВЛАДЕЛИЦА ОДНОГО ИЗ СТОЛИННЫХ ЛАУНДЖ-КАФЕ. ОСТАЕТСЯ ЛИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**

У меня все время свободное, потому что я занимаюсь только тем, что мне нравится. А если мне что-то не нравится, и я не могу перепоручить это кому-либо, я нахожу в этом такую грань, которая меня увлекает и захватывает. У меня нет няни и младшие дети практически всегда со мной. Это удивительное ощущение счастья и новые возможности для развития и совершенствования. Когда я работаю, они рисуют, читают или играют в игры, которые всегда со мной. Когда они занимаются вокалом — я тоже пою, когда они занимаются танцами — я тоже танцую, когда они в парке — мы вместе играем, на качелях я тоже с ними. У меня другой ритм жизни — быстро-размеренный. Свобода — это когда ты делаешь то, что хочешь, либо любое действие выполняешь с удовольствием.

## **КАК УДАЕТСЯ ПРЕУСПЕВАТЬ И В СЕМЬЕ, И В КАРЬЕРЕ?**

Любимое дело и желанные дети дают крылья, а их поддержка дарит ощущение счастья и свободы в каждом мгновении. Поэтому в таком состоянии все намерения реализуются сами. Если человек увлечен, влюблен, когда больше отдает, чем получает, то обстоятельства складываются благоприятно самым невероятным образом. Ведь Вселенная идет тебе навстречу и дарит много возможностей для реализации задуманного.

Для меня важна не просто постановка целей и их достижение, но и получение удовольствия от каждого шага на пути к воплощению планов в жизнь. Я радуюсь всем людям, которые встречаются у меня на пути, и испытываю удовольствие от осознания правильности выбранных действий.

## **КАК В ВАШЕЙ СЕМЬЕ РАСПРЕДЕЛЕННЫ ОБЯЗАННОСТИ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ?**

В нашей семье каждый делает то, что у него лучше получается. И взрослые, и дети имеют свободу выбора до тех пор, пока их действия имеют благое влияние на остальных членов семьи и общества в целом. У нас существует также персональная ответственность: за свои вещи, учебу, увлечения, спорт, отдых. Общие домашние обязанности распределяются в зависимости от личностной загруженности каждого из нас. Иногда у меня возникают два спорных между собой мнения: сначала складывается впечатление, что у моих детей слишком много свободы, а в другой раз — что они обременены количеством домашних обязанностей. Поэтому стараюсь сохранять баланс для детей.

## **КАКИМИ ПРАВИЛАМИ ВЫ РУКОВОДСТВУЕТЕСЬ ПРИ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?**

**Л**ЮБИМОЕ ДЕЛО И ЖЕЛАННЫЕ ДЕТИ ДАЮТ КРЫЛЬЯ, А ИХ ПОДДЕРЖКА ДАРИТ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ И СВОБОДЫ В КАЖДОМ МГНОВЕНИИ. ПОЭТОМУ В ТАКОМ СОСТОЯНИИ ВСЕ НАМЕРЕНИЯ РЕАЛИЗУЮТСЯ САМИ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УВЛЕЧЕН, ВЛЮБЛЕН, КОГДА БОЛЬШЕ ОТДАЕТ, ЧЕМ ПОЛУЧАЕТ, ТО ОБСТОЯТЕЛЬСТВА СКЛАДЫВАЮТСЯ БЛАГОПРИЯТНО САМЫМ НЕВЕРОЯТНЫМ ОБРАЗОМ. ВЕДЬ ВСЕЛЕННАЯ ИДЕТ ТЕБЕ НАВСТРЕЧУ И ДАРИТ МНОГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДУМАННОГО.

Главным правилом, на мой взгляд, должно быть воспитание детей в настоящей атмосфере любви, доверия, прощения, благодарности, принятия. Последнее им жизненно необходимо, чтобы не волевать себя в конфликтные ситуации и не вспоминать прошлые ошибки других, ведь то, что было, уже не под силу исправить. Родители же должны осознавать, что никто не застрахован от ошибок. Именно поэтому следует позволять детям учиться на собственном опыте. И, безусловно, с малых лет воспитывать в ребенке уважение по отношению как к старшим, так и к младшим. Важно прививать чувство ответственности за свои мысли, слова и поступки. Я говорю о мыслях, потому что они всегда являются проекцией наших поступков — сделанных или еще не совершенных.

## ЧЕГО НИКОГДА НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДЕТЯМ?

Детей нельзя научить практике, благодаря лишь одной теории. Если родитель хочет привить какое-то качество детям или чему-то научить, то никогда нельзя научить тому, что сам не делаешь. Например, заставлять заниматься спортом или кушать здоровую еду, и при этом находить тысячу оправданий, почему ты сам этого не делаешь. Еще навязывать свою точку зрения, так как дети сейчас приходят намного мудрее нас и это нам нужно у них учиться.

ВАША СЕМЬЯ ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗНАЧИМОЙ ЧАСТЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ВЕГЕТАРИАНСТВО И СЫРОЕДЕНИЕ. КАК УДАЕТСЯ ДЕТЯМ УДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОБЛАЗНОВ ПОПРОБОВАТЬ «ВРЕДНУЮ» ПИЩУ (КОНФЕТЫ, ЧИПСЫ И Т.Д.)?

Мы в первую очередь, устанавливаем доверительные отношения между родителями и детьми, рассказываем о своем опыте и ошибках, об опыте других людей. Вместе с детьми наблюдаем, чувствуем, слушаем себя, понимаем свои желания, свое настроение, сравниваем ощущения в теле по-

**М**ИШЕ ПОШЕЛ ШЕСТОЙ ГОД, И ОН НИЧЕМ НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ДЕТЕЙ. МОЙ МЛАДШИЙ СЫН ВЕСЕЛЫЙ, АКТИВНЫЙ, ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ, ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТ, САМ ВЫУЧИЛ ЦИФРЫ И БУКВЫ. МИША НИКОГДА НЕ ЕЛ ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И ЭТО ЕГО ВЫБОР, ПОТОМУ ЧТО У НАС В СЕМЬЕ РАЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ. МЕНЯ РАДУЕТ ТО, ЧТО МИША ПОСТОЯННО В ДВИЖЕНИИ, ВСЕГДА ЛЕГКО ОДЕТ И ДОСТАТОЧНО ЗАКАЛЕН. ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ОН ЗАБОЛЕВАЕТ, БОЛЕЗНЬ ПРОХОДИТ ЛЕГЧЕ.

фотограф: Виктория РЕТИВОВА



сле легкой еды и тяжелой синтетической. Восприятие еды становится другим.

Кроме того, интересно находить здоровую альтернативу нездоровой пище. Например, есть такие правильно-вкусные сладости, после которых других уже не хочется. Используя огромное количество вариантов соединения всего лишь овощей, зелени, фруктов и орехов можно получить необыкновенные торты, супы, смузи, основные блюда и десерты. Еще очень важно – не запрещать. Хочешь попробовать – пожалуйста, но ты должен знать о последствиях, ты отвечаешь за свое здоровье, ты решаешь быть тебе счастливым, здоровым и успешным или другим.

**МНОГИЕ РОДИТЕЛИ И ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, ОН ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ: БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ. ВАШ СЫН МИША С САМОГО РОЖДЕНИЯ ВЕГЕТАРИАНЕЦ И СЫРОЕД. ОТРАЖАЕТСЯ ЛИ ТАКОЕ ПИТАНИЕ НА ЕГО ЗДОРОВЬЕ ИЛИ РАЗВИТИИ?**

Мише пошел шестой год, и он ничем не отличается от других детей. Мой младший сын веселый, активный, любознательный, физически развит, сам выучил цифры и буквы. Миша никогда не ел продук-





**Н**АШИ БАБУШКИ И ДЕДУШКА ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ НАШИХ ДЕТЕЙ. К СОЖАЛЕНИЮ ИЛИ К СЧАСТЬЮ, ОНИ ЖИВУТ В ДРУГОМ ГОРОДЕ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАЖДАЯ ВСТРЕЧА С НИМИ – ЭТО ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ОНИ ЖДУТ С НЕТЕРПЕНИЕМ. СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЛЯ МОИХ ДЕТЕЙ ПРИМЕР И АВТОРИТЕТ.

ты животного происхождения и это его выбор, потому что у нас в семье разные пищевые привычки. Меня радует то, что Миша постоянно в движении, всегда лего одет и достаточно закален. Если все-таки он заболевает, болезнь проходит легче. Другие мои дети сознательно большую часть времени предпочитают здоровую еду. И сейчас таких семей много.

#### КАК ВАШИ ЗНАКОМЫЕ ОТНОСЯТСЯ К ВАШЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ?

Здоровый образ жизни и правильное питание еще около 15 лет назад были слишком неожиданным нашим решением для большинства окружающих меня людей. Естественно, все, что не похоже на привычное тебе, вызывает много вопросов. Мне пришлось столкнуться с недопониманием. Поэтому приходилось объяснять нашу позицию, защищать собственные взгляды.

Сегодня наш образ жизни и здоровое питание все воспринимают нормально. Я не знаю, это мир изменился или круг моих знакомых. Возможно, люди просто стали больше внимания обращать на свое здоровье.

#### ВЫ ВЛАДЕЛИЦА РЕСТОРАНА ЗДОРОВОЙ ПИЩИ «LIVE». НАСКОЛЬКО ПОПУЛЯРНО СЕГОДНЯ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В УКРАИНЕ?

Четыре года назад, когда я открывала это кафе, то не ожидала такой популярности. У нас в ресторане всегда есть люди в залах и много заказов на вынос и доставку. Это и есть главный показатель популярности. Сейчас каждый человек задумывается о том, что он ест. Мне приятно, что мы можем предложить действительно здоровую еду, доступную всем. Это небольшой вклад нашей семьи в популяризацию идеи здорового образа жизни и правильного питания. Сегодня такое питание набирает с каждым днем все большую популярность.

#### НА ВАШ ВЗГЛЯД, КАКИЕ КАЧЕСТВА СЛЕДУЕТ ПРИВИВАТЬ ДЕТЯМ?

Я уверена, что если в семье царит уважение, доверие, открытость, терпение, благодарность, прощение, то это автоматически будет проявляться в характере и поведении ребенка. Ведь поведение детей является отражением того, как себя ведут их родители, либо, как они поступают в конкретных ситуациях.

#### У ВАС ТРИ ПРЕКРАСНЫХ СЫНОВ И КРАСИВЦА ДОЧЬ. НЕ ПЛАНИРУЕТЕ ЛИ СТАТЬ МАМОЙ В ПЯТЫЙ РАЗ?

И не только пятый раз! Я с большим удовольствием хотела бы еще пару девочек, а то мальчиков у нас больше.



**МНОГИМ РОДИТЕЛЯМ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ПОМОГАЮТ БАБУШКИ. КАКОЕ МЕСТО ВАШИ РОДИТЕЛИ ЗАНИМАЮТ В ВОСПИТАНИИ СВОИХ ВНУКОВ?**

Наши бабушки и дедушка лучшие друзья наших детей. К сожалению или к счастью, они живут в другом городе, поэтому для детей каждая встреча с ними – это праздник, который они ждут с нетерпением. Старшее поколение для моих детей пример и авторитет. В то же время это хорошая поддержка. Ведь именно на бабушек и дедушек мы можем положиться, когда возникают

спорные ситуации в воспитании детей. И к тому же нельзя забывать про такую необходимую связь поколений и передачу опыта от старших к младшеньким с помощью соблюдения семейных традиций.

**КАК ОТДЫХАЕТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ?**

У нас, конечно же, есть любимые места отдыха. Но помимо традиционных поездок, мы очень любим спонтанно путешествовать по Украине. Большие города и маленькие уголки нашей страны – просто лес или луг, речка или озеро, парк Шевченко в



Киеве и Александрия в Белой Церкви у нас самые любимые. Мы любим все: рыбалку, грибы, походы, велосипедные прогулки, катание на роликах, посещать концерты, театры... Наша семья склоняется к мысли, что, чтобы выбрать занятие по душе, нужно попробовать все. Вот именно поэтому мы стараемся реализоваться в различных занятиях при этом расширяя свой кругозор. Это нужно и взрослым, и детям.

**ЧТО ВДОХНОВЛЯЕТ ВАС НЕ ОПУСКАТЬ РУКИ И ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ?**

В жизни так много всего вечно прекрасного, что не стоит переживать из-за временных трудностей. Главное никогда не отчаиваться и не забывать, для чего ты что-то делаешь. Все преграды и проблемы временные, значит, вскоре пройдут.

**ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ И ВСЕМ УКРАИНЦАМ.**

Я желаю всем ощущать радость и любовь в каждом мгновении жизни! Пусть ничто не омрачает ваши дни!



**З**ДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЕЩЕ ОКОЛО 15 ЛЕТ НАЗАД БЫЛИ СЛИШКОМ НЕОЖИДАННЫМ НАШИМ РЕШЕНИЕМ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ОКРУЖАЮЩИХ МЕНЯ ЛЮДЕЙ. ЕСТЕСТВЕННО, ВСЕ, ЧТО НЕ ПОХОЖЕ НА ПРИВЫЧНОЕ ТЕБЕ, ВЫЗЫВАЕТ МНОГО ВОПРОСОВ. МНЕ ПРИШЛОСЬ СТОЛКНУТЬСЯ С НЕДОПОНИМАНИЕМ. ПОЭТОМУ ПРИХОДИЛОСЬ ОБЪЯСНЯТЬ НАШУ ПОЗИЦИЮ, ЗАЩИЩАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ. СЕГОДНЯ НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВСЕ ВОСПРИНИМАЮТ НОРМАЛЬНО. Я НЕ ЗНАЮ, ЭТО МИР ИЗМЕНИЛСЯ ИЛИ КРУГ МОИХ ЗНАКОМЫХ.

БЕРЕМЕННОСТЬ

И РОДЫ ГОТОВИМСЯ  
К ПОПОЛНЕНИЮ В СЕМЬЕ

МДМДМ

НА ЗАЛЕТКУ

МОЛОДЫМ МАМАМ

АКТУАЛЬНО

ПРИ РАЗВИТИИ  
МАЛЫША

РАДОСТЬ

МАТЕРИНСТВА

СЧАСТЬЕ БЫТЬ МАМОЙ

# СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

## БУТЫЛОЧКА ОТ ИМАМО GO

Яркая и красочная бутылочка от Imamo Go понравится не только молодым мамам и папам, но и вашему ребенку. Эта яркая бутылочка способна самостоятельно подогреть 170 мл молока или воды для детской смеси с рекомендованной температурой 37С градусов. Сама бутылка очень удобная и легкая, изготовлена из нагреваемого элемента из пластика. Для этого нужно вставить картридж, повернуть крышку, подождать 5 минут, встряхнуть и детская смесь готова.



## ПОЯС-БАНДАЖ

Используют на последних месяцах беременности, пояс выполняет не только поддерживающую функцию животика, но и помогает будущей маме передвигаться. Также в некоторых моделях такой пояс еще имеет массажную функцию поясницы и встроенный проигрыватель, на который можно записать голоса родителей или музыку через USB. Поэтому утихомирить разбушевавшегося малыша в утробе будущей мамы с таким гаджетом не составит труда. Также такой пояс-бандаж поможет предотвратить растяжки.

## ЛОЖКА-ШПРИЦ

Понравится всем мамам без исключения наш следующий помощник, это универсальная ложка-шприц, которая имеет в себе три функции: емкость для пищи, ложку, а также удобную дорожную кружку для смеси малыша. В применении такой гаджет очень прост, достаточно скатать его подобно пилетке. Выполнен из безопасного пищевого силикона. Рекомендуется использовать для деток начиная с 4 месяцев.



# ЗАВТРАК ДЛЯ МАМЫ ГОТОВИМ САМИ

**КА**ЖДЫЙ РЕБЕНОК ХОЧЕТ ПОРАДОВАТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ. НАВЕРНОЕ, ВЫ САМИ НЕ РАЗ ЗАМЕЧАЛИ, КАК СЫН ИЛИ ДОЧЬ, СДЕЛАВ ЧТО-ТО, ЖДУТ ВАШЕЙ ОЦЕНКИ. КАК МИНИМУМ РАЗ В ГОДУ СУЩЕСТВУЕТ ДЕНЬ, КОГДА ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ ЗАБЫТЬ О ДОМАШНЕМ БЫТЕ И ГОТОВКЕ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ. ПРЕДЛАГАЕМ ПОЗДРАВИТЬ ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИН С САМОГО УТРА – ЗАВТРАКОМ.



## ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ

**СОСТАВ:** 1 ст. овсяных хлопьев, вода, фрукты на свое усмотрение, сахар по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить овсянку с фруктами самому, ребенку не составит особых трудностей. Для этого следует кипятком залить овсяные хлопья быстрого приготовления и настоять 3-5 минут. Затем помыть фрукты нарезать небольшими кусочками, а после добавить в кашу.



## ПАРФЕ ИЗ ЙОГУРТА И МЮСЛИ

**СОСТАВ:** обжаренные в меду мюсли, йогурт (фруктовый или обильный).

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Многослойный десерт парфе отлично подойдет и для праздничного ужина, и для будничного завтрака. Это лакомство завоевало множество поклонников благодаря своей воздушности, легкости и простому способу приготовления. Ну и, конечно же, дело во времени – на приготовление уйдет от силы 10-15 минут.

Парфе готовится слоями. На дно стакана следует положить слегка обжаренные в меду мюсли, а потом – слой йогурта (фруктового или обильного), финальный слой – сироп или мед. Мюсли можно заменить крошкой печенья, добавить кусочки фруктов или ягод, орехи и т.д.



## ТВОРОЖНЫЙ РАЙ

**СОСТАВ:** творог, сметана или йогурт, фрукты.

Творог – идеальный вариант для завтрака. Такой десерт подойдет и для тех, кто любит полакомиться, и тех, кто бережет фигуру. Все зависит от того, какие ингредиенты Ваш ребенок выберет. Этот завтрак сможет приготовить даже 4-5-летний ребенок. Все, что требуется ему сделать, это положить в тарелочку необходимое количество творога, потом – помыть и очистить фрукты, и нарезать их. И все сверху полить йогуртом или медом. Также можете заранее предупредить сына или дочь, что именно хотели бы на завтрак. Такой творожный десерт прекрасно сочетается с травяным или зеленым чаем.



### ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ХЛОПЬЯМИ

**СОСТАВ:** изюм, морковь, яблоко, мед или сахар, злаковые или овсяные хлопья, мандарин.

Это очень легкий вариант завтрака, который придется по вкусу даже тем, кто придерживается поста или соблюдает диету. Для его приготовления можно использовать любые хлопья. Фруктовые ингредиенты, конечно же, можете заменить на свои любимые. Вместо сахара или меда, если хотите, используйте лимонный сок. Ребенок запросто приготовит этот десерт. Все, что ему необходимо будет сделать: залить кипятком хлопья с промывкой изюмом минуты на три, помыть и нарезать овощи, очищенные дольки мандарина нарезать пополам, а морковь натереть на крупной терке. Перемешать все между собой и разложить по бокалам.



### ЯИЧНИЦА В ХЛЕБЕ, С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ

**СОСТАВ:** ломтик белого пшеничного хлеба, куриное яйцо, четверть помидора, 20 г твердого сыра.

Такой завтрак идеально подойдет для желающих сытно покушать. Его могут приготовить дети постарше, но не отнюдь не дошкольник (исключение: под четким руководством взрослого). Для приготовления этого блюда необходимо разбить яйцо и поджарить на разогретой сковороде. Потом добавить в него помидоры (порезать на свое усмотрение: кубиками, соломкой, кружочками) и сыром. Сверху уложить белый хлеб, слегка прижав к яйцу, и поджарить. Потом аккуратно переворачиваем и поджариваем хлеб с другой стороны, а затем сворачиваем бутерброд.



### СМУЗИ

**СОСТАВ:** 1 лимон, 3 спелых банана и 3 киви.

Смузи – это густой напиток из измельченных в блендере ягод или фруктов с добавлением сока или молока. Для ребенка 5-8 лет не составит особого труда приготовить подобный десерт. Если вы не доверяете ему самостоятельное использование блендера, пускай готовит в присутствии кого-то из взрослых. Интернет пестрит различными вариациями на тему ингредиентов этого десерта. Мы предлагаем один из самых простых рецептов. Блендером измельчить порезанный лимон, затем добавляем очищенные и также порезанные бананы, а потом уже кубики киви. И все измельчаем до однородной массы. Выливаем в бокал и подаем к столу.



### КАКАО

**СОСТАВ:** 200 мл молока, 1,5 ч. л. какао-порошка, 2 ст. л. горячей воды, сахар по вкусу.

Для тех, кто любит полакомиться лишь одним кофе или чаем утром, предлагаем рецепт какао. Его любят и взрослые, и дети. Для его приготовления необходимо смешать в сотейнике какао с сахаром (если человек, для которого готовите, пьет сладкие напитки). Помешивая, добавить горячую воду. Поставить на средний огонь и, продолжая помешивать, довести до кипения. Затем влить нагретое молоко и, немного убавив огонь, прогреть смесь, но не доводить ее до кипения. Снять с огня. С помощью венчика взбивать напиток в течение 20 сек. до образования пены. Разлить по подогретым чашкам.

# ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ МАЛЫША



**З**А ПЕРВЫЕ ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ НОВОРОЖДЕННЫЙ СТАНЕТ ТЯЖЕЛЕЕ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 600 ГРАММ И ВЫРАСТЕТ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 3 САНТИМЕТРА, ОКРУЖНОСТЬ ГОЛОВЫ УВЕЛИЧИТСЯ НА 1,5 – 2 СМ.

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Новорожденным принято называть малыша в первый месяц после родов. Новенький в этой жизни начинает адаптироваться ко внеутробной жизни. Теперь, когда он хочет кушать, он будет плакать. Ведь раньше, находясь в животике у мамы, он все получал автоматически: защиту (поскольку обитал в уютной среде), еду. Сразу в роддоме, по правилам, в первые 12 часов жизни, новорожденному делают первую в жизни вакцинацию против вирусного гепатита, в течение 3-7 дней – прививают против туберкулеза (БЦЖ). Следующей прививкой будет повторная вакцинация против гепатита В в возрасте 1 месяц. Не исключено, что в первые дни своей жизни Ваше маленькое чудо потеряет в весе. Нормой принято считать потерю до десяти процентов массы тела. Это также последствие адаптации организма новорожденного к новой жизни. Но не волнуйтесь: вскоре вес малыша восстановится и даже начнет расти.

Первый месяц малыш до 20 часов в сутки будет спать. Как правило, это будет происходить в позе лягушки, то есть лежа на спине, с согнутыми в локтях и поднятыми вверх ручками и с ножками, согнутыми в коленных суставах и раздвинутыми в стороны.

## СОСТОЯНИЕ СНА У НОВОРОЖДЕННЫХ

- **ГЛУБОКИЙ СОН:** малыш абсолютно расслаблен, медленно и ровно дышит, глаза закрыты и лицо расслабленно;

- **НЕГЛУБОКИЙ СОН:** у ребенка более учащенное, не совсем ровное дыхание, возможно подергивание рук и ног;

- **ДРЕМОТНОЕ СОСТОЯНИЕ,** возникающее во время кормления или перед засыпанием, характеризующееся полуприкрытыми глазами;

- **БОДРСТВОВАНИЕ:** малыш активен, совершает движения всем телом, руками и ногами;

- **ПЛАЧ,** обозначающим, что у новорожденного дискомфортное состояние, например, он голоден, напуган или мокрый.

## КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Наилучшей пищей для новорожденного является, конечно же, материнское молоко. Именно в нем содержатся все необходимые витамины и элементы для нормального развития малыша. Но случается так, что у некоторых мамочек его увеличение недостаточно. Поэтому актуальны рекомендации врачей по стимуляции лактации. Важно правильно вкладывать сосок в рот малыша. Новорожденный должен захватывать весь околососковый кружок. Установлено, что основной объем грудного молока ребенок высасывает за первые 5-10 минут кормления.

**П**ЕРВЫЙ МЕСЯЦ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА – САМЫЙ ВАЖНЫЙ, ОДИН ИЗ САМЫХ ВОЛНИТЕЛЬНЫХ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МАЛЫША, СКОЛЬКО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЭТО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ СЕМЬИ И НОВОРОЖДЕННОГО К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ К ИЗМЕНЕНИЯМ В УКЛАДЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ. В ЖИЗНИ ЭТОГО МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕЧКА БУДУТ СОТНИ МЕСЯЦЕВ И ДЕСЯТКИ ЛЕТ, ОДНАКО ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ — ЭТО ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ ОСОБОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ВНИМАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЭТО ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ И УЗНАВАНИЯ ЭТОГО МИРА МАЛЫШОМ, НОВЫХ НЕОБЫЧАЙНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ, ДЛЯ МАМЫ И ПАПЫ, – НОЧЕЙ, КОТОРЫЕ ОНИ НЕ ДОСПАЛИ.



Вздутие животика или колики – частые спутники первых месяцев жизни даже у практически здоровых детей. Домашние способы помощи ребенку при этих состояниях: легкий массаж животика по часовой стрелке.

### ПУПОЧНАЯ РАНКА

Заживление пупочной ранки один из важных вопросов первых недель жизни малыша. При выписке из роддома в объемные сроки полностью зажить пупочная ранка не успевает. Поэтому традиционно принято обрабатывать пупок раствором бриллиантового зеленого (зеленкой). И делать это надо ежедневно, до тех пор, пока ранка не станет полностью сухой. Пока корочка не отпала, рекомендуют добавлять в воду при купании слабо-розовый раствор марганцовки, настой ромашки или зверобоя. Температура воды для купания 37-37,5°C, продолжительность купания – не более 5-7 минут.

### ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Благодаря врожденным рефлексам происходит адаптация малыша ко внеутробной среде. Некоторые из них исчезают в первые месяцы жизни, другие трансформируются в приобретенные рефлексы. Врожденные рефлексы – такие, как рефлекс чихания, вздрагивания, моргания, зевоты, коленные рефлексы

сохраняются у малыша на всю жизнь. В период первого месяца жизни у ребенка выделяют семь основных рефлексов:

**ХВАТАТЕЛЬНЫЙ** – рефлекторно малыш схватывает и удерживает все, что касается его ладони.

**ПОИСКОВЫЙ** – малыш поворачивает головку, если касаются или поглаживают его щеку.

**СОСАТЕЛЬНЫЙ** – у малыша заметны сосательные движения губ, если провести вокруг рта пальцем или соской.

**РЕФЛЕКС БАБИНСКОГО** – при проведении пальцем по внешнему краю стопы пальчики ноги расходятся в разные стороны вместе с поворотом стопы.

**РЕФЛЕКС МОРА** – новорожденный разводит и сводит руки и ноги, реагируя на громкий и внезапный звук.

**РЕФЛЕКС БАБКИНА** – при надавливании малышу на ладонь, он поворачивает голову и открывает рот.

**ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС** – малыш совершает движения, подобные плавательным, если положить его на живот.

**РЕФЛЕКС ХОДЬБЫ** – новорожденный совершает движения, имитирующие ходьбу.



СКОРО МАМИ

ИЛИ ЧТО НУЖНО УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ ДО РОДОВ

**Н**И ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РОДОВ У ЖЕНЩИНЫ МЕНЯЕТСЯ. МОЛОДЫЕ МАМОЧКИ ЧАСТО НАЧИНАЮТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА НЕДОСЫП, НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ, И УСТАЛОСТЬ. А ЭТОГО ЗАЧАСТУЮ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, СДЕЛАВ МНОГИЕ ДЕЛА ДО РОДОВ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ И ВСЕ СДЕЛАТЬ ВОВРЕМЯ, СОСТАВЬТЕ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДЕЛ. ВСЕ ПУНКТЫ ЭТОГО «ДОБРОГО ПЛАНА» БУДУТ ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ ДЕЛА И ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ БУДУЩАЯ МАМА ДОЛЖНА БУДЕТ ЗАВЕРШИТЬ ДО РОДОВ. ТАКЖЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ И ВТОРОЙ СПИСОК, В КОТОРЫЙ ПОПАДАЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ДЛЯ РОДОВ И РОДДОМА. О ТОМ, ЧТО НУЖНО УСПЕТЬ ДО ПОЯВЛЕНИЯ МАЛЫША ЧИТАЙТЕ В СТАТЬЕ ЖУРНАЛА «UKRAINIAN KIDS», В КОТОРОЙ ВЫ НАЙДЕТЕ СПИСОК ДЕЛ И ЗАДАЧ, ТРЕБУЮЩИХ СВОЕГО ЗАВЕРШЕНИЯ И РЕШЕНИЯ В ДОРОДОВОЙ ПЕРИОД.

### ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

В доме или квартире следует сделать генеральную уборку. Ведь с появлением малыша Вам некогда будет мыть окна, стирать шторы, избавляться от пыли из «труднодоступных» мест (верх шкафчиков, ламп, вытяжки). Помимо этого нужно доделать по дому всю ту работу, которую часто откладывают на потом: разобрать кладовку, где-то переделать что-то или же изменить. Также сразу следует вещи, которые малыш не должен трогать, спрятать подальше из поля его зрения. Конечно, все это нужно делать, не переутомляясь и не забывая о своем интересном положении.

**СОВЕТ:** привлечите к помощи домочадцев или бабушек, которые, в свою очередь, помогут вам справиться со многими проблемами (не только бытовыми).

### ПЕРЕБЕРИТЕ СВОИ ВЕЩИ

Перед родами следует заранее перебрать свои вещи в шкафу с учетом того, что часть облегчающей одежды будет уже мала, что-то – вы сами не захотите носить, а одежда «на выход» останется пылиться дальше. Поскольку с новорожденным, как отмечают многие мамы, будет не до выходов в свет.

**СОВЕТ:** Перед родами купите пару практичных и удобных вещей из тянущегося трикотажа, чтобы не испытывать дискомфорт перед знакомыми и друзьями из-за одежды, растянувшейся за период беременности.

### ГОТОВИМ НАПЕРЕД

Каждая мама, не имеющая постоянной помощницы по уходу за малышом, знает: приготовить еду с ребенком на руках тяжело. А использовать то время, когда чадо спит, нерационально, ведь мамочка тоже хочет отдохнуть и уделить время для себя любимой. Поэтому, чтобы сэкономить время при приготовлении пищи, предлагаем до родов сделать заготовки овощей, фруктов, мяса и рыбы. Просто нарежьте это, как делаете непосредственно при приготовлении любимых блюд, и отправьте в морозилку.

**СОВЕТ:** Во время беременности много свободного времени. Для того, чтобы оставалась минутка для себя и с появлением малыша, можно запастись заготовками, приготовленными собственноручно.

### ЗАКУПИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЫТОВЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Первое время будет не до походов в магазин. Будущим мамам, желающим все контролировать, следует запастись бытовыми принадлежностями, как для малыша, так и для дома, а также и некоторыми продуктами (чай, кофе для домочадцев, угощения – это все пригодится и в случае неожиданного прихода гостей).

### ОДЕЖДА ДЛЯ МАЛЫША

Каждая мамочка хочет, чтобы малыш получал только самое лучшее. В первую очередь это касается питания и одежды. Многие производители одежды для новорожденных пренебрегают некоторыми правилами. В частности такими, как: одежда для малыша должна быть швами наружу, из качественного 100% хлопка, а бодики и вовсе не должны одеваться через голову вплоть до периода, когда ребенок не станет самостоятельно держать голову, и еще много других нюансов.

**СОВЕТ:** Помимо одежды на первое время необходимо запастись подгузниками, которые порой на вес золота.

### ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

Одним из важных пунктов является время для себя любимой и красивой. Не отказывайтесь от удовольствия посетить интересные презентации, выставки, премьеры в кино и театре, съездить к подругам... Если есть желание, сходите на маникюр-педикюр, к парикмахеру и косметологу, чтобы сделать себе приятно и стать еще краше.

**СОВЕТ:** Беременным нужно наслаждаться всем прекрасным и гениальным, что, в свою очередь, оставит приятные воспоминания и эмоции.

---

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ И ВСЕ СДЕЛАТЬ ВОВРЕМЯ, СЛЕДУЕТ СОСТАВИТЬ ДЛЯ СЕБЯ СПИСОК ДЕЛ, КОТОРЫЕ ХОТИТЕ УСПЕТЬ СДЕЛАТЬ ДО РОДОВ. РОДЫ – ОДНО ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ, ПОЭТОМУ ЖЕЛАЕМ СПОЛНА НАСЛАДИТЬСЯ БЕРЕМЕННОСТЬЮ И ПОЯВЛЕНИЕМ МАЛЫША.

# КАК ИЗБЕЖАТЬ 5 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ОШИБОК РОДИТЕЛЕЙ ПРИ УБАЮКИВАНИИ МАЛЫША



**О**ДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ЗАДАНИЙ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОБСТВЕННОМУ РЕБЕНКУ – ЭТО СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И, ЕСТЕСТВЕННО, НЕОБХОДИМОСТИ УЛОЖИТЬ ЕГО СПАТЬ В РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ. ПОСЛЕДНЕЕ, КСТАТИ, ЗАДАЧА НЕ ИЗ ЛЕГКИХ, ОСОБЕННО ДЛЯ НОВОИСПЕЧЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ. ДАЖЕ ТЕ, У КОГО ПОСЛУШНЫЕ МАЛЫШИ, СТАЛКИВАЮТСЯ С КАПРИЗАМИ ЧАДА ПЕРЕД СНОМ ВПЛОТЬ ДО ТРЕХЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА РЕБЕНКА. ЧИТАЙТЕ О САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБКАХ РОДИТЕЛЕЙ В ЭТОМ ВОПРОСЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

### **ВОВРЕМЯ УЛОЖИТЬ СПАТЬ**

Одной из наиболее распространенных ошибок родителей является укладывание малыша слишком поздно. Причин этому может быть множество. К примеру, ребенок плохо засыпает. Это одно из последствий его переутомления. Не ждите, когда малыш сам уснет посреди игрушек или комнаты. Хорошо, чтобы было установлено время отхода ко сну согласно детского режима дня (ребенок школьного возраста должен отдыхать не менее 11 часов в сутки). Причем учитывайте, что можно начинать подготовку ко сну на 15-20 минут раньше.

### **ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СНА**

Многие взрослые вздыхают с большим облегчением, когда видят, что чадо задремало на заднем сидении авто или на прогулке в коляске. Здесь главное не стать заложником собственной привычки и не начать злоупотреблять покачиванием колыбели и т.д. Необходимо знать, что сон ребенка в движении является поверхностным и не приравнивается к полноценному отдыху. Это тот же сон, когда Вы на некоторое время вздремнули в машине по дороге в город. Поэтому после укачивания, когда ребенок уснет, обеспечьте ему полноценный отдых и спокойный сон (без движений колыбели, коляски и прочее).

### **РИТУАЛ ЗАСЫПАНИЯ**

Согласно рекомендациям многих психологов, необходимо создать некий ритуал засыпания. Нередко подобные хорошие «привычки» состоят из купания в ванной и прочтения книги или же пения колыбельной ребенку. Это является и успокоительными процедурами перед отходом ко сну. Причем с взрослением необходимо создавать новые этапы подготовки ко сну.

### **ИГРУШКИ НАД КРОВАТКОЙ ИЛИ «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО»**

Яркие игрушки над кроватью, ярко светящиеся или разнообразные «мигающие» светильники, будут создавать вместо успокаивающего эффекта желание дотянуться до них и подробнее разглядеть. Соответственно, о каком сне может идти речь? По этой же причине не разрешайте детям постарше брать в кровать мобильные телефоны или различные гаджеты. Предложите обменять это все на мягкую игрушку, которая, по Вашим словам, будет охранять сон малыша.

### **Н** И ОДИН МУЛЬТИК НЕ ЗАМЕНИТ МАМИНОЙ КОЛЫБЕЛЬНОЙ ИЛИ ДОБРОЙ ИСТОРИИ НА НОЧЬ

### **РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗАСЫПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТКЕ**

У многих детей отсутствует привычка засыпать, а то и вовсе спать в своей комнате. Это происходит из-за того, что маленькую капризулю нередко мама или папа берут спать к себе. Или, когда малыш засыпает в родительской кровати или на диване за просмотром любимых мультфильмов, его лишь тогда относят к себе в комнату.

### **ПОЙТЕ КОЛЫБЕЛЬНЫЕ И ЧИТАЙТЕ СКАЗКИ**

Многие из нас, наверное, хорошо помнят, как перед сном им пели колыбельную или рассказывали любимую сказку. К сожалению, у наших детей, возможно, не будет подобных воспоминаний. Ни один мультик не заменит маминую колыбельную или добрую историю на ночь.

### **Н** Е ЖДИТЕ, КОГДА МАЛЫШ САМ УСНЕТ ПОСРЕДИ ИГРУШЕК ИЛИ КОМНАТЫ. ХОРОШО, ЧТОБЫ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ СОГЛАСНО ДЕТСКОГО РЕЖИМА ДНЯ.

УЧИМ ДЕТЕЙ СЛУШАТЬСЯ:  
БЕЗ КРИКА И БЕЗ СЛЕЗ

**«ДА** АЙТЕ ДЕТСТВУ СОЗРЕТЬ В ДЕТСТВЕ» – УТВЕРЖДАЛ В СВОЕ ВРЕМЯ ЖАН-ЖАК РУССО. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ЛИШИТЬ РЕБЕНКА САМОГО БЕЗЗАБОТНОГО ПЕРИОДА В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. МАЛЫШ ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ ДОЛЖЕН ВЕСЕЛО ПРОБЕЖАТЬ ПО ЛУЖАМ, ЕСЛИ ХОЧЕТ. И РОДИТЕЛЬСКИЕ КРИКИ: «ПРЕКРАТИ СЕЙЧАС ЖЕ!» НЕ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ГРУСТИТЬ. ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЧАДО ВАС НЕ СЛЫШИТ, ТО ОШИБАЕТЕСЬ. ВСЕ ДИТЯ СЛЫШИТ, ПРОСТО НЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ! ВЕДЬ ВОКРУГ ТАКОЙ ИНТЕРЕСНЫЙ МИР! А РОДИТЕЛИ ЗАЧАСТУЮ ЗАСТАВЛЯЮТ ПОСЛЕ ПРОДЕЛАННОГО ПРОСЛУШАТЬ ДОЛГОЕ И СКУЧНОЕ НАВУЧЕНИЕ В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ, В ХУДШЕМ ЖЕ – ПОЛУЧИТЬ ПО ОПРЕДЕЛЕННОЙ ТОЧКЕ. КАК ЖЕ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СЛУШАТЬСЯ БЕЗ КРИКА И БЕЗ СЛЕЗ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

### ТЕРПЕНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Самая важная и трудная профессия – родитель. 24 часа в сутки, без выходных и отпуска – вот что ждет каждую маму и каждого папу. Но нередко основные обязанности по воспитанию ребенка ложатся на мамины плечи, а ведь еще нужно семью накормить, дом держать в уюте и при этом возвращать зерна положительных качеств в чаде. Но если дитя становится капризным и неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, тогда как поступить?

Многие родители не замечают, как постепенно начинают повышать голос на детей. И виной тому «взрослые» проблемы: неудачный день, проблемы на работе... Но ребенок то ни при чем! А взаимоотношения рушатся, все чаще появляются детские «Не хочу» и «Не буду». Прием протесты выражаются чаще действиями, а не словами. Но Вы не забывайте: отношение детей к родителям – отражения маминго и папиного поведения по отношению к ребенку. Поэтому запаситесь терпением и научитесь видеть во всех поступках ребенка что-то хорошее. Например, пробежался он по лужам и запачкал одежду. Свое внимание в первую очередь обратите не на грязные куртку или штаны, а на то, как сын или дочь повеселились. А потом вместе застирайте пятна – так научите ребенка отвечать за свои поступки.

### МАМА, УСЛЫШЬ МЕНЯ!

Претензии взрослых не всегда понятны детям. Поэтому, если решили проверить домашнее задание, то делайте это регулярно, а не раз в неделю и т.д. Вспомните себя в детском возрасте! Согласитесь, ведь так тяжело было понять этих взрослых со всеми их странностями. Особенно нелепо приходилось, когда начиналось так называемое выяснение отношений на повышенных тонах. Если дошли до точки кипения, то выскажите все свои эмоции и чувства шепотом. Психологи утверждают, что это благоприятно воздействует на каждого человека, и на ребенка в том числе.

Научитесь слушать ребенка и не акцентируйте свое внимание на его плохом поведении. Вместо того, чтобы замечать что-то отрицательное, найдите хорошее в том или ином детском поступке и похвалите ребенка за это. Если Вы недовольны некоторым поведением сына или дочери, то пора разобраться, что же на самом деле провоцирует

**В** МЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ЗАМЕЧАТЬ ЧТО-ТО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ, НАЙДИТЕ ХОРОШЕЕ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ДЕТСКОМ ПОСТУПКЕ И ПОХВАЛИТЕ РЕБЕНКА ЗА ЭТО.

такое отношение к чему-то? Не является ли данное поведение проекцией родительского отношения к собственному ребенку?

### ВЗАИМОПОМОЩЬ – ОСНОВА ДОВЕРИЯ

Семья – это опора и поддержка. Важно научиться решать проблемы вместе – сообща. Не оставляйте ребенка наедине с его проблемой. Чтобы не было ни малейших признаков потери доверия, попробуйте делиться своими проблемами также. Возможно, малышу незначит знать о проблемах родителей. Но он оценит Ваше доверие и будет уверен: за помощью можно обратиться к родителям. При такой взаимопомощи будет легче общаться. При ссоре с малышом, Вы должны сказать спокойно и без крика, что Вам не нравится, и что хотели бы изменить в нем. Лицо взрослого должно быть на уровне детского лица. Только так можно смотреть в глаза ребенку, этим самым показывая, что его мнение тоже играет роль. Важно, чтобы взрослые могли принять то, что думает и говорит их чадо.

Ну и самое главное, конечно же, любовь! Это чувство поистине способно творить чудеса. Любите своих детей и принимайте такими, какими они родились, тогда у Вас непременно получится воспитать положительные качества без слез и без крика. Дайте понять детям, что Вы их любите и доверяете им – результат не заставит себя долго ждать. И всегда помните: заложенные в детстве качества, принципы, правила являются фундаментом дальнейшей жизни Вашего чада.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО  
ЧИТАТЬ РЕБЕНКУ  
СКАЗКИ

**З**НАКОМСТВО С МИРОМ СКАЗОК – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ КАЖДОГО МАЛЫША. ПОЛЬЗУ ЧУДЕСНЫХ ИСТОРИЙ ПЕРЕОЦЕНИТЬ СЛОЖНО, ВЕДЬ СКАЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫМ ПРОВОДНИКОМ ДЛЯ РЕБЕНКА В МИР ФАНТАЗИЙ, ГДЕ НА ПРИМЕРАХ ВЫДУМАННЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ ПОКАЗЫВАЕТСЯ ДОБРО И ЗЛО, А ТАКЖЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ. СКАЗКИ ПОМОГАЮТ МАЛЫШУ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ, РАЗВИВАЮТ ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПОСРЕДСТВОМ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ ЛИТЕРАТУРНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ УЧАТ ОЦЕНИВАТЬ ДЕЙСТВИЯ НЕ ТОЛЬКО СВОИ, НО И ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ.

Современная жизнь со своим таймингом учит приспособляться к ритму не только взрослых, но и детей. Ведь теперь вместо таких привычных и любимых сказок на ночь родители куда чаще предлагают своему ребенку ис пользой провести время у экранов компьютеров, телевизоров и планшетов. Неужели дети вскоре забудут о сказке на ночь, прочтенной родителями им перед сном?

### ЧТЕНИЕ СКАЗКИ – ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛЮБВИ

Чтение сказки на ночь ребенку – это не просто традиция, а одно из проявлений любви к своему малышу. Если ежедневно 10-15 минут своего времени родители будут проводить за этим чудесным занятием, то их чадо будет осознавать, что о нем заботятся. Сказку, прочитанную мамой или папой перед сном, не способен заменить ни один мультфильм, каким бы любимым для малыша он не был. К тому же, когда читаете ребенку, то его фантазия сама дорисовывает все необходимое. Можете даже вместе попробовать описать, в чем были главные персонажи, на какой бал направлялись и т.д. Помимо развития воображения у ребенка, это укрепит вашу эмоциональную связь.

### В КАЖДОЙ СКАЗКЕ – ДОЛЯ ПРАВДЫ

Первый опыт жизни в этом мире ребенок получает в семье и исходя из собственных наблюдений и выводов. Но, чтобы малыш сумел сделать выводы, ему, как и каждому взрослому, нужен опыт, который он может получить при прослушивании сказки. Персонажи своими действиями продемонстрируют малышу, что есть хорошо, а что – плохо. А также помогут понять, как поступать в некоторых ситуациях.

### РАЗВИТИЕ РЕЧИ И ПАМЯТИ

В 3 года словарный запас ребенка должен составлять от тысячи слов. Этого можно достичь, если регулярно читать малышу сказки. Кстати, научно доказанный факт, что словарный запас вашего чада формируется в возрасте от 10 месяцев до полутора года. Поэтому, помимо обязательной сказки на ночь, читайте сказки ребенку, как можно чаще. А чтобы еще и развивать память, то после нескольких прочтений сказки (не за один день, разумеется) предложите ребенку самому пересказать тот или иной отрывок. Как вариант, чтобы проверить внимательность и память, можно нарочно делать ошибку в сказке, путаясь в именах и т.д. Пусть малыш сам вас исправит и поведает правильный вариант.



### ПОМИМО СКАЗОК

Важно читать ребенку и стихи. При их чтении у малыша формируется и развивается чувство ритма. Чуть позже можно будет просить повторить одну из строчек, продолжив стих. Начинать читать стихи ребенку следует с момента, когда малыш находится в утробе матери. И на заметку мамочкам: любой стих, прочитанный убаюкивающим голосом, способен вызвать сонливость у малыша, как колыбельная.

### ВАЖНО

При чтении сказки на ночь возьмите за правило не отвлекаться на посторонние дела: ответы на телефонные звонки, готовку завтрака или обеда на следующий день... Ведь ребенок должен понимать, что хотя бы эти 10-15 мин перед сном он с мамой или папой наедине.

ВОСПИТЫВАЕМ ДЕТЕЙ

ПРАВИЛЬНО

« Я СЧИТАЮ, ЧТО

НАСТОЯЩАЯ ДЕВЧОНКА

ДОЛЖНА БЫТЬ ПРИВЕТЛИВОЙ, АККУРАТНОЙ,  
ВОСПИТАННОЙ, ОБРАЗОВАННОЙ, СТИЛЬНОЙ  
И ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ».

ЕВА, 7 ЛЕТ

ДЕТИ

СОВЕТЫ

МАМАМ

ПОЧЕМУ

ТАК ВАЖНО ЧИТАТЬ

СКАЗКИ

РЕБЕНКУ

ВЗРОСЛЕНИЕ

ДЕВОЧКИ: РАВНЯЕМСЯ НА МАМУ

МОДА:

ТЕНДЕНЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ДЕТСКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ

ЗОДИАКАЛЬНЫЕ

СОЗВЕЗДИЯ

«Я МЕЧТАЮ

ДАРИТЬ ЛЮДЯМ  
РАДОСТЬ СВОИМ  
ТВОРЧЕСТВОМ, ПЕТЬ, СНИМАТЬСЯ В ДЕТСКОМ КИНО,  
САМОЙ ПРИДУМАТЬ И СНЯТЬ НОВЫЙ  
И ДОБРЫЙ СКАЗОЧНЫЙ ФИЛЬМ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

АНЯ, 8 ЛЕТ



НИКОЛЬ  
КУЛИК

**КА**ЖДЫЙ РАЗ, КОГДА СЛЫШИШЬ О ЗВЕЗДАХ, ГЛАЗА НЕВОЛЬНО ПОДНИМАЮТСЯ К НЕБУ. И ТОЛЬКО ЛИШЬ, КОГДА ГОВОРЯТ О ЮНОЙ ЗВЕЗДОЧКЕ НИКОЛЬ, – ВЗГЛЯДЫ ОКРУЖАЮЩИХ НАПРАВЛЕНЫ НА НЕЕ. «ТАЛАНТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ТАЛАНТЛИВ ВО ВСЕМИ» – МНОГИЕ АССОЦИИРУЮТ ЭТУ ЦИТАТУ С ВОСХОДЯЩЕЙ ЗВЕЗДОЙ БОЛЬШОЙ СЦЕНЫ И МОДЕЛЬНЫХ ПОДИУМОВ. ВЕДЬ СЛОЖНО НАЗВАТЬ ТУ ТВОРЧЕСКУЮ СФЕРУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ГДЕ МАЛЫШКА НИКОЛЬ НЕ ЗАВОЕВАЛА СЕРДЦА ЗРИТЕЛЕЙ. ЭТА МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА В СВОИ ДЕТСКИЕ ГОДЫ УЖЕ УСПЕЛА ЗАРЕКОМЕНДОВАТЬ СЕБЯ В РОЛИ ПЕВИЦЫ, АКТРИСЫ, МОДЕЛИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ВЕДУЩЕЙ.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ ЮНОЙ ПЕВИЦЫ НА СЦЕНЕ

Кто-то в 6 лет идет в первый класс, а кто-то, помимо занятий в школе, начинает делать первые шаги в своей карьере. Именно так поступает наша юная героиня Николь Кулик. С хитами известных исполнителей, а также со своей сольной песней «А любовь» восходящая звездочка выступает на всевозможных всеукраинских и международных фестивалях в Греции, Болгарии и других странах. Вскоре Николь обещает удивить дебютным клипом на песню «А любовь».

## ДОСТОЙНАЯ КОНКУРЕНЦИЯ ДЛЯ ВЕДУЩИХ

Николь Кулик в свои 7 лет в качестве ведущей выступала на Международных музыкальных конкурсах и творческих фестивалях, на Первом национальном телеканале в концертной съемке «Новорічне різдвяне шоу». Не каждый может похвастаться таким творческим профессиональным успехом, как Николь, ведь она также была соведущей многих звезд, среди которых Тимур Мирошниченко, Злата Огневич, Лавика. И никто не вызывает сомнений, что в ближайшем будущем нашим звездам телеэкранов и сцены нельзя расслабляться, ведь подрастает вполне достойная конкуренция в лице малышки Николь. Вскоре харьковские телезрители увидят на областном канале «ОТБ» новую ведущую в утреннем эфире – Николь.

## ВПЕРВЫЕ НА СЦЕНЕ

Уверенности на сцене уж кому, а Николь не занимать. Ведь мало кто знает тот факт, что первый съезд ведущей, малышка получила еще когда совсем не умела читать. Как? Она просто текст сценария учила наизусть (не без помощи родителей, разумеется). Несмотря на то, что иногда буквально за несколько минут до начала мероприятия сценарий менялся, Николь всегда держала себя в руках. На помощь девочке приходили, подаренные природой, артистичность и детская непосредственность. Сейчас Николь ведет кулинарную программу на Харьковском телевидении.

## ПРОФЕССИЯ МОДЕЛИ

Светловолосая девочка успела покорить сердца многих и в модельном бизнесе. Николь украшает страницы многих глянцевого журналов, а также в свои 7 лет она является лицом торговой марки «Viva Viktoriya» – одного из лидеров украинского рынка про-



фессиональной косметики. Так как Николь приходится очень часто пользоваться вредными для волос плойками, утюжками, фенами, лаками, она применяет для оздоровления волос линейку SPA-ухода от представляемого бренда, подтверждая, таким образом, высочайшее качество косметики «Viva Viktoriya».

## СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Творческая карьера, без сомнений, занимает ведущее место в жизни маленькой Николь, но тем не менее, уже около года с таким же усердием девочка занимается большим теннисом. Помимо этого, Николь находит время покататься на лошадях, погулять с друзьями и с братиком. Как этому юному дарованию удается все успевать, остается загадкой. Одно можно сказать с уверенностью: у малышки Николь большое будущее!



ЕВА  
ШВЕДОВА

СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ УЖЕ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЗНАЮТ, ЧЕГО ХОТЯТ И К ЧЕМУ НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ. СЕГОДНЯ МЫ ЗНАКОМИМ ВАС, НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, С УДИВИТЕЛЬНОЙ ДЕВОЧКОЙ ПО ИМЕНИ ЕВА. В СВОИ 7 ЛЕТ ОНА УЖЕ УВЕРЕННО ДЕЛАЕТ ПЕРВЫЕ И ДОСТАТОЧНО УСПЕШНЫЕ ШАГИ В ХОРЕОГРАФИИ. НО МЕЧТАЕТ О ПРОФЕССИИ ОТНЮДЬ НЕ В ЭТОЙ СФЕРЕ, А ЕЩЕ БОЛЕЕ ТВОРЧЕСКОЙ. НАША МАЛЕНЬКАЯ ГЕРОИНЯ ГРЕЗИТ О КАРЬЕРЕ СТИЛИСТА-МОДЕЛЬЕРА. УЖЕ СЕЙЧАС ЕВА УПОРНО ИДЕТ К СВОЕЙ ЦЕЛИ, И ВСЕ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ПОСВЯЩАЕТ ЛЮБИМЫМ УВЛЕЧЕНИЯМ И, ЕСТЕСТВЕННО, СВОЕЙ СЕМЬЕ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ЗАБЫВАТЬ О ЗАНЯТИЯХ ТАНЦАМИ ДЕВОЧКА ДАЖЕ НЕ ДУМАЕТ. ПОЭТОМУ О СВОИХ УСПЕХАХ В ХОРЕОГРАФИИ, КОТОРЫМ ПОЗАВИДУЕТ ЛЮБОЙ ВЗРОСЛЫЙ ТАНЦОР, РАССКАЗАЛА В ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ИЗДАНИЮ ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ И ВЕСЕЛАЯ, УМНАЯ И НЕ ПО ГОДАМ ВЗРОСЛАЯ ЕВА ШВЕДОВА.





### **ЕВА, ЧЕМ ТЫ УВЛЕКАЕШЬСЯ?**

Я увлекаюсь бальными танцами. Начала посещать эти занятия в 3,5 года. Первый мой турнир по танцам, на котором я заняла призовое место, состоялся в Крыму, в лагере «Артек». А шестого февраля на Кубке Украины, удостоилась двух первых мест в двух категориях! Сегодня я обладательница уже восьми медалей! Это одно из подтверждений, что, если упорно работать, то обязательно будут результаты.

### **КАК ЛОБИШЬ ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**

Вы, наверное, уже из моего ответа на предыдущий вопрос поняли, что я очень люблю танцевать. Особенное место в моей жизни занимает джигив. Также в свободное время мы ходим всей семьей в кино и театр. Мне нравится балет. А еще я делаю поделки из пластика, рисую и увлекаюсь квилтингом. Все свободное время я посвящаю семье и своим увлечениям.

### **КЕМ БЫ ХОТЕЛА СТАТЬ В БУДУЩЕМ (ПРОФЕССИЯ)?**

Мне хотелось бы стать стилистом-модельером. Я получаю огромное удовольствие, когда люди одеты стильно, их волосы ухожены и красиво уложены. Мечтаю в будущем создавать красивую, стильную, и при этом удобную одежду своими руками.

### **О ЧЕМ МЕЧТАЕШЬ, ЕСЛИ НЕ СЕКРЕТ?**



Моя мечта – стать известным дизайнером! И еще очень хочу четвертого друга – мальтийскую болонку. Я даже имя ей уже выбрала: назову ее Эфи!

### **КАКИЕ КНИГИ ЛОБИШЬ ЧИТАТЬ?**

Я люблю познавательную литературу, в которой рассказывается об истории, культуре, традициях разных стран. Последнее, что я прочитала книга Нового Года и Рождества. В ней рассказывается о традициях и происхождении праздника Нового года в странах Европы. Сейчас читаю книгу «Волшебник из страны Оз». Еще меня интересует фантастика и приключения.

### **КАКОЙ, ПО-ТВОЕМУ, ДОЛЖНА БЫТЬ ЮНАЯ ЛЕДИ?**

Я считаю, что настоящая леди должна быть приветливой, аккуратной, воспитанной, образованной, стильной и всесторонне развитой. В моем представлении такая девочка умеет дружить и не осуждает людей. И, конечно же, любит свою семью и страну.

### **ТВОИ ПОЖЕЛАНИЯ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ.**

Берегите друг друга! Берегите свою страну! Всегда развивайтесь и не останавливайтесь на достигнутом. Я желаю всем любви, свободы и мира во всем мире. И, в преддверии восьмого марта, желаю всем ценить, любить и беречь своих мам и бабушек!

фотограф: Елена ПОЛКОВНИКОВА





**АННА  
КОМЯКОВА**

**Н**Е КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ ПОД СИЛУ ТО, ЧТО СДЕЛАЛА НАША ЮНАЯ ГЕРОИНЯ. ОНА УСПЕШНО ЗАЯВИЛА О СЕБЕ КАК О ПЕРСПЕКТИВНОЙ ПЕВИЦЕ, О ЧЕМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ЕЕ УЧАСТИЕ В ПОЛУФИНАЛЕ ТЕЛЕВИЗИОННОГО ПРОЕКТА «ГОЛОС ДЕТИ-2». ПОМИМО ЗАНЯТИЙ ВОКАЛОМ, У ДЕВОЧКИ ЕСТЬ И ДРУГИЕ УВЛЕЧЕНИЯ. ИМЯ НАШЕЙ ГЕРОИНИ АННА КОМЯКОВА. И СЕГОДНЯ АНЯ В ЭКСКЛЮЗИВНОМ ИНТЕРВЬЮ НАШЕМУ ЖУРНАЛУ РАССКАЗАЛА ОБ УВЛЕЧЕНИЯХ, НАИБОЛЬШЕМ ДОСТИЖЕНИИ И САМОМ ВАЖНОМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.



#### КАКОЕ ТВОЕ ЛЮБИМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ?

Больше всего мне нравится заниматься вокалом, пантомимой и актерским мастерством. Занятий и увлечений на самом деле у меня много, и каждое из них нравится по-своему.

#### РАССКАЖИ О СВОИХ КУМИРАХ, НА КОГО ТЫ ХОТЕЛА БЫ БЫТЬ ПОХОЖА?

Я стремлюсь оставаться самой собой. Несмотря на то, что мне очень нравятся многие артисты за их талант и огромную трудоспособность, кумиров у меня нет. Для того, чтобы оставаться собой, я стараюсь постоянно развиваться и обучаться чему-то новому.

#### КАКИЕ У ТЕБЯ ЕСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ?

Я начала учиться игре на барабанах. Меня вдохновляет на дальнейшее совершенствование в этом деле тот факт, что меня очень хвалят. Каждый день стараюсь научиться чему-то новому, получить определенный опыт.

#### САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ?

Сегодня своим большим достижением считаю свое участие в полуфинале «Голос. Дети-2». Это было незабываемо. Для меня было большим приобретением опыта знакомство с Александром Пономаревым и обучение в его студии. Это все навсегда останется самым лучшим и приятным воспоминанием. Но на достигнутом я не остаюсь, и иду к новым вершинам.

#### ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ДОРОГИМ В ЖИЗНИ ДЛЯ ТЕБЯ?

Семья! Моя мама, папа и сестричка, и бабушки с дедушками... Главное, чтобы они всегда были здоровы и счастливы.

#### О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

Я мечтаю дарить людям радость своим творчеством, петь, сниматься в детском кино, самой придумать и снять новый, и добрый и сказочный фильм для детей.

Побьстрее повзрослеть. Вот к  
чему стремится большинство  
детей. Мы решили в новом  
фотопроекте в комбинации  
двух стилей "гранж" и  
"ретро" предоставить  
подростающему поколению  
такую возможность. Результат  
смотрите сами. Наши  
ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ.





WASH & WAX

ONE WAY  
HIGHWAY



34

ALWAYS OPEN!

KN





E84-260

MICHIGAN  
NRR334

# ТРЕНДЫ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ ВЕСНЫ-2016



**М**ОДНЫЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ ТОЛЬКО ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЮТ ВЕЩИ ДЛЯ СВОЕГО ГАРДЕРОБА, НО И СТАРАЮТСЯ ВЫБРАТЬ ПОСЛЕДНИЕ НОВИНКИ МОДЫ И ДЛЯ СВОИХ МАЛЫШЕЙ. ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ И УДОБНОЙ, ВО ВРЕМЯ ИГРЫ ОНА НЕ ДОЛЖНА СКОВЫВАТЬ ДВИЖЕНИЯ АКТИВНЫХ МАЛЬЧИШЕК И ДЕВЧОНОК. СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТСКИЕ КУРТКИ ВЕСНЫ-2016 ОТЛИЧАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО СВОЕЙ ПРАКТИЧНОСТЬЮ, НО И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ВНЕШНИМ ВИДОМ. ГЛАВНЫЙ ТРЕНД СЕЗОНА – ПОДРАЖАНИЕ ВЗРОСЛЫМ. НЕ УДИВЛЯЙТЕСЬ, ЕСЛИ УВИДИТЕ НА УЛИЦЕ МАМУ И ЕЕ ДОЧКУ В ОДИНАКОВЫХ КУРТКАХ. В КОЛЛЕКЦИЯХ МНОГИХ ДИЗАЙНЕРОВ ПРЕДСТАВЛЕНА ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МАТЕРИ И ДОЧКИ, ЭТО ВЫГЛЯДИТ ПРОСТО ВЕЛИКОЛЕПНО.



Для девочек на пике моды нежные и романтичные модели. Модные детские куртки весны 2016 года отличаются сложными фасонами, напоминающими предметы гардероба для женщин. Не удивительно, ведь малышки хотят быть похожими на мам.

Верхняя одежда для девочек изобилует различными декоративными элементами. Дизайнеры умело используют воланы, рюши, буфы, вышивки, аппликации, бусины. Все это прекрасно вписывается в нежный образ юной леди, с детского возраста приучая быть красивой.

Этой весной модным будет сочетание в одном изделии белого и салатового. Еще один успешный вариант, который можно увидеть во многих моделях верхней одежды для детей от известных кутюрье, представлен сочетанием голубого, бордового и цвета морской волны.



Юные любительницы гламура в восторге будут от курток в стильной леопардовой расцветке. Также их вниманию представлены оригинальные модели в серебристой и золотистой расцветке. Очень эффектно смотрятся комбинированные модели, в которых сочетаются непромокаемые материалы и трикотаж.



При выборе верхней одежды для ребенка многие родители обращают внимание на ее вес и объем. Какой ребенок будет чувствовать себя комфортно в объемной и тяжелой куртке? Именно поэтому в детскую моду так стремительно вошли ультратонкие и легкие пуховики и куртки.



Тонкие куртки весны 2016 для девочек и мальчиков такие же теплые, как и объемные модели, просто в них гораздо комфортнее. Модные курточки этого сезона короткие, их длина не должна быть ниже бедра. Такие куртки не сковывают движений ребенка, позволяя ему играть в активные игры.



Такие правила диктует современная мода на детские куртки, и если вы следите за ней, значит, в гардеробе вашего малыша должны быть укороченные фасоны. Но не уходят из моды и удлиненные модели прямого или слегка прилегающего кроя.



Отправившись в магазин брендовой одежды для детей, вы будете поражены разнообразием цветовых решений. Одежда может быть однотонной и приглушенных сдержанных цветов. Это позволяет удовлетворить вкусовые предпочтения всех родителей и их стильных детей.



Тренд сезона – сочетание в модели шести или даже семи оттенков одного цвета. Их размещают горизонтально в направлении от более темного к светлому. Еще один хит весны 2016 года – цветочные орнаменты. Они вошли в моду несколько лет назад и до сих пор удерживаются на лидирующих позициях.

**ДЕТИ В ТРЕНДЕ:  
ВОСПИТЫВАЕМ ЧУВСТВО  
СТИЛЯ СО ШКОЛЬНЫХ ЛЕТ**

**Ч**УВСТВО СТИЛЯ, А ТАКЖЕ ХОРОШИЙ И УТОНЧЕННЫЙ ВКУС – ТАКИЕ ЖЕ ТАЛАНТЫ, КАК И ИГРА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ ИЛИ УМЕНИЕ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ. ВЕДЬ НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ И О ТОМ, ЧТО ВСТРЕЧАЮТ ТО ПО ОДЕЖКЕ... НО, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕМ ДАРОВАН ПОДОБНЫЙ ТАЛАНТ – УМЕНИЕ СТИЛЬНО И СО ВКУСОМ ОДЕВАТЬСЯ. ПОЭТОМУ ЭТОТ ТАЛАНТ, ВПРОЧЕМ, КАК И ОСТАЛЬНЫЕ, НЕОБХОДИМО ВСЯЧЕСКИ ПОДДЕРЖИВАТЬ И РАЗВИВАТЬ. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ЭТО ДЕЛАТЬ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



Фотопортрет: Елена ПОЛЮБНИКОВА

### МАЛЕНЬКАЯ СТИЛЯГА

Основы личности ребенка, по словам психологов, закладываются в возрасте до трех лет. Поэтому первые зерна чувства стиля необходимо сеять именно в этом возрасте. Интерес к внешнему виду у девочек зачастую развит больше, чем у мальчиков. Но уже в младшем школьном возрасте у некоторых детей прослеживается желание выглядеть превосходно. Несмотря на свой возраст, дети иногда имеют очень тонкое чувство стиля и стремление прекрасно выглядеть.

### ЧУВСТВО СТИЛЯ: ЧТО ТАКОЕ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

Дети, находясь среди ровесников, также стремятся оставаться на высоте. Отсюда и запросы вашего пятилетнего чада или ребенка чуть постарше купить обувь или платье именно той марки, которая сейчас на пике популярности. Особенно подвержены влиянию тенденций взрослого модного мира девочки, которые не хотят отставать от своих кумиров с гляцевых обложек.

Родителям необходимо воспитывать чувство стиля посредством прививания понимания прекрасного в мире. Поэтому посещайте с ребенком различные выставки, театры, музеи, кружки, тем самым способствуя развитию представления об истинной красоте. Что касается девочек, их необходимо отдавать на занятия для леди, а мальчиков, помимо спортивных секций, – рекомендуется их папам брать с собой на рыбалку и т.д. В процессе той или иной работы появляется собственное мнение, которое и сыграет ключевую роль при развитии чувства стиля.

### КАК СТИЛЬНО ОДЕТЬ РЕБЕНКА?

Стиль одежды у ребенка должен быть немного проще, чем у взрослого. И, главное правило детской одежды – удобство. Ведь дети очень активны, поэтому одежда не должна сковывать их движений. Когда ребенок вырастет, то у него уже выработается собственный стиль и есть определенные предпочтения. Поэтому при выборе одежды сыну или дочери учитывайте мнение ребенка, а лучше делайте новые покупки вместе.

**ВОСПИТЫВАЕМ  
УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ**

**И** НОГДА НЕ СТОЛЬКО ТАЛАНТ, СКОЛЬКО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СВОИХ СИЛАХ ПОМОГАЕТ ДОСТИГАТЬ ВЕРШИН. НО КАК ЖЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, И ПРИ ЭТОМ НЕ ПЕРЕХВАЛИТЬ ЕГО? КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ ЛЮБИМОГО ЧАДА? ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ, ТО ОТБРОСЬТЕ ВСЕ СОМНЕНИЯ. И НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ О ТОМ, КАКИМ ВЫ ХОТИТЕ ЕГО ВИДЕТЬ, ДАБЫ НЕ СЫГРАТЬ РОЛЬ ПЛОХОГО ВОЛШЕБНИКА В ЖИЗНИ СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ. КАК ПРИНЯТЬ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ, И ПОМОЧЬ БЫТЬ УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Термин «самооценка» подразумевает, что человек сам себя оценивает. Но разве все родители и учителя позволяют ребенку оценивать собственные действия и давать оценку другим людям. Казалось бы, нет ничего проще, чтобы воспитать уверенного ребенка. По словам некоторых, достаточно постоянно хвалить его. Но как же правильную похвалу не превратить во вредную и избежать того, что хотели, как лучше, а получилось...» (концовка этой поговорки всем известна).

### ХВАЛИМ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО

Психологи советуют избегать оценочной похвалы. Например: «Ты лучше всех в классе учишься», «Ты самая красивая и умная» и т.д. Потому что, со временем, узнав, что есть другие дети, которые красивей или умней, или же те, кто лучше всех учится, ребенок разочаруется и появится недоверие к тем, кто говорил подобные слова «похвалы». Оценочная похвала формирует неправильное представление ребенка о себе и влияет на зарождение определенного рода зависимости от оценочной похвалы других. И потом, как следствие, ребенок, желая соответствовать мнению окружающих и старших, боится разрушить созданный ими положительный образ. Возникает боязнь у любимого чада: «А вдруг не получится?». Иногда же дети, сопротивляясь оценочной похвале, начинают действовать совершенно наоборот и вести себя не так хорошо. Они будто говорят своим поведением: «Вы сказали, что я хороший, но я не такой!». Таким образом, дети стараются показать, что, либо не заслужили похвалу, либо не согласны с ней.

Хвалить необходимо за конкретный поступок, результат, старание, но не за способности и черты характера. Неправильно говорить: «Ты такой хороший!», правильно: «Ты хорошо выполнил вот это задание!». Разница между первым и вторым примером колоссальна.

### КРИТИКА И СРАВНЕНИЕ – ОЦЕНКИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕБЕНКА

Родители – это не руководители жизни ребенка, а направляющие, указывающие путь. Если у сына или дочери что-то не получается, обсуждайте решение проблемы, а не его самого. Не самоутверждайтесь за счет ребенка. Согласитесь же, что фраза «Вот я в твои годы...» не дает стимул двигаться дальше, а только способствует ослаблению желания делать что-то. Сравнение ребенка с другими людьми проблемы не решит.

**Х**ВАЛИТЬ НЕОБХОДИМО ЗА КОНКРЕТНЫЙ ПОСТУПОК, РЕЗУЛЬТАТ, СТАРАНИЕ, НО НЕ ЗА СПОСОБНОСТИ И ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА.

### УВАЖЕНИЕ И ПРОСЬБЫ

Наверное, мало кто из взрослых задумывался о том, что жизнь детей устроена несправедливо. Ведь, в отличие от нас, малыш послушно должен выполнять то, что ему говорят. В то время, когда своих ровесников мы просим, а не указываем, что делать. А потом возмущаемся, почему наш малыш не самостоятельный. Как стать ему таким, если вы лишаете его права выбора? Ребенок со своей же стороны видит: он не может выбирать, значит, его мнение не имеет значения.

### «ТЫ МОЖЕШЬ ВСЕ!»

У ребенка есть право ошибаться и исправлять ошибки, приобретая собственный опыт. Не ошибается тот, кто ничего не делает. То, что взрослые нередко называют неудачей, для ребенка – важный процесс приобретения опыта. Родители могут помочь действием лишь тогда, когда ребенок попросит об этом.

**Е**СЛИ У СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ОБСУЖДАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, А НЕ ЕГО САМОГО. НЕ САМОУТВЕРЖДАЙТЕСЬ ЗА СЧЕТ РЕБЕНКА.



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА  
БЫТЬ ХОРОШИМ ГОСТЕМ?

**РЕБЕНОК УЧИТСЯ ВЕЖЛИВОСТИ, ПОДРАЖАЯ СТАРШИМ. И ТО, НАСКОЛЬКО ВЕЖЛИВЫМИ И ВОСПИТАННЫМИ БУДУТ ВАШИ ДЕТИ, ЗАВИСИТ ОТ ПОВЕДЕНИЯ: ВАШЕГО И ОКРУЖАЮЩИХ РЕБЕНКА ЛЮДЕЙ. ЧТОБЫ НЕ ПРИШЛОСЬ КРАСНЕТЬ ЗА СВОЕ ЧАДО В ГОСТЯХ ИЛИ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, СЛЕДУЕТ С РАННИХ ЛЕТ ПРИВИВАТЬ ЕМУ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ О ВАШЕМ РЕБЕНКЕ ПОТОМ НЕ СКАЗАЛИ, ЧТО ОН НЕВОСПИТАННЫЙ, ЖУРНАЛ «UKRAINIAN KIDS» ПРЕДЛАГАЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ТЕМ, КАК НУЖНО УЧИТЬ СЫНА ИЛИ ДОЧЬ ПРАВИЛАМ ХОРОШЕГО ТОНА.**

Вежливость и воспитанность – это не только черты характера, но и искусство вести себя в обществе, в том числе и в гостях. Самым главным примером для своего чада являются, конечно же, родители. Именно у Вас дети будут учиться, как хорошему, так и плохому. Если родители напоминают, что надо сказать «до свидания», но сами еще не попрощались, то нельзя упрекать ребенка в невоспитанности.

Ребенка нужно учить всему наглядно. Поэтому в гостях сначала сами покажите, как нужно себя вести и что такое вежливость. В случае плохого поведения ребенка, замечания ему должны сделать сначала родители, а потом и сторона, принимающая гостей. Ведь, как показывает опыт, дети лучше слушаются, когда ограничения введены другими взрослыми, а не родителями.

#### **ЗАЧЕМ ИДЕМ В ГОСТИ?**

Любому человеку необходимо знать, с какой целью он идет в гости. Например, на празднование какого-то праздника, дружеские встречи и т.д. Ребенок не исключение. Он должен понимать и осознавать, куда он идет и зачем, а также, как принято себя вести в том обществе, куда его ведут в гости. Для того, чтобы не возникало недоразумений, с собственным малышом лучше заранее оговорить все моменты предстоящего события. Но это должно происходить в непринужденной, дружеской обстановке, дабы малыш не чувствовал себя как на уроке в школе или занятии в садике.

#### **ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Какая радость в том, чтобы постоянно молчать, сидеть и говорить? Ответ на этот вопрос дети никогда не поймут, исключение: когда они повзрослеют. Каждый, даже самый послушный и воспитанный, ребенок иногда капризничает и балуется. Особенно это возможно в непривычной для него обстановке или же новом социуме. Ни в коем случае не ругайте его. Лучше дома спокойно проанализируйте вместе с ним сложившуюся ситуацию и объясните, как нужно было лучше поступить и чего не следовало делать.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ХОРОШЕГО ГОСТЯ**

- приходите в заранее оговоренное время и день. Это нужно для того, чтобы не стать нежеланным гостем и не застать хозяев дома врасплох.
- если ужин закончился, то желательно предложить владельцам свою помощь в уборке со стола.

- гости всегда должны вести себя согласно определенным правилам этикета и следуя нюансам поведения принимающей гостей, стороны.

- нельзя приходить в гости с пустыми руками. Необходимо принести принимающей гостей стороне небольшой презент в виде сладостей и, возможно, цветы. И, конечно же, если идете на праздник – подарок виновнику торжества или стороне, устраивающей торжество.

- не застывайте в гостях долго, дабы не причинить дискомфорт тому, к кому вы пришли в гости. Ребенок должен осознавать, что, как бы хорошо не было в гостях, у всех есть свои планы и определенный распорядок дня.

**РОДИТЕЛИ ВСЕГДА ПЕРЕД ПОХОДОМ В ГОСТИ ДОЛЖНЫ ПОБЕСЕДОВАТЬ С РЕБЕНКОМ О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ НА ВЗРОСЛОМ ПРАЗДНИКЕ.**

#### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

Согласно правилам этикета, ребенка можно брать с собой в гости лишь тогда, когда Вас пригласили вместе с ним. Если же хозяева не сказали ничего о приглашении ребенка, следует поинтересоваться у них, не будут ли они возражать против присутствия сына или дочки. Без предупреждения свое чадо можно брать с собой только к близким друзьям, которые всегда с радостью примут Вас с малышом.

Родители всегда перед походом в гости должны побеседовать с ребенком о правилах поведения на взрослом празднике. В обязательном порядке напомните малышу, что вмешиваться во взрослые разговоры, а тем более перебивать старших, неприемлемо. Если других детей не будет на мероприятии, позаботьтесь о развлечениях ребенка: возьмите книжку, раскраску или игрушку (то, что поможет занять чадо, чтобы оно не мешало взрослым). Настоящим подарком можно считать случай, когда в гостях будут и другие дети. Часто в таких случаях маленьким гостям выделяют другую комнату, где они играют.



# МАЛЬЧИК С ДЕВОЧКОЙ ДРУЖИЛ



Фотограф: Елена ПОЛКОВНИКОВА

**С**УЩЕСТВУЕТ ЛИ ДРУЖБА МЕЖДУ ДЕВОЧКОЙ И МАЛЬЧИКОМ? ТАКОЙ ЖЕ ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС, КАК И ПРОБЛЕМА «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ». ОДНАКО ДРУЖЕСКИЙ ДУЭТ «МАЛЬЧИК-ДЕВОЧКА», КАК ПРАВИЛО, НЕДОЛГОВЕЧЕН. КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ РАЗНОПОЛЫХ ДЕТЕЙ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Детская дружба, естественно, отличается от дружбы двух взрослых и социально зрелых людей. Малыши могут ссориться, и тут же сразу мириться. Родители обычно не воспринимают мелкие конфликты между детьми всерьез, если одна из конфликтующих сторон не обижает другую. Но нередко мальчик может в один момент обидеть девочку. Девочка тут же бежит к маме, которая советует не дружить с обидчиком. Если же в обидчиках остался сын, то его мама также чувствует неприязнь к «невоспитанной девочке». Научите детей мириться, а не провоцируйте начало войны между ними.

### ЧТО-ТО НЕ ПОДЕЛИЛИ

Ссора между детьми может произойти из-за того, что они не поделили игрушку. В таких случаях мальчику нужно объяснить, что девочки хотят, чтобы им уступали. Девчушке нужно сказать: «Мальчики хотят быть везде первыми. Не нужно ссориться и драться. Ты девочка, ты принцесса, веди себя хорошо».

Выход из такой ситуации на самом деле много. Пускай дети кинут монетку, кто первый будет играть. Или же предложите тому, кто будет вторым, играть на пару минут дольше. Еще, как вариант, предложите ту игру, где непоседы будут равноценно играть мишкой или машинкой.

### ОБИДНЫЕ СЛОВА

Дети, когда поссорятся, могут обзывать друг друга не очень хорошими, а порой обидными словами. Разберите вместе с поссорившимися детьми всю ситуацию и объясните, что обзываться не очень хорошо и совсем неподобающе для обоих. Не провоцируйте ни девочку, ни мальчика на грубость по отношению друг к другу. Пускай вместо обидных слов скажут друг другу комплименты и попросят прощения.

### РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Мирись-мирись и больше не дерись... Маленьким друзьям нужно дать понять, что они рано или поздно все равно должны помириться и прийти к общему решению — найти компромисс. Этот навык им пригодится и во взрослой жизни.

Родители должны посоветовать детям в проблемных ситуациях, всегда ставить себя на место другого. Это поможет им понять, почему он или она ведут себя так, а не иначе.

Дружба мальчика и девочки может научить обоих лучше разбираться в психологии противоположного пола и понять, как нужно правильно себя вести по отношению к другим мальчикам или девочкам. А, если мальчик с девочкой будут продолжать дружить и в подростковом возрасте, то они будут делиться своим мнением на тему поведения или поступков представителей противоположного пола, будут спрашивать друг у друга советы. Согласитесь же, это очень ценный опыт для обоих. И не исключайте возможности, что детская дружба позже может перерости в серьезные отношения. Но и не навязывайте своего сценария развития этой истории о дружбе мальчика и девочки.



**ВЗРОСЛЕНИЕ ДЕВОЧКИ:  
РАВНЯЕМСЯ НА МАМУ**

**П**ЛАТЬЕ, КАК У МАМЫ, ПРИЧЕСКА, КАК У МАМЫ... ЭТО ЕЩЕ ДАЛЕКО НЕ ВСЬ СПИСОК ИЗ ДОЧКИНЫХ «КАК У МАМЫ» И «ХОЧУ, КАК МАМА», ЧТО СОВСЕМ НЕУДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ МАМА В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ДЕВОЧКИ – И ПЕРВАЯ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА, И ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. МАЛЕНЬКИЕ КРАСАВИЦЫ-ПОЧЕМУЧКИ С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ ОРИЕНТИРУЮТСЯ НА САМУЮ ГЛАВНУЮ ЖЕНЩИНУ В ИХ ЖИЗНИ – МАМУ. ДАБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕКОТОРЫХ ОПЛОШНОСТЕЙ В ВОСПИТАНИИ ДОЧЕРИ, ЖУРНАЛ «UKRAINIAN KIDS» ПОДГОТОВИЛ 3 САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ БОЛЬШИНСТВА МАМ. ВЕДЬ НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ: «ХОЧЕШЬ ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА, ВОСПИТАЙ СЕБЯ».

Мама – самая главная женщина в жизни каждой девочки и образец для подражания. Задача мамы – создавать уют в доме, при этом окружая родных и близких своим душевным теплом и любовью. Именно на маму ложится главная роль в воспитании дочери, которую необходимо обучить всем тонкостям, необходимым ей в будущем: от выбора одежды и приготовления еды до владения «женскими» тонкостями (материнство, общение с подругами и т.д.). Но если со стороны мамы по отношению к дочери будет излишняя критичность и требовательность, у девочки может сформироваться заниженная самооценка. Мама должна постараться стать для дочери человеком, которому можно довериться и верить. Важно не допустить некоторых ошибок в воспитании дочери.

#### **СЧИТАТЬ РЕБЕНКА СВОИМ ВТОРЫМ «Я»**

Многие мамы отождествляют дочь с собой, мечтая вырастить из нее свою помощницу и лучшую подругу. Порой грань между «мама-дочь» и «мама-дочь (лучшая подруга и т.д.)» настолько стерта, что часто теряется осознание того, что сколько бы лет не было малышке, она не Вы. Ребенок – это личность со своим мнением, вкусами и предпочтениями, нередко отличающимися от родительских.

**НЕПРАВИЛЬНО:** Большинство мам пытаются дать дочери все то, чего не получили в своем детстве. Касается это не только ласки и порой чрезмерной заботы, а и игрушек с одеждой. Все бы ничего, но в такие моменты девочке пытаются навязать то, чего она не хочет или то, что ей не нравится. В будущем это может привести к проблемам, в частности, к ограничению самостоятельности обожаемого чада.

**ПРАВИЛЬНО:** Если хотите, чтобы девочка выросла самостоятельной и самодостаточной, то не навязывайте ей свое мнение, вкусы, предпочтения. Жить по сценарию, который для нее написали Вы, дочь не должна. У нее будет своя жизнь. Наша задача, как родителей, направлять своих детей и поддерживать в любом решении. Если дочь сомневается с выбором хобби, помогите ей это сделать. Но не просто, посоветовав, чем лучше заняться в свободное время, а обеспечив интересное времяпрепровождение для всей семьи. Таким образом, девочка сможет выбрать что-то для себя, то, чем хочет заниматься.

**Е**СЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ДЕВОЧКА ВЫРОСЛА САМОДОСТАТОЧНОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ, ТО НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ЕЙ СВОЕ МНЕНИЕ, ВКУСЫ, ПРЕДПОЧТЕНИЯ. ЖИТЬ ПО СЦЕНАРИЮ, КОТОРЫЙ ДЛЯ НЕЕ НАПИСАЛИ ВЫ, ДОЧЬ НЕ ДОЛЖНА. У НЕЕ БУДЕТ СВОЯ ЖИЗНЬ.

#### **УКАЗЫВАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ССЫЛАЯСЬ НА НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ОПЫТА У РЕБЕНКА**

Не следует заставлять дочь слепо следовать мамин указке лишь потому, что Вы считаете, что так будет лучше для нее. Если Ваша девочка-подросток вернется домой в 22:00, а не задержится у друзей или же Вы заставите надеть ее одежду, которая ей не нравится. Кому от этого станет легче?

**НЕПРАВИЛЬНО:** Выказывать свои замечания по поводу внешнего вида девочки в жесткой форме. Если девочка запачкалась или выбрала одежду неправильно, не кричите на нее. Это может подавить в ней любое желание делиться с Вами своими переживаниями и планами. Навязывать дочке серьезный разговор, если она к нему не готова или всячески избегает.

**ПРАВИЛЬНО:** Свои действия по отношению к дочери аргументируйте и обсуждайте вместе с ней, интересуясь ее мнением и желаниями. Отвечайте на вопросы девочки, когда она того просит. Если ей понадобится, будьте готовы дать ответы повторно, спустя время. При этом разглядывайте каждый вопрос под призмой различных аспектов, характеризуя с разных сторон.

**МАМА МОЖЕТ  
ПООБЩАТЬСЯ  
С ДОЧЕРЬЮ И  
ВО ВРЕМЯ ПРИ-  
ГОТОВЛЕНИЯ УЖИНА ИЛИ  
ПРОВЕРКИ УРОКОВ. КСТА-  
ТИ, К ПРОЦЕССУ ПРИГО-  
ТОВЛЕНИЯ ДЕВОЧКУ МОЖ-  
НО ПРИОБЩИТЬ. ТОГДА  
ДАЖЕ НЕ ДВУХ, А ТРЕХ  
ЗАЙЦЕВ УБЬЕТЕ: УЖИН  
БУДЕТ ГОТОВ БЫСТРЕЕ, С  
ДОЧКОЙ ПОГОВОРИТЕ И  
НАУЧИТЕ МАЛЫШКУ ГО-  
ТОВИТЬ. К ТОМУ ЖЕ ЭТО  
ХОРОШИЙ СПОСОБ ПРЕ-  
КРАСНО И С ПОЛЬЗОЙ  
ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ.**

#### НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ НА ОБЩЕНИЕ

После работы уставшей маме хочется отдохнуть, а маленькая почему-то стремится поиграть или расспросить любимую мамочку о чем-то. А в подростковом возрасте, дочь может обратиться за помощью или советом, но маме опять некогда — она устала. И приходится девушке обращаться ко взрослым, у которых есть время для общения с ней или же своим ровесникам. В итоге маме за работой и приготовлением, железом отдохнуть, нередко не хватает времени на общение с ребенком. Как же быть в таких случаях?

**НЕПРАВИЛЬНО:** Обделять малыша родительским вниманием, оставляя наедине со своими вопросами и потребностями. Ребенок все равно найдет ответ и решение своих проблем. Только потом не удивляйтесь, почему дочь обращается за помощью не к Вам. И если в раннем возрасте девочка может спросить что-то у папы, то девочка-подросток нуждается именно в маминых советах на различные «женские» темы. У девочек, как известно, есть свои, исключительно «женские» секреты.

**ПРАВИЛЬНО:** Старайтесь больше времени проводить с ребенком. Пусть это будет совместное приготовление еды или время, проведенное за просмотром мультфильма. Говорите с дочерью, рассказывайте, как Вы по ней скучаете. Она должна не только знать, но и чувствовать, что Вам интересно

ее жизнь и ее успехи. Это необходимо и для того, чтобы в будущем у Вас не возникло вопросов, почему Вы не знаете о собственной дочери то, что известно другим.

Мама может пообщаться с дочерью и во время приготовления ужина или проверки уроков. Кстати, к процессу приготовления девочку можно приобщить. Тогда даже не двух, а трех зайцев убьете: ужин будет готов быстрее, с дочкой поговорите и научите малышку готовить. К тому же это хороший способ прекрасно и с пользой провести время.

Не зря говорят, что, если хочешь посмотреть на девочку, когда она повзрослеет, взгляни на ее маму. Каждая мама должна помнить, что она является примером для дочери. Поэтому необходимо следить за собой и своим гардеробом. Согласитесь, неправильно требовать от дочери носить платья, если сами отдаете предпочтение в пользу спортивных костюмов. С раннего возраста устраивайте совместные походы в магазины одежды и аксессуаров. Сделайте традицией в выходной день устраивать с дочерью «девичий» отдых. Это поможет вам больше доверять друг другу, и к тому же девочка с большим нетерпением будет ждать очередной выходной с мамой.

Семейный отдых должен быть разнообразным, чтобы влиять на разностороннее развитие ребенка.

---

#### СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕВОЧКИ

- РАЗВИВАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ДЕВОЧКИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МАЛЬЧИКИ, ЗАВИСИМЫ ОТ МНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ. ПОЭТОМУ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЕЕ В ЛЮБЫХ НАЧИНАНИЯХ И ПОМОГИТЕ ПОВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ;

- ЗАМЕЧАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ, ПУСКАЙ ДАЖЕ НЕ САМЫЕ ЗНАЧИМЫЕ, ПОБЕДЫ ДОЧЕРИ И ХВАЛИТЕ ЕЕ ЗА ЭТО, СОВМЕСТНО РАДУЙТЕСЬ. ЭТО ВОСПИТАЕТ СТАРАТЕЛЬНОСТЬ, НО ВАЖНО НЕ ПЕРЕХВАЛИТЬ, А ТО ВОЗМОЖНА СИТУАЦИЯ, КОГДА РЕБЕНОК ВСЕ БУДЕТ ДЕЛАТЬ РАДИ ПОХВАЛЫ;

- ДРУЖИТЕ С ДОЧЕРЬЮ, И РАЗВИВАЙТЕ ЕЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, КАКОЕ ПЛАТЬЕ ОНА ХОТЕЛА БЫ И ПОЧЕМУ. ПУСКАЙ С РАНИХ ЛЕТ УЧИТСЯ ОБЪЯСНЯТЬ И ЗАЩИЩАТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ НА ПРОСТЫХ ПРИМЕРАХ. В БУДУЩЕМ ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫДЕЛИТЬСЯ СРЕДИ ДРУГИХ.

---

Фотопортрет: Елена ПОЛКОВНИКОВА





# КАК ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ: 5 СОВЕТОВ МАМАМ МАЛЬЧИКОВ

**Н**АСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ВСЕГДА НА ВЕС ЗОЛОТА. ЕГО ОЧЕНЬ СЛОЖНО ВСТРЕТИТЬ, НО ЗАТО МОЖНО ИЗ СВОЕГО СЫНА ВОСПИТАТЬ МУЖЧИНУ СО ВСЕМИ ЕГО ЛУЧШИМИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ. ЗАНИМАТЬСЯ ВОСПИТАНИЕМ МАЛЬЧИКА НЕОБХОДИМО ОБОИМ РОДИТЕЛЯМ, ПРИЧЕМ СООБЩА, РАЗДЕЛЯЯ МНЕНИЯ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НАСТОЯЩИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ СИЛЬНОГО ПОЛА. СЕГОДНЯ МЫ РЕШИЛИ ДАТЬ 5 СОВЕТОВ МАМАМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ СЫНОВЕЙ.

**1** Научите своего сына выражать то, что он чувствует. Мальчик должен уметь выражать свои чувства словами. Но ни в коем случае не прививайте стереотип: «Настоящие мужчины не плачут». Во взрослой жизни сыну необходимо знать разницу между злостью и смущением, разочарованием и горем, научиться справляться со своими эмоциями и выражать их грамотно.

**2** Убедитесь в том, что перед вашим сыном есть примеры настоящих людей – добрых и смелых, честных и сильных, целеустремленных и талантливых... Расскажите ему о великих личностях, влияющих на ход истории в определенные периоды: писатели, ученые, политические и общественные деятели, артисты и т.д. О том, как они жили и достигали своих вершин, через какие препятствия им пришлось пройти. Сами также будьте таким примером.

**3** Научите сына хорошим манерам: говорить слова вежливости, подавать руку женщинам, предлагать свою помощь и т.д. Это сделает мир вокруг него немного лучше, а окружать его будут такие же искренние в своих словах и намерениях люди. Не забывайте: что хорошие манеры красят человека, открывают путь в жизнь, наполненную обществом умных людей. Убедитесь в том, что перед вашим сыном есть пример достойных людей, способных продемонстрировать ему лучшие человеческие качества на личном примере. Со своей стороны гарантируйте то, что Вы также будете примером достойного человека и настоящей Женщины.

**4** Для полноценного и всестороннего развития маленького мужчины в своей жизни посещайте всевозможные интересные места (театры, музеи, парки), и, учитывая активность мальчиков, всегда носите с собой влажные салфетки, антибактериальный гель и лейкопластырь. Это поможет оказать своевременную помощь малышу в случае чего, и научит правилам личной гигиены.

**5** Увлекайтесь интересами своего обожяемого чада. Если он любит футбол, то хотя бы выучите имена футболистов команды, за которую он болеет, уясните разницу между Гриффиндором и Слизерином... Будьте активным участником жизни сына, а не сторонним наблюдателем. Вместе сходите на концерт его любимой группы или футбольный матч. Интересуйтесь у сына новостями об его увлечении. Когда он рассказывает их вам, то внимательно слушайте и задавайте интересующие вас вопросы.

**С**АМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ВАШ СЫН – ЭТО ТО, ЧТО ОН ВСЕГДА В ВАШЕМ СЕРДЦЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ СВОИХ ПОСТУПКОВ, СЛОВ И СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ. ТАКОЕ ВЗАИМОДОВЕРИЕ НЕОБХОДИМО ВАМ ОБОИМ.





**ЗАПРЕТЫ** В ВОСПИТАНИИ  
РЕБЕНКА  
ИЛИ УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ЕМУ «НЕТ»

**ЗАПРЕТЫ И ОГРАНИЧЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ИГРАЮТ ДАЛЕКО НЕ ПОСЛЕДНЮЮ РОЛЬ. В ЧАСТНОСТИ, ИДЯ НА ПОВОДУ У СВОИХ ДЕТЕЙ, ВЫ НАНОСИТЕ ИМ БОЛЬШОЙ ВРЕД. ФРАНЦУЗСКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ПОСТРОЕНА НА УЧЕНИИ О ПОЛЬЗЕ ЗАПРЕТОВ, ВЕДЬ ИМЕННО В ЭТОЙ СТРАНЕ ЗНАЮТ, КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ» БЕЗ ПОДАВЛЕНИЯ ЕГО ЛИЧНОСТИ. ПРИ ЭТОМ ТАКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ПРИДАЕТ ЧАДУ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ.**

### **РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА С ПОМОЩЬЮ ЗАПРЕТОВ**

Трехлетний ребенок не способен самостоятельно решать свои проблемы. Поэтому главная задача родителей научить ребенка контролировать свои эмоции и поведение. Это достаточно сложно сделать, ведь сын или дочь должны при этом всем выражать свое мнение по поводу тех решений, которые принимаются зачастую без него: куда пойти отдыхать, что надеть и т.д. Необходимо, чтобы у малыша было понимание того, как можно корректно по отношению к другим высказывать свое несогласие с чем-то. Ребенок не знает, как себя вести в окружающем мире.

### **ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был воспитанным и вел себя подобающе. Но иногда у них попросту не получается сказать малышу «нет», потому что существует ряд причин этому. Одна из которых это невинный взгляд детских глаз. Посмотрев в них, иногда невольно захватывается чувство в неправильности своих поступков по отношению к ребенку. Также дает о себе знать и собственное прошлое, когда родители, будучи детьми, нередко сами страдали от излишней строгости своих пап и мам. Вот и позволяют ребенку лишнего, чтобы не стать потом тем самым «строгим» родителем.

«Не хватает времени, чтобы объяснить или установить правила» — одна из самых распространенных отговорок родителей. Ведь действительно, лучше сделать так, чтобы все остались довольны. А не тратить драгоценное время на нравоучение и споры.

### **ТВЕРДОСТЬ ВЗРОСЛЫХ ДАРИТ УВЕРЕННОСТЬ ДЕТЯМ**

Разумные требования и конструктивная критика в сумме с родительской твердостью и решимостью придают малышу уверенность в себе и в будущем являются фундаментом для формирования сильного характера. При этом родители должны быть любящими, внимательными, заботливыми и сохраняющими рамки дозволенного для чада.

Если родители не заставляют малыша слушаться, то ему сложнее будет смириться с требованиями, возникающими в жизни по отношению к нему. Но и проявлять свою власть и заставлять ребенка слушаться слишком изматывающее и неблагоприятное занятие и для родителей, и их чада.

### **ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ ЛЮБОВЬ**

Многие дети на родительские запреты говорят им: «Ты что меня не любишь?» И мама или папа нередко испытывая чувство вины за то, что ребенок так подумал, идет на поводу у любимого чада, меняя свое решение в сторону положительного. Такого ни в коем случае делать нельзя, если не хотите, чтобы подобные фразы из уст ребенка не стали средством получения желаемого. Правильный выход из этой ситуации: объяснить свой запрет и оговорить условия, при которых вы будете готовы пересмотреть прежнее решение.

**КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ  
ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО  
РЕБЕНОК БЫЛ ВОСПИТАННЫМ И ВЕЛ  
СЕБЯ ПОДОБАЮЩЕ. НО  
ИНОГДА У НИХ ПОПРОСТУ  
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ СКАЗАТЬ  
МАЛЫШУ «НЕТ».**

### **КАК ПРАВИЛЬНО СКАЗАТЬ «НЕТ»**

Во-первых, запомните, что нельзя запрещать все подряд и требовать повиновения во всем: это может вызвать агрессию с его стороны. Запреты должны быть грамотными и аргументированными. Отказ должен быть высказан спокойным голосом и с уважением к ребенку. Обязательно объясните свой отказ. Не бойтесь быть неправильно понятым своим малышом. Постарайтесь понять свое чадо, которое в раннем возрасте не в состоянии выразить свою точку зрения и аргументировать свои поступки, давать оценку собственным действиям.

Родители, прежде чем сказать «нет», должны выслушать желание или просьбу малыша, обсудить в семейном кругу, а потом аргументировать свой отказ или же попросить ребенка немного повременить с ним. Таким образом, вы проявляете интерес к собственному ребенку и его жизни, — он это понимает.

# УБИРАЕМ ДОМО ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ: КАК ПРЕВРАТИТЬ МЕЧТУ В РЕАЛЬНОСТЬ



## ЖЕЛАНИЕ

Когда вы что-то делаете по собственному желанию и с чувством вдохновенности, то, разумеется, оно у вас получается лучше, да и результат радует. То же самое касается и детей. У малыша должно быть желание или мотивация выполнить поручение. Если ребенок сам проявляет инициативу, то обязательно поддерживайте этот возгоравшийся огонек желания.

## СЕКРЕТЫ ЛЕГКОЙ УБОРКИ С ДЕТЬМИ

Маме с детьми непозволительно ждать вдохновения, когда кипит работа дома. Только и успевай все делать: кушать приготовить на всю семью, убрать, с детьми уроки сделать-проверить... Тут-то и помогут основы тайм-менеджмента для мам. К тому же вытереть пыль, полить цветы, пропылесосить под силу и ребенку 6-8 лет. Обратитесь к нему за помощью. Можно даже раз в неделю выделить один день, который вы будете посвящать исключительно делам по дому.

## КОГДА УБИРАТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ

Чтобы довести обычный беспорядок до хаоса, обильно, нужно очень «постараться». Но, когда в

доме есть ребенок, то эта задача будет с пометкой «выполнимо». Когда в каждой комнате тонна разбросанных игрушек, горы посуды и прочего хлама, то руки опускаются сами собой. На все это и смотреть-то страшно, не то, что убирать. Процесс уборки у каждой семьи – отдельная история со своей кульминацией и развитием действий. Дети должны принимать в ней активное участие (говорим о тех, кто старше 4-5 лет). К тому же это очень полезно, ведь дает ребенку осознать настоящую ценность труда и учит порядку с малых лет.

## НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК

Очень хорошая идея завести определенный ритуал и традиции уборки. Например, делайте уборку в определенный день и время. А после – устройте небольшой праздник для души и живота – необычный ужин со сладостями и угощениями. А во время уборки включите музыку. Так будет веселее и без особых усилий и энергозатрат. Хвалите детей, называйте «умничками» и «хозяйшкими (хозяйнами)». А при гостях также рассказывайте о помощи детей. Это их еще больше будет мотивировать.

**К**ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ НЕ МЕЧТАЛ О МАЛЕНЬКОЙ ХОЗЯЮШКЕ ИЛИ ХОЗЯИНЕ В ЛИЦЕ ДОЧУРКИ ИЛИ СЫНИШКИ? МАМЫ НЕ МОГУТ НАРАДОВАТЬСЯ, КОГДА ИХ ЧАДО БЕРЕТСЯ ИМ ПОМОГАТЬ. И ПУСКАЙ, ПОКА ЧТО ОН ДЕЛАЕТ ЭТО НЕ СОВСЕМ ИДЕАЛЬНО, НО ВСЕ ЖЕ ДЕЛАЕТ И СТАРАЕТСЯ, ПОДДЕРЖАНИЕ ПОРЯДКА В ДОМЕ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ПРАВИЛО, А ПРОЦЕСС УБОРКИ – В ИГРУ И ПРАЗДНИК. КАЗАЛОСЬ БЫ, ЧТО СЛОЖНОГО: ПРОПЫЛЕСОСИТЬ ДА ПРОТЕРЕТЬ ПОЛ. НО ДЛЯ РЕБЕНКА ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ, НА ЕГО ВЗГЛЯД. ОБ УБОРКЕ ДОМА ВМЕСТЕ СО СВОИМИ НЕНАГЛЯДНЫМИ ПОЧЕМУЧКАМИ, ЧИТАЙТЕ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.



### **СДЕЛАЛ ДЕЛО – ГУЛЯЙ СМЕЛО**

Если не любите убирать, принимайтесь за дело с самого утра. Неприятные для вас или для малыша занятия не откладывайте на потом, ведь тогда время будет проходить в ожидании этого самого «неприятного», но важного. А так, убравшись утром, на вечер остается только собрать вновь раскиданные игрушки.

### **ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ**

Уборка всегда ассоциируется у многих с чем-то неприятным и хлопотным. Поэтому и состояние после этого порой далеко не лучшее. Приобщая малыша к уборке, мотивируйте его: «Вот после уборки мы...», только потом выполняйте свои обещания. Привычная и серая работа может превратиться в праздник, если вы кардинально не измените свое отношение к ней. Как только начнете следить за результатом, то и эффект не заставит себя долго ждать.

### **УСПЕВАЕМ ВСЕ**

Ответ на вопрос: «Как все успеть?» заключается в выполнении простого правила: убирайте по мере

необходимости, не откладывая все до последнего момента. Тогда и в день «X» вам будет значительно легче убрать. После рождения детей количество хлопот возрастает, но вот количество часов в сутках не увеличивается.

### **ИДЕИ ДЛЯ УБОРКИ**

Если вы счастливая родитель нескольких детей, то можете устраивать между ними соревнования, равноценные их силам и возрасту. Например, «кто быстрее выполнит свое задание, получит приз»: младшенький может убрать свои игрушки, а старшенький – пропылесосить. Можете за то или иное выполненное задание «платить». Но не деньгами, а какими-то фишками, которые ребенок потом обменяет на символический презент.

### **КОСТЮМИРОВАННАЯ УБОРКА**

Кто сказал, что убирать нужно в домашнем и рабочем специальном одеянии? Устройте праздник и себе, и детям. Превратите серый процесс уборки в карнавал или костюмированную вечеринку. Так веселее и к тому же интересней.

ВНЕ ИЛЛЮЗИИ  
Фотограф: Олег ФЕНИКС









ΟΔΟΣ:  
FASHION4FAMILY









ЧИТАЕМ

НА ДОСУГЕ

«В КАКОЙ БЫ УГОЛ  
ЖИЗНЬ МЕНЯ НЕ ЗАВЕЛА,

ЦЕЛЬ

У МЕНЯ

КОНКРЕТНАЯ:

СТАТЬ УСПЕШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ!»  
КАРИНЕ, 14 ЛЕТ

ТРЕНДЫ,

КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДРУГИХ О ТЕБЕ.

ПОДРОСТКИ

«Я ХОЧУ

ПОСТУПИТЬ  
В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ,  
СТАТЬ САМОДОСТАТОЧНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ».  
АЛЕКСАНДР, 15 ЛЕТ

# 3 КНИГИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЧИТАТЬ ДО 18 ЛЕТ

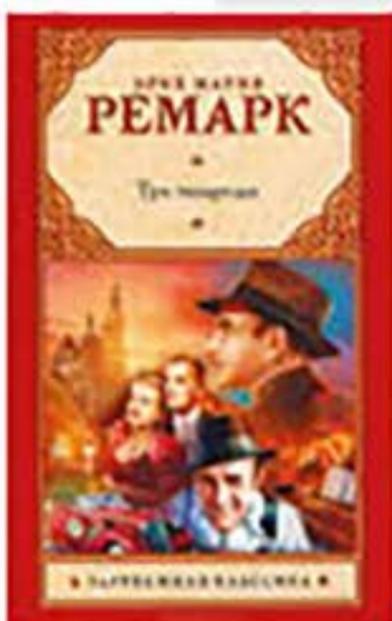


## «НАД ПРОПАСТЬЮ ВО РЖИ» Джером Д. Сэлинджер

Роман Сэлинджера «Над пропастью во ржи» – переломная веха в истории мировой литературы. В единственном романе автора в откровенной форме ведется рассказ от лица 17-летнего юноши по имени Холден о восприятии американской действительности и категорическом отторжении и неприятии морали современного общества. Роман был переведён почти на все мировые языки. В 2005 году журнал Time включил роман в список 100 лучших англоязычных романов, написанных начиная с 1923 года.

## «ДЕТИ ПИШУТ БОГУ» Михаил Дымов

«Почему люди сначала влюбляются, а потом тихо плачут? Андрей, 4 кл.» Рядом с нами живут обычные, на первый взгляд, дети. Но у них свой мир, особенный. Взрослея, каждый из нас забывает о том, чего хотел и к чему стремился в детстве, во что верил. Автор книги Михаил Дымов собрал ответы у школьников от шести до десяти лет на вопросы: «О чем бы ты хотел спросить у Бога?», «Что бы ты хотел попросить у Бога?» и «Что бы ты хотел рассказать Богу?». Более трех тысяч ответов и просьб ко Всевышнему получил автор от детей. Книга «Дети пишут Богу» адресована всем – взрослым и детям, которые должны вспомнить все самое прекрасное и светлое в своей жизни. Обязательно к прочтению каждому подростку.



## «ТРИ ТОВАРИЩА» Эрих Мария Ремарк

Один из самых красивых и трагических в XX столетии романов о любви, дружбе и человеческих отношениях продолжает тематику «потерянного поколения». Призрачное прошлое не отпускает людей, прошедших через горнило войны. В том числе и главный герой, которого постоянно мучают военные воспоминания. Но именно военное братство трёх товарищей: Роберта Локампа, Отто Кестера и Готтфрида Пенца, готовых на все ради дружбы. В каждой фразе романа, пропитанного смертью, жажда к жизни.

# ВЕСНА-2016: МОДНЫЕ АКЦЕНТЫ



## ШАРФ

Шарфы будут актуальны как для девушек, так и для парней. Дизайнеры предоставляют полную свободу, предлагая модницам и модникам разнообразие для выбора этого значимого аксессуара. Объемные, тонкие, яркие, длинные, комфортные шарфы не только согреют в холодную погоду, но и помогут добавить в образ изюминку. Носить шарф можно практически с любой одеждой, но главное правильно сочетать по цветовой гамме с остальным нарядом. Это необходимо для того, чтобы образ был целостным.

## БИЖУТЕРИЯ

Сегодня жемчуг нашел свое место не только в классическом ожерелье или тонкой нити из бусин, а и в самых модных, дерзких и молодежных украшениях: пирсинге с жемчугом или нескольких серёжках в одном ухе, браслете или кольце на фалангу пальца. В любом случае жемчуг выглядит свежо, современно, модно и красиво. Даже самая объемная жемчужная нить выглядит элегантно и женственно.



## ЧАСЫ

Если кто-то считает, что часы нужны только для того, чтобы следить за временем, то очень ошибается. Вот уже несколько сезонов подряд стилисты дополняют этим аксессуаром практически любой образ: от романтического до делового. Модные в этом сезоне часы достаточно крупного размера со стильным ремешком и отличаются не только по стилю, но и своим дизайном. В любом образе, правильно подобранные часы станут ярким аксессуаром, который не останется незамеченным.



---

---

**В**ЕСНОЙ КАЖДАЯ МОДНИЦА ХОЧЕТ БЛЕСНУТЬ СВОИМ СТИЛЬНЫМ ЛУКОМ. НО БЫВАЕТ, ЧТО ПАЛЬТО ИЛИ САПОЖКИ ТОЧНО ТАКИЕ ЖЕ, КАК У ТЕБЯ, ЕСТЬ У ТВОЕЙ ОДНОКЛАССНИЦЫ. КАК БЫТЬ В ЭТОМ СЛУЧАЕ? ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИМЕННО ТВОЙ ОБРАЗ ЗАПОМНИЛСЯ? ПРЕДЛАГАЕМ РАЗНООБРАЗИТЬ ЕГО С ПОМОЩЬЮ АКСЕССУАРОВ. НА ЧТО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ, ЧИТАЙ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.

---

---

### ЗОНТ

Еще элегантная Мари Поппинс – леди-совершенство подала всем девушкам пример, как превратить любой образ в безукоризненный с помощью обыкновенного зонта. Именно зонтик был главным аксессуаром в ее арсенале для создания собственного стиля и неповторимого образа. Весной нередко дождливая погода, поэтому следуйте примеру известной леди-совершенства и дополните в пасмурную погоду свой образ зонтом. К тому же дизайнеры предлагают разные вариации на эту тему: от однотонных и прозрачных до зонтов с фруктовым принтом.



### ПОВЯЗКИ ДЛЯ ВОЛОС

Весной главным аксессуаром для волос будут повязки. С их помощью можно создать необычный образ и при этом уложить непослушные волосы. Как всегда, дизайнеры радуют модниц разнообразием этих аксессуаров, так что подобрать его, исходя из своего вкуса, не составит труда.

### БРОШЬ

Пора доставать из бабушкиного сундука броши, ведь они будут в фаворе весной 2016 года. Если раньше они считались винтажем, то сейчас являются демонстрацией хорошего вкуса своей хозяйки (если правильно подобрана). Свое внимание следует обратить на крупные, броские броши или даже можно сделать композицию из нескольких их штук. Их можно носить как с одеждой простого кроя (на пиджаках, платьях, джинсовых куртках, шарфе), так и дополнить ими романтический или деловой образ.



# МОДА ВЕСНЫ-2016: АКЦЕНТ НА МИНИМАЛИЗМ



## ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Весенняя легкость и настроение не могут не отразиться на одежде, особенно верхней. Бесспорным хитом весны станет пальто в стиле *oversize* максимально строгого дизайна и сдержанной цветовой гаммы. Не забываем модную тенденцию осени-2015: пальто без пуговиц, а лишь на пояске. В этом сезоне это правило не теряет своей актуальности. Не ограничивайте себя классическим кроем, ведь среди популярных фасонов будут объемный, приталенный и крой А-образного силуэта. Безусловным фаворитом сезона станет красный цвет любого оттенка. Особенно популярными станут пальто цвета марсала.

## С ЧЕМ НОСИТЬ ПАЛЬТО ЭТОЙ ВЕСНОЙ

Стилисты советуют к пальто выбирать высокие сапоги-чулки или классические туфли на шпиль-

ке. Дело в длине: короткое пальто хорошо будет смотреться с платьем-футляром, а объемные и длинные модели лучше сочетать с вещами в стиле *casual*: широкими брюками и джинсами, длинными туниками, платьями максимальной длины.

## МОДА НА БРЮКИ

Брюки этой весной могут быть любимы, главное, чтобы они подчеркивали достоинства фигуры девушки и были комфортными и удобными. Мода для подростков, рекомендует подросткам низ одежды с заниженной талией.

## ПЛАТЬЯ

Мода диктует свои правила на платья, что совершенно не удивительно. Весной стоит отдать предпочтение моделям, пошитым из льна, ситца и джинсовой ткани. В тренде будут также вязаные платья.



**М**НОГИЕ ДИЗАЙНЕРЫ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ПРИВЫЧНОЙ НАСЫЩЕННОСТИ В ОДЕЖДЕ, ОДАВАЯ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЛАКОНИЧНОСТИ И СДЕРЖАННОСТИ. МОДА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ, ПОЭТОМУ СТИЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ИМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОДЕЖДЫ, ПРИВЛЕКАЮЩЕЙ СВОЕЙ ЯРКОСТЬЮ. ВЕСНОЙ 2016 ГОДА ЭТО БУДЕТ СЧИТАТЬСЯ МОДЕТОНОМ. ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС, СТИЛЬ И МИНИМАЛИЗМ – ВОТ, ЧТО БУДУТ ПРОПОВЕДОВАТЬ МОДНИЦЫ В СЕЗОНЕ 5/5 2016. БОЛЬШЕ О ВЕСЕННИХ ТРЕНДАХ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



Но идеальной моделью будет платье прямого силуэта, с геометрическим или анималистическим принтом. Длину каждая модница выберет сама, исходя из собственных предпочтений и достоинства фигуры.

Несмотря на рекомендованный многими стилистами прямой силуэт, под пристальным вниманием будет талия, которую можно подчеркнуть при помощи всевозможных ремней и корсетов. Но помня о том, что в образе должно все сочетаться.

### СУМКИ – ГЛАВНЫЙ АКСЕССУАР

Не уступают свое первенство на модном пьедестале аксессуары рюкзаки и изделия, которые имеют ремень. В этом сезоне можно смело покупать сумки необычной геометрии, через плечо, сумки-мешки и сумки, имеющие бахрому. На первый план, естественно, выйдет практичность, но при этом оригинальность, которая и подчеркнет любой образ.

ОБО ВСЕХ ТЕНДЕНЦИЯ ВЕСЕННЕЙ МОДЫ 2016 ГОДА РАССКАЗАТЬ В ОДНОЙ СТАТЬЕ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО. НО МЫ ВКРАТЦЕ ДАЛИ СОПУТСТВУЮЩИЕ ТРЕНДАМ СЕЗОНА СОВЕТЫ. О МОДЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ ВЕЧНО! ВЕДЬ ЭТА КАПРИЗНАЯ ДАМА СО СВОИМ ПОСТОЯННО ПЕРЕМЕНЧИВЫМ НАСТРОЕНИЕМ ДИКТУЕТ НАМ СВОИ ПРАВИЛА ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ПОЭТОМУ ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ГЕНИАЛЬНУЮ КОКО ШАНЕЛЬ И ЕЕ ПРИНЦИП, КОТОРЫЙ ГЛАСИТ, ЧТО НЕ НУЖНО ПЫТАТЬСЯ УГНАТЬСЯ ЗА МОДОЙ, ВЕДЬ ОНА ВСЕГДА БУДЕТ НА ШАГ ВПЕРЕДИ. ЛУЧШЕ РАБОТАЙТЕ НАД СОБСТВЕННЫМ СТИЛЕМ!



# ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ВЕСНОЙ



Весенне-летний период характеризуется как время, когда мы запасаемся большим количеством витаминов на осень и зиму. Соответственно, с приходом весны следует позаботиться, чтобы восстановить утраченные за холодное время года витамины, и подготовить кожу к жаркому летнему солнышку и высокой температуре воздуха.

## ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА КОЖУ ЛИЦА ЗИМОЙ

Всем известно, что, прежде, чем начать искоренение проблемы, следует знать причины ее возникновения. Это правило относится и к уходу за собственной кожей. Сухой воздух в помещении за счет отопительного сезона может привести к проблеме шелушения кожи и излишней сухости. Поэтому подросткам следует, помимо базовых средств по уходу за кожей лица, добавить в ежедневное меню для кожи увлажняющие средства.

Горячие ванны или душ также плохо влияют на состояние кожи, которая со временем начинает пересыхать. Следовательно, необходимо позабо-

титься и о коже всего тела – используй различные лосьоны. И помни, что зимой твоему организму нужно хорошее питание, как изнутри, так и снаружи.

## НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Казалось бы, счастливой обладательнице нормального типа кожи незначит переживать за ее состояние. Но шелушения, к которым склонна кожа зимой, могут подпортить хорошее настроение девушки, которая стремится быть самой красивой в школе или колледже. Ранее идеальный цвет лица с румянцем на щеках теряет свою яркость, и тем самым кожа лица девушки становится тусклой, а порой и с сероватым оттенком. Что, в свою очередь, может огорчить любую девушку.

## СУХАЯ КОЖА

У девушек с сухой кожей нередко те же проблемы, что и у их ровесниц с нормальным типом кожи. Таким юным представительницам прекрасного косметологи во все времена года советуют следить за водным балансом. Ведь, когда кожа пересыхает,

**П**РИХОД ВЕСНЫ ОБЫЧНО РАДУЕТ НАС НЕ ТОЛЬКО ЯРКИМИ ЛУЧАМИ СОЛНЦА И ОКОНЧАНИЕМ ХОЛОДОВ, НО И РЯДОМ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ ЛИЦА. ОСОБЕННО ПОДВЕРЖЕНА ТЕМПЕРАТУРНЫМ СКАЧКАМ ВОЗДУХА КОЖА ПОДРОСТКОВ. РЕЗУЛЬТАТ «НА ЛИЦО»: ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ШЕЛУШЕНИЕ, А У НЕКОТОРЫХ ДАЖЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВЕСНУШКИ. КАК ЖЕ ПРЕВРАТИТЬ СМЕНУ ВРЕМЕН ГОДА В ПРИЯТНУЮ РАДОСТЬ ДЛЯ КОЖИ ПОДРОСТКА, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.



она не только начинает шелушиться или краснеть покраснениями, но и склонна к появлению мелких морщин. Поэтому пей каждый день около двух литров чистой воды (чай и другие напитки сюда не входят).

#### **ЖИРНАЯ КОЖА**

Жирная кожа меньше других типов кожи страдает от воздействия внешних факторов. Но в то же время ее поры больше закупориваются, а значит, следует ежедневно принимать меры, чтобы весной избежать угревой сыпи. Для этого чаще делай очищающие маски.

#### **ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА**

Зачастую у подростков чувствительная кожа, которая раздражается при малейших изменениях погоды и температурных скачках. Возможны покраснения и шелушения. Дабы избежать этого, используй специальные средства и делай регулярно маски, которые избавят тебя от неприятных «сюрпризов» в виде покраснений и т.д.

#### **КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА**

Самым сложным вариантом во всех смыслах этого слова является комбинированная кожа. Ведь у ее обладательниц могут проявляться негативные проявления, характерные для всех типов кожи весной. Поэтому здесь нужен особый подход и как можно больше витаминов.

#### **СОВЕТЫ:**

- 1 Кубик замороженного отвара ромашки поможет освежить кожу. Протирайте им лицо утром, сразу после пробуждения.
- 2 Используй косметические средства, подходящие твоему типу кожи и возрасту. Маминьы кремы, естественно, твоей юной коже только навредят.
- 3 Помни, что маски не накладывают на область вокруг глаз, поскольку там очень чувствительная кожа, нуждающаяся в более деликатном отношении.



КАРИНЕ  
ГЕВОРКЯН

**П**ОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ МНОГИХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПЕРИОДОМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МНОЖЕСТВА ДИЛЕММ. ДЛЯ МНОГИХ, НО НЕ ДЛЯ НАШЕЙ ГЕРОИНИ. ВЕДЬ НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ЕЙ ВСЕГО 13 ЛЕТ, ОНА НЕ БОИТСЯ ВЫБИРАТЬ ВЕРШИНЫ, ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ КОТОРЫХ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ МНОГО УСИЛИЙ, МОРАЛЬНОЙ ВЫДЕРЖКИ И СИЛЫ ДУХА. КАЖДЫЙ ДЕНЬ КАРИНЕ РАСПИСАН БУКВАЛЬНО ПО МИНУТАМ, А В РАСПОРЯЖЕНИИ ДЕВУШКИ НЕ ТАК УЖ И МНОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ. НО ЭТО ЕЕ СОВЕРШЕННО НЕ СМУЩАЕТ, ВЕДЬ ОНА ЗНАЕТ, РАДИ ЧЕГО ЕЖЕДНЕВНО ТРАТИТСЯ СТОЛЬКО УСИЛИЙ! О ТОМ, К ЧЕМУ ЖЕ СЛЕДУЕТ ВСЕ-ТАКИ СТРЕМИТЬСЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ В ИНТЕРВЬЮ ЖУРНАЛУ «UKRAINIAN KIDS» РАССКАЗАЛА КАРИНЕ ГЕВОРКЯН.

### **КАРИНЕ, КАКОЕ ТВОЕ ЛОБИМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ?**

Мое любимое занятие – это игра в большой теннис. Я занимаюсь этим видом спорта более 7 лет! Но еще свое свободное время посвящаю танцам и вокалу.

### **КАК ПРОХОДЯТ ТВОИ БУДНИ?**

Мои будни проходят очень насыщено и не однообразно! Учеба, спорт, репетиторы, кружки... Каждый день дарит море потрясающих эмоций и вдохновения.

### **КАКИЕ КНИГИ ЛОБИШЬ ЧИТАТЬ?**

Отдельного времени для чтения у меня, к большому сожалению, нет. Как я сказала, у меня насыщенный распорядок каждого дня, и поэтому не могу уделить достаточно времени прочтению книг. Чаще всего в историю героев очередной книги окунаюсь на отдыхе. Из многих прочитанных мной книг мне очень понравилась книга Шекспира «Ромео и Джульетта» и Грина «Алые паруса». Эти две книги отличаются не много, но все-таки сюжет достаточно разный, но, тем не менее, они мне очень нравятся.

### **УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАКОЙ ОН ДЛЯ ТЕБЯ?**

Успешный человек – счастливый человек! Для меня успешный человек тот, которым, прежде всего, гордятся его родители!

### **КЕМ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ В БУДУЩЕМ?**

В данный момент планов на будущее в своей жизни у меня много, но, как говорится в песне Потапа и Настя Коменских, «Жизнь такая штука, может всякое случиться». В какой бы угол жизнь меня не завела, цель у меня конкретная: стать УСПЕШНЫМ человеком и Личностью с большой буквы. При этом не терять своей индивидуальности.



## КТО ДЛЯ ТЕБЯ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Я не буду многословной и коротко скажу: конечно же, мама. Она – моя жизнь! Благодаря ей я появилась на этот свет и живу. Ее поддержка ценнее всех наград.

## ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ ЯВЛЯЕТСЯ МОДНЫМ, А ЧТО – НЕТ?

Я, как и многие люди, конечно же, слежу за модой, но не всегда слежyю ее правилам. Потому что, на мой взгляд, каждый человек должен создавать свою моду и придерживаться своих правил! Ведь по одежде можно многое сказать о человеке... Но, как говорится, «встречают по одежде, провожают по уму» – вот это главное правило, которым руководствуюсь в своей жизни.

## КАКИЕ ВЕЩИ ТЫ БЫ ХОТЕЛА ИЗМЕНИТЬ В ЭТОМ МИРЕ?

В людях я бы хотела видеть меньше злости, гни, зависти... Исхренне мечтаю о мире!

## О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?

Я хочу достичь намеченных высот! Хочу стать успешной и счастливой! Когда я пойму, что мои родители мной гордятся, в тот момент моя мечта и сбудется!



**КА**ЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УСПЕШЕН ПО-СВОЕМУ В ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ И В ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ. НО УСПЕХ, НА МОЙ ВЗГЛЯД, НЕ ИМЕЕТ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ. ДЛЯ ВСЕХ ОН РАЗНЫЙ. НО ГЛАВНОЕ ПРИ ЕГО ДОСТИЖЕНИИ НЕ НАРУШАТЬ СОБСТВЕННЫХ ПРИНЦИПОВ И НЕ ПЕРЕСТУПАТЬ ЧЕРЕЗ МОРАЛЬНЫЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ.

7:11  
SEVEN ELEVEN

Фотограф: Олег ФЕННИК



# АЛЕКСАНДР ШКУРАЙ

**Ч**ЕЛОВЕК БЕЗ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ ПОДОБЕН КОРАБЛЮ БЕЗ ПОРТА И ЯКОРЯ. НО ЭТО НЕ ПРО НАШЕГО ГЕРОЯ, ВЕДЬ ОН В СВОИ 15 ЛЕТ ТОЧНО ЗНАЕТ, КАКИХ ВЫСОТ ХОЧЕТ ДОСТИЧЬ В ЖИЗНИ. ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ ЮНОША ЛЮБИТ СТИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ И ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, УВЛЕКАЕТСЯ ПОЛИТОЛОГИЕЙ. О ТОМ, КОГО СЧИТАЕТ СВОИМ КУМИРОМ И ПОЧЕМУ МНОГИМ ЕГО РОВЕСНИКАМ СЛЕДУЕТ РАВНЯТЬСЯ НА ЭТУ ЛИЧНОСТЬ, ЧИТАЙТЕ В ИНТЕРВЬЮ АЛЕКСАНДРА ШКУРАЯ ЖУРНАЛУ «UKRAINIAN KIDS».



#### **САША, РАССКАЖИ О СВОИХ КУМИРАХ, НА КОГО ТЫ ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ ПОХОЖ?**

Для меня знаковой фигурой в истории является общественно-политический деятель – премьер министр Великобритании Уинстон Черчилль. К 33 годам он занял кресло министра торговли. Те качества, которые мне импонируют в нем: блестящий ум, сильный характер, страсть к своей работе и любимому делу. Мне очень нравится его высказывание: «Чтобы оставаться последовательным, в этом быстро меняющемся мире, нужно меняться вместе с обстоятельствами, оставляя неизменной главную цель». А похожим хочу быть на своего отца, потому что он даёт мне дельные советы, его слова не расходятся с делом, я вижу как он переживает за каждый мой шаг. Я тоже хотел бы быть таким отцом.

#### **РАССКАЖИ О СВОИХ СТРЕМЛЕНИЯХ.**

Я хочу поступить в высшее учебное заведение, стать самостоятельной личностью. А поскольку я ин-



тересуюсь политологией, то не исключаю того, что в дальнейшем свяжу свою жизнь именно с этой наукой.

#### **КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ, ПО-ТВОЕМУ, УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК?**

Успешный человек для меня – это личность, которая уверена в своих силах, к мнению которой прислушиваются окружающие. Успешные люди никогда не придают ни себя, ни своих друзей.

#### **КАК ПРОВОДИШЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?**

Я посещаю секцию дзю-до на стадионе «Спартак». Очень люблю смотреть кино и читать книги. «Серфинг» в Интернете, куда же без этого!

#### **О ЧЕМ ТЫ МЕЧТАЕШЬ?**

Мечта – это то, что ведет каждого человека по его жизненному пути. Она делает жизнь насыщенной, яркой и разнообразной. Я мечтаю быть финансово независимым и находиться в согласии со своей совестью.



# TalentVision

ТАЛАНТЛИВЫМ БЫТЬ МОДНО!



**Н**Е МНОГИМ ИЗВЕСТНЫМ ТЕЛЕВЕДУЩИМ УДАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ, УЖЕ НЕ ГОВОРЯ О НАЧИНАЮЩИХ. НО НАШИ ГЕРОИНИ НЕ ИЗ ТЕХ, КТО СДАЕТСЯ ПРИ ПЕРВЫХ ЖЕ ПРОБЛЕМАХ. НАОБОРОТ, КАК ОНИ СЧИТАЮТ, ПРЕГРАДЫ РАЗЖИГАЮТ АЗАРТ И ОТКРЫВАЮТ ДОРОГУ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ. ТВОРЧЕСКИЙ ТЕЛЕВИЗИОННЫЙ ДУЭТ 15-ЛЕТНИХ ДЕВУШЕК – НИКОЛЬ И ЕЛИЗАВЕТЫ, УЖЕ УСПЕЛ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ НА МНОГИХ СВЕТСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ И СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ОТКРЫТИЕМ ПРОШЛОГО ГОДА В МИРЕ ШОУ-БИЗНЕСА. В ЭКСКЛЮЗИВНОМ ИНТЕРВЬЮ ЖУРНАЛУ «UKRAINIAN KIDS» НИКОЛЬ НИКИФОРОВА И ЕЛИЗАВЕТА ГЕЛМЕР ВПЕРВЫЕ РАССКАЖУТ О ТОМ, КАК ПРЕВРАТИТЬ РАБОТУ В УВЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ЛЕГКО СОВМЕСТИТЬ С УЧЕБОЙ В ШКОЛЕ.

## РАССКАЖИТЕ, С ЧЕГО НАЧИНАЛАСЬ ВАША ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?

**НИКОЛЬ:** Моя творческая деятельность началась с самого рождения. Схотько себя помню, я всегда чем-то увлекалась. Отношусь к тем людям, которые никогда не могут сидеть на месте. Интересы и род занятий менялся: занималась изначально рисованием, потом фотографией, дальше последовало актерское мастерство, вокал, игра на музыкальных инструментах и сейчас работа телеведущей. Тем не менее, в творчестве я была всегда.

**ЛИЗА:** Я родилась! А если серьезно, решила попробовать себя в качестве вокалистки и пришла на занятие в замечательную школу «Talent School». Начала учиться новому и развивать голос, а также посещать уроки актерского мастерства. Чтобы учиться новому, нужно общаться с талантливыми людьми и поэтому когда возникла идея «Talent Vision». Я была рада возможности поработать телеведущей. Первая наша передача была посвящена талантливому пианисту Евгению Хмаре, вот у кого есть чему поучиться!

## КАК УДАЕТСЯ СОВМЕЩАТЬ РАБОТУ ТЕЛЕВЕДУЩИМИ С УЧЕБОЙ?

**НИКОЛЬ:** На самом деле совмещать оказалось гораздо проще, чем казалось изначально. Работа телеведущей стала моим новым хобби. Каждую свободную минуту пытаюсь найти больше информации о человеке, с которым предстоит встреча. Мне даже сложно назвать это работой в прямом смысле этого слова. Скорее всего, это увлечение, благодаря которому ты постоянно развиваешься и работаешь над собственными ошибками, общаясь с интересными личностями.

У меня стало меньше свободного времени – факт, но учеба в школе это никак не мешает. Наоборот это тоже можно считать учебой, только не теоретической, а практической.

**ЛИЗА:** Когда ты чем-то увлечен, занимаешься тем, что тебе интересно, то всегда находишь на это время. Главное, правильно его распределить. Мы такие же, как и наши сверстники. Но вместо увлечений футболом или еще чем-то, мы своим любимым занятием выбрали работу на телевидении.

## С ТАКИМ НАСЫЩЕННЫМ ГРАФИКОМ ЖИЗНИ ОСТАЕТСЯ ЛИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? КАК ЕГО ПРОВОДИТЕ?

**НИКОЛЬ:** Как я упомянула в ответе на предыдущий вопрос, свободного времени катастрофически мало, или, правильнее сказать, оно отсутствует. Но я абсолютно счастлива, ведь у меня такой насыщенный график жизни. Более того, я так привыкла вечно куда-то «бежать», что когда начинаются каникулы или появляются незапланированные выходные, становится скучновато. Несмотря на такой загруженный график, всегда нахожу время на семью, друзей, увлечения.

**ЛИЗА:** Как я уже говорила, когда правильно распределяешь время, успеваешь все. Мы успеваем снять интересную передачу, сделать уроки, встретиться и хорошо провести время с друзьями! При этом мы так же, как и многие, устаем и отдыхаем. Умение правильно расставлять собственные приоритеты и планировать свое время, – на мой взгляд, одно из самых важных умений в современном мире!

**Я** ТАК ПРИВЫКЛА ВЕЧНО КУДА-ТО «БЕЖАТЬ», ЧТО КОГДА НАЧИНАЮТСЯ КАНИКУЛЫ ИЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕЗАПЛАНИРОВАННЫЕ ВЫХОДНЫЕ, СТАНОВИТСЯ СКУЧНОВАТО. НЕСМОТРЯ НА ТАКОЙ ЗАГРУЖЕННЫЙ ГРАФИК, ВСЕГДА НАХОЖУ ВРЕМЯ НА СЕМЬЮ, ДРУЗЕЙ, УВЛЕЧЕНИЯ.

## ЧЕМ УВЛЕКАЕТЕСЬ?

**НИКОЛЬ:** Увлекаюсь очень многими вещами, но не буду перечислять все, чем я занималась в жизни, так как на это уйдет много времени. Сейчас я занимаюсь спортом, вокалом, «Talent Vision» и, когда есть минутка свободного времени, рисую или участвую в каких-либо творческих проектах.

**ЛИЗА:** Увлечений на самом деле много. Думаю, как и у любого творческого человека. Но лично для меня моя работа на телевидении является самым важным и главным увлечением.

## НАЗОВИТЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ДРУГ ДРУГА.

**НИКОЛЬ:** Открою маленькую тайну, до первой нашей совместной работы, мы с Лизой были не знакомы. Но за столь короткий промежуток времени нам удалось подружиться. Мы очень быстро нашли общий язык и приступили к работе. Мне легко с ней работать и в трудные минуты, когда мне нужна была поддержка, Лиза была рядом. Она очень сильная характером девочка и если мы что-либо начали делать – обязательно доведем это дело до

конца. Также она очень веселая, яркая личность, с ней никогда не бывает скучно! В этом плане Лиза мне очень напоминает меня. Так что, Лиза это тот человек, с которым можно посмеяться, но и в то же время плодотворно поработать. Я считаю, в этом заложен успех нашей работы – понимание и чувствование друг друга.

**ЛИЗА:** Николь очень ответственная, усидчивая и терпеливая, она очень серьезно готовится к каждой передаче, и знает, когда и что спросить, а еще она веселая и добрая! Когда мы вместе работаем, то это настолько увлекает, что чувствуешь себя не как на работе, а как с подружкой, с которой, казалось, с детства вместе. С Николь очень комфортно находиться рядом. Я рада, что нам посчастливилось работать вместе.

## ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ СО МНОГИМИ ИЗВЕСТНЫМИ ЛЮДЬМИ. А НА КОГО ИЗ НИХ РАВНЯЕТЕСЬ?

**НИКОЛЬ:** Честно сказать, не существует одного человека, на которого я бы хотела быть на 100% похожей. У меня нет так называемого «идола», как

**Н**Е СУЩЕСТВУЕТ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, НА КОТОРОГО Я БЫ ХОТЕЛА БЫТЬ НА 100% ПОХОЖЕЙ. У МЕНЯ НЕТ ТАК НАЗЫВАЕМОГО «ИДОЛА», КАК У МНОГИХ ТИНЭЙДЖЕРОВ. Я ВЫБИРАЮ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ КАЖДОЙ ЛИЧНОСТИ, С КОТОРОЙ МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ ПООБЩАТЬСЯ, И ПЫТАЮСЬ ЭТИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАТЬ В СЕБЕ.



у многих тинэйджеров. Я выбираю самые сильные стороны каждой личности, с которой мне повезло пообщаться, и пытаюсь эти хорошие качества развивать в себе.

**ЛИЗА:** Каждый интересен по-своему. Но в любых ситуациях, я считаю, важно оставаться собой.

**КАК ОТНОСЯТСЯ ВАШИ ДРУЗЬЯ, ОДНОКЛАССНИКИ И ЗНАКОМЫЕ К ТОМУ, ЧТО ВЫ, ПОМИМО УЧЕБЫ, ЕЩЕ И РАБОТАЕТЕ? НЕ ЗАВИДУЮТ?**

**НИКОЛЬ:** В школе я особо не распространяю информацию о том, что я стала телеведущей. Я считаю все же понятия школа и работа (увлечения) стоит разделять. Те близкие друзья, которым я рассказывала, очень тепло отзываются, смотрят мои видео, комментируют, поддерживают, за что я им невероятно благодарна. Так что я пока не почувствовала ни тени зависти, чему искренне рада. А те, возможно, порой и не лестные комментарии я принимаю во внимание, чтобы доработать и стать лучше. Ведь все мы люди и имеем право на ошибки. Главное – делать правильные выводы. Так что я

всегда открыта для критики, советов, и даже благодарна таким людям, которые не боятся мне показать мои недоработки.

**ЛИЗА:** Люди, с которыми я общаюсь, всегда меня поддерживают, поэтому о зависти не может быть и речи! Я полностью согласна с Николь в вопросе, что нужно уметь воспринимать критику правильно. Не очень хорошие отзывы о нашей работе – хороший толчок для постоянной работы над собой.

**ПОДЕЛИТЕСЬ, ПОЖАЛУЙСТА, ДАЛЬНЕЙШИМИ ТВОРЧЕСКИМИ ПЛАНАМИ.**

**НИКОЛЬ:** Мы планируем и дальше развиваться, пробовать что-то новое. Новые проекты, концерты, праздники... Собираемся дальше осваивать вершины Украины. Мы стараемся быть интересными для наших читателей и подписчиков нашего канала. И, как всегда, обещаем, что постараемся их удивить!

**ЛИЗА:** У нас впереди много планов, о которых вы вскоре узнаете! Постоянное саморазвитие и работа над ошибками – один из первых пунктов нашего общего плана на пути к профессиональным вершинам.



**Л**ЮДИ, С КОТОРЫМИ Я ОБЩАЮСЬ, ВСЕГДА МЕНЯ ПОДДЕРЖИВАЮТ, ПОЭТОМУ О ЗАВИСТИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И РЕЧИ! Я ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНА С НИКОЛЬ В ВОПРОСЕ, ЧТО НУЖНО УМЕТЬ ВОСПРИНИМАТЬ КРИТИКУ ПРАВИЛЬНО. НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ ОТЗЫВЫ О НАШЕЙ РАБОТЕ – ХОРОШИЙ ТОЛЧОК ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ РАБОТЫ НАД СОБОЙ.

BLACK&WHITE STYLE  
Фотограф: Олег ФЕНИКС



7:11  
SEVEN ELEVEN



7-11  
SEVEN ELEVEN





7:11  
SEVEN ELEVEN





7:11  
SEVEN ELEVEN













# ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ ПОДРОСТКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

**П**ОДРОСТКОВАЯ ЛЮБОВЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЫХ ЭТАПОВ ВЗРОСЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И БАЗОВЫМ ОПЫТОМ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ. КТО-ТО ПОТОМ БУДЕТ ВОСПОМИНАТЬ ЕЕ С УЛЫБКОЙ НА ЛИЦЕ, А КТО-ТО — С ГРУСТЬЮ В ГЛАЗАХ. О ТОМ, КАК НЕ СТАТЬ ВРАГОМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В МОМЕНТ ЕГО ПЕРВОЙ ВЛЮБЛЕННОСТИ И СОХРАНИТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ С НИМ, ЧИТАЙТЕ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Родители с детства пытаются оградить свое чадо от негативного опыта и разочарований в жизни. Но рано или поздно, как это не было бы прихотливо для каждого родителя, ребенок взрослеет и настает момент, когда горечи от первых отношений с противоположным полом не избежать. Даже если удастся это сделать, то все равно у матери или отца появляются ощущения, что любимая дочь или сын отдаляются. Каких же ошибок следует избегать, чтобы не «наломать дров» в отношениях со своим ребенком.

#### **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК-ПОДРОСТОК ВЛЮБИЛСЯ?**

Все дети разные, и когда подросток влюбляется, то не всегда за советом обращается к родителям. Но заботливые мама и папа всегда заметят, что с ребенком что-то не так. Разительные перемены в поведении сына или дочери невозможно не заметить: кто-то замыкается в себе, кто-то же, наоборот, — становится более общительным. Если у Вашего ребенка резкие перепады настроения, рассеянность и даже забывчивость в мелочах, появление новых увлечений, резкое усиление внимания к своему внешнему виду, то это первые звоночки к тому, что следует обратить внимание на него, ведь он влюбился.

#### **СЕРЬЕЗНОЕ ОТНОШЕНИЕ**

Отнеситесь серьезно к новому этапу в жизни своего ребенка. Вспомните себя в его возрасте и свою первую любовь, и подумайте над тем, как бы Вам хотелось, чтобы относились к первой любви. Поэтому ни в коем случае не подшучивайте над подростком. Относитесь к этому максимально деликатно и серьезно. Тогда Ваше чадо будет уверено: Вам можно доверять и обращаться за помощью.

#### **НРАВОУЧЕНИЯМ — НЕТ**

«А я в твоём возрасте...» и т.д. Некоторые родители так реагируют на подростковую любовь. И неудивительно: еще вчера Вы заплетали косички дочке или учили сына бить по мячу, а сегодня большинство свободного времени чадо проводит со второй половинкой. Лучший совет в подобной ситуации — это взять себя в руки и посмотреть на отношения ребенка с другой стороны. Меняйте свое отношение к происходящему. В ином случае — не обижайтесь, когда ребенок перестанет делиться с Вами своими переживаниями.

#### **ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР**

**Е**СЛИ РЕБЕНОК НЕ ГОВОРИТ ВАМ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО У НЕГО ИХ НЕТ. ТАК ЖЕ ДЕЛО ОБСТОИТ И С ПОМОЩЬЮ: СЫН ИЛИ ДОЧКА МОГУТ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ОБРАТИТЬСЯ К ВАМ ЗА НЕЙ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ ЕЕ ОКАЗАТЬ.

Романтика романтикой, а отношения не всегда такие, как в мелодрамах или сказках. Поэтому следует ребенку рассказать о возможных сложностях и непониманиях, с которыми возможно придется столкнуться. Не рассказывайте страшилки, а дружески что-то посоветуйте и дайте понять, что в случае чего, — к Вам можно обратиться за советом и помощью.

#### **ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ**

Обычно первая любовь настолько увлекает подростка, что он буквально отодвигает все остальное на второй план, забывая об увлечениях и учебе. Не позволяйте, чтобы это отошло на второй план. Можете придумать какие-то поощрения за достижения или небольшие победы. Поскольку подросток в силу своей неспелости не может правильно расставить приоритеты.

#### **БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ**

Если ребенок не говорит Вам о своих проблемах, это еще не означает, что у него их нет. Так же дело обстоит и с помощью: сын или дочка могут в любой момент обратиться к Вам за ней. Будьте готовы ее оказать, ведь в подростковом возрасте, как никогда, важно быть уверенными: дома всегда поддержат и во всем помогут.



фотограф: Елена ПОЛКОВНИКОВА

**ПОДРОСТКОВЫЙ  
ВОЗРАСТ:  
ВЗРОСЛЕЕМ ПРАВИЛЬНО**

**П**ОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ НАЗЫВАЮТ «ТРУДНЫМ». НО ЭТИ «ТРУДНОСТИ» СКРЫВАЮТСЯ В ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ, КОТОРАЯ ЕЩЕ НАХОДИТСЯ НА ПУТИ СТАНОВЛЕНИЯ И ПОИСКОВ ВНУТРЕННЕГО «Я». ВСЕ ПОМНЯТ ТОТ ПЕРИОД В ЖИЗНИ, КОГДА НЕПОНЯТНО БЫЛО, ЧЕГО ХОЧЕШЬ ОТ ЖИЗНИ, К ЧЕМУ НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ И САМОЕ ГЛАВНОЕ – А ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ? КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ЛЮБИМОМУ ЧАДУ ПЕРЕЖИТЬ ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ЭТАП И СДЕЛАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ВЫВОДЫ, ЧИТАЙТЕ В СТАТЬЕ ЖУРНАЛА «UKRAINIAN KIDS».

### САМОКОНТРОЛЬ

Подростком во многих «нейтральных» ситуациях может держать все эмоции при себе так же, как и взрослый. Но, когда ситуация особенно эмоционально накалена, начинаются проблемы. Важно, чтобы интерес к новому и поиск несбыточных для себя ощущений не стали причиной неожиданно возникшей проблемы. В этом возрасте ваше чадо не будет отличаться уравновешенностью. Однако, многие полагают, что повышенная жажда новизны имеет и свои плюсы, в частности она помогает найти себя ребенку.

### СКЛОННОСТЬ К РИСКУ

Подростки отличаются своим желанием получить всего больше (ощущений, впечатлений) посредством риска. Шанс получить «больше» всегда будет преобладающей причиной рискнуть, нежели возможность все проиграть и не получить ничего. Необходимо информировать подростков о рисках тех или иных видов деятельности, дабы избежать множества несчастных случаев.

### РОДИТЕЛЬСКИЙ АВТОРИТЕТ

«Мама или папа сказали» – для многих детей это уже главный аргумент при принятии своего решения. Но так тоже нельзя: у подростка должно быть свое мнение, которое и будет преобладать в размышлениях на ту или иную тему. Вы не можете указывать лишь потому, что считаете свое мнение правильным или же более «взрослым». Всегда следует аргументировать свои мысли, но не делать конкретного вывода. Ваши аргументы должны являться лишь «ключами» для размышлений подростка и построения своей позиции и взглядов.

### В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ТЯЖЕЛО РАСПОЗНАВАТЬ ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ

Подростки в силу своей вспыльчивости и иногда неумения контролировать свое душевное состояние не способны распознавать и правильно понимать некоторые эмоциональные реакции других людей, даже своих ровесников. И при этом, они порой удосуживаются излишне бурно на них реагировать и отвечать.

### ЗА СОВЕТОМ К РОДИТЕЛЯМ

В этот непростой период жизни у подростка, естественно, возникает много вопросов, полностью ответить на которые могут лишь взрослые. Именно от родителей зависит, кого из взрослых выберет



**П**ОЛНОЦЕННЫЙ ОТВЕТ НА ИНТЕРЕСУЮЩИЙ ПОДРОСТКА ВОПРОС МОГУТ ДАТЬ ЛИШЬ РОДИТЕЛИ ИЛИ ПСИХОЛОГ.

ребенок: вас, друзей или просто знакомых. Следует помнить, что полноценным ответ на интересующий подростка вопрос могут дать лишь родители или психолог, то есть люди, умеющие адекватно оценивать ситуацию и имеющие искреннее желание помочь. Поэтому важно, чтобы в семье царила атмосфера любви и взаимопонимания. Уж тогда подросток точно за советом обратится к родителям.

# КАКУЮ ПРОФЕССИЮ СОВЕТУЮТ ВЫБРАТЬ ЗВЕЗДЫ?

## ОВЕН

По своей натуре Овны привыкли воевать и руководить. Поэтому постарайтесь, чтобы Ваш ребенок осознал, что «прежде, чем руководить, необходимо подчиняться». Но и ограничивать ребенка при выборе профессии не стоит, особенно это касается детей-Овнов. Ведь можно еще больше усугубить ситуацию и тогда подросток сделает, что-то назло Вам, чтобы доказать правильность своего выбора, о чем потом сильно пожалеет. Не стоит подросткам-Овнам навязывать мнение, которое отличается от их собственного. Советуйте ребенку и дружите с ним.



## РАК

Не очень уверенным в себе и чувствительным к мнению окружающих Ракам, необходим хороший наставник. Но, имея такую восприимчивость, Раки при выборе будущей профессии могут отдать свое предпочтение, предложенным родителями или учителями, вариантам. И потом заниматься нелюбимым делом. Поэтому поддержите намерение Раков найти себя и свое место в жизни. Всячески поощряйте их желание найти себя и профессию по душе. Даже если Вы уверены, что что-то ребенку не подходит, пускай чадо само в этом убедится.



## ТЕЛЕЦ

Тельцы обычно усидчивые, что хорошо отражается на учебе, как в школе, так и в ВУЗе. Правильно выбрав профессию, Тельцы добьются значительных успехов в карьере. Важно, чтобы при обучении у подростка выработались технические навыки: он их легче принимает, чем общие правила. Тельцы с юных лет склонны к любой работе руками. Это следует учесть при выборе будущей профессии. Но не давите на подростка. Пускай сам попробует свои силы на различных мастер-классах и занятиях.



## ЛЕВ

Лидерские способности, заложенные природой, позволят Львам стать первыми в любимом деле. Но не надейтесь, что Ваш обожаемый подросток сразу выберет себе хобби и профессию по душе. Этому будут предшествовать долгие поиски. Главным критерием при выборе специализации обучения в ВУЗе станет ориентир на успех и признание окружающих и, конечно же, дух соперничества. Львам всегда, в том числе и в любимой работе, нужен дух соревнования, дабы подтвердить свое превосходство и почувствовать себя признанным лидером.



## БЛИЗНЕЦЫ

У подростков этого Зодиакального созвездия хорошо развито живое восприятие и интеллект, а также есть много интересных идей. Но нужно приучать Близнецов к дисциплине путем объяснения. Потому что постоянный фонтан идей не позволяет им сосредоточиться на чем-то одном и довести начатое до конца. Часто поверхностным в своих знаниях Близнецам стоит учить иностранные языки или углубиться в математические науки. Хорошая память им поможет это осилить. Поэтому с юных лет Близнецам следует делать упор на изучение новых языков. Даже если будущая профессия не будет связана с этими знаниями, пригодится в путешествиях.



## ДЕВА

В плане выбора профессии не стоит навязывать юным Девам мнение, что нужно осваивать ту или иную профессию лишь по причине нехватки специалистов именно в этой сфере деятельности или же банальной престижности. Чтобы Ваш подросток-Дева в будущем не стал пленником нелюбимого дела, он должен сделать самостоятельный выбор. Звезды же распорядились и наделили Дев интеллектом и тягой к научным исследованиям. Поэтому еще в подростковом возрасте некоторые Девы интересуются психологией.



**В** ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ПОМИМО КАКИХ-ТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ОСТРО СТОИТ ВОПРОС С ВЫБОРОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ. РЫНОК ТРУДА ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНУЮ СВОБОДУ В РЕШЕНИИ ЭТОГО ВОПРОСА, АКЦЕНТИРУЯ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ВОСТРЕБОВАННОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ СФЕРАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НО КАК ПОМОЧЬ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИЕЙ СВОЕМУ ЧАДУ, ДА ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ РЕБЕНОК НЕ ВИНИЛ ВАС ЗА НЕЛЮБИМУЮ РАБОТУ? ОТВЕТ ЗНАЮТ ЗВЕЗДЫ!

### ВЕСЫ

Продолжительная и однообразная работа не для Весов. Поэтому еще с подростковых лет следует присмотреться, что больше всего получается у Вашего ребенка. А потом, благодаря своим наблюдениям со стороны, предлагать свои вариации на тему выбора будущей профессии. Чаще всего Весы достигают высот в области гуманитарных наук. Но у Весов есть явное преимущество среди других знаков Зодиака – они имеют все шансы реализоваться практически в любой профессии.



### КОЗЕРОГ

Козерогам для обретения уверенности нужен успех. Но незаслуженная похвала вызывает у подростка бурю негодования. Поэтому лишнее лучше сдержанно похвалить, чем незаслуженно воспевать дифирамбы. Такое чувство и стремление к справедливости хорошо бы реализовать в политической, юридической или общественной сферах деятельности. Именно в этих сферах Козероги смогут выступить защитниками для других, да и утвердиться за счет собственного успеха.



### СКОРПИОН

Скорпионы зависимы от мнения окружающих, которое им нужно для самоутверждения. В своей деятельности еще со школьной скамьи используют свой аналитический склад ума. Юные представители этого Зодиакального созвездия привлекает исследовательская деятельность в области химии, истории, медицины. Им нравится узнавать все новое, но не путем опыта или выводов других людей. Поэтому Скорпионы свое стремление к изучению того или иного явления вполне смогут реализовать в научных сферах деятельности. Но не стоит исключать стремления Скорпионов найти себя в творчестве.



### ВОДОЛЕЙ

Водолеям может быстро наскучить тот или иной вид деятельности. Поэтому родителям такого чада следует постоянно разжигать интерес к учебе. Эта непостоянность и переменчивость настроения в будущем отразится и на профессии. За свою жизнь Водолеи несколько раз меняют сферу своей деятельности, дабы реализовать все свои способности. И стоит отметить, что каждая новая сфера деятельности сможет принести успех представителям этого зодиакального созвездия.



### СТРЕЛЕЦ

Подавлять инициативу свободолюбивых Стрельцов не стоит, ведь они могут пойти путем от обратного и стать совершенно неуправляемыми. При выборе профессии Стрельцам следует акцентировать свое внимание на тех специализациях, в которых они смогут завоевать авторитет и самоутвердиться. Это может быть даже общественная деятельность. Главное, чтобы в профессии была возможность не только карьерного, но и личностного роста. Стрельцы вряд ли будут чувствовать себя комфортно в роли простого рабочего или служащего низкого звена.



### РЫБЫ

Послушные и мечтательные Рыбы подвержены влиянию родителей, которое может сказаться и при выборе будущей профессии. Из Рыб с их неопределенностью и летанием в облаках вряд ли получится ученый в области точных наук, хотя бывают исключения. Представителям этого знака больше всего подойдут творческие профессии. Здесь они себя почувствуют, как рыба в воде. Юные Рыбы, которые зачастую не могут обойтись без общения с друзьями, в будущем смогут реализоваться в общественной сфере деятельности. Они умеют внимательно слушать, и могут дать хороший совет.



# ГОРОСКОП

**КАЖДЫЙ** ЗОДИАКАЛЬНЫЙ ЗНАК, СОГЛАСНО АСТРОЛОГИИ, ИМЕЕТ СВОИ УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСЫ, КОТОРЫЕ СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕРАСТАЮТ В ХОББИ. МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ТОЖЕ, ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЗВЕЗДАМ, СКЛОННЫ К ТОМУ ИЛИ ИНОМУ ВИДУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ГЛАВНЫМ ЗАДАНИЕМ РОДИТЕЛЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗГЛЯДЕТЬ, ЗАЛОЖЕННЫЕ ПРИРОДОЙ И ПОДАРЕННЫЕ ЗВЕЗДАМИ, СПОСОБНОСТИ И СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ

## ОВЕН

Овны с детства славятся своим нежеланием сидеть на одном месте. Поэтому они и хобби выбирают соответствующее их активному образу жизни. Родителям Овнов рекомендуется отдать их на какую-нибудь спортивную секцию. Мальчиков – на футбол или боевые искусства, девочкам придется по вкусу энергичные и подвижные танцы. Конечно же, можно совмещать и посещение занятий по футболу с танцами. Главное – не перестараться, ведь дети очень чутко реагируют на весьма насыщенный график жизни.



## РАК

Раки с детства проявляют интерес к разным мелочам и деталям, которые могут им помочь в обустройстве жилья. Поэтому их увлечения варьируются от незамысловатых рисунков, цветоводства и до кулинарии с рукоделем. Позже это хобби нередко становится любимой работой в сфере дизайна интерьеров или даже архитектуры. Многие маленькие Раки любят животных, поэтому не удивляйтесь, если их увлечением в будущем станет разведение редких или необычных, на первый взгляд, животных.



## ТЕЛЕЦ

Какие-нибудь успокаивающие занятия отлично подойдут маленьким Тельцам. С детьми, рожденными под знаком этого созвездия, рекомендуется заниматься хендмейдом и развивать моторику пальцев рук. Это поможет детям Тельцам сосредоточиться на чем-то одном и научит вовремя фокусироваться на важном деле в определенный момент, в частности, на подготовке уроков. А чуть позже, когда Тельцы повзрослеют, – это поможет им найти внутреннюю гармонию.



## ЛЕВ

Львы выбирают активный и интересный досуг. Возможно, вы сами замечали у ребенка Льва стремление оказаться в центре внимания. Для этого Львы выбирают себе в качестве хобби живопись, фотографию, актерское или вокальное мастерство. Что ж, удачный выбор: и радость принесет, и поможет обратить на себя внимание других людей. Даже, если у малыша нет первоначальных задатков, необходимых для этих увлечений, помогите ему реализоваться в другой творческой сфере.



## БЛИЗНЕЦЫ

Люди-Близнецы постоянно находятся в поисках себя, меняя свои увлечения. Они, как пламя: быстро возгорают новым хобби и так же быстро потухают, теряя интерес к некогда любимому занятию. Этот фактор следует учесть родителям Близнецов, чтобы еще в детстве помочь своему ребенку определиться с делом, которое будет приносить ему удовольствие. Спектр увлечений этого знака настолько широк, что при выборе хобби для ребенка отталкивайтесь от его личных предпочтений и желаний.



## ДЕВА

Эти домашние детки с малых лет стремятся создать уют вокруг себя, при этом жить в творческой и особой атмосфере. Маленькие Девы, будь то девочка или мальчик, любят наблюдать за процессом приготовления любимого блюда или ремонтом. Поэтому маленькие представители этого знака могут увлечься кулинарией, рисованием или рукоделием. Старайтесь чаще приобщать ребенка к приготовлению еды. Конечно, борщ он не сварит и пирог не испечет, но вырезать из теста забавные фигурки или помешать салат вполне может помочь.



# ДЕТСКИХ УВЛЕЧЕНИЙ

ИХ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА. МНОГИЕ СОГЛАСЯТСЯ, БЫВАЕТ: УЧИШЬ-УЧИШЬ ЧАДО МУЗЫКЕ, МАЛЫШ СТАРАЕТСЯ, НО, УВЫ, НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ У НЕГО. А ВЕДЬ ДЕЛО СО ВСЕМ НЕ В ЕГО ЖЕЛАНИИ, ИЛИ ЖЕЛАНИИ РОДИТЕЛЕЙ, ВСЕ НАМНОГО ПРОЩЕ. – ДЕЛО В ЗВЕЗДАХ. ПОЭТОМУ ПРИ ВЫБОРЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТВОРЧЕСКИХ КРУЖКОВ ДЛЯ РЕБЕНКА ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОВЕТАМИ АСТРОЛОГОВ. ЗВЕЗДЫ НЕ СОВРУТ!

## ВЕСЫ

У Весов с детства прослеживается творческое мышление, которое, в свою очередь, отображается на выборе креативных увлечений. Но Весы, подобно Близнецам, непостоянны в своих хобби. Не удивляйтесь, если Ваш ребенок-Весы перед тем, как определится со своим любимым увлечением, проверит свои силы во многих творческих кружках: рисование, игра на музыкальных инструментах, вокале и пр. Рано или поздно он сам определит для себя увлечение, только не давите на него.



## КОЗЕРОГ

Козероги, в отличие от непостоянных в своих увлечениях Близнецов, очень верны своему хобби. Поэтому, если с детства они начали чем-то увлекаться, то нередко до старости не изменяют своему увлечению. Они могут параллельно чем-то заниматься, но свое хобби не променяют ни на что другое. Эту привязанность к определенному виду деятельности можно четко проследить и в выборе того или иного увлечения, связанного со временем, например: коллекционирование антиквариата, нумизматика, живопись, писательское дело.



## СКОРПИОН

Скорпионы по жизни это те люди, которым под силу поднять неподъемное. Они берутся за те дела, от которых другие отказываются. Это четко прослеживается еще в детском возрасте, когда малыш, будто прикованный к экрану телевизора, наблюдает за представителями экстремальных видов спорта или внимательно слушает передачи о различных оккультных практиках. Родителям можно в таких случаях посоветовать лишь одно – терпение и еще раз терпение. Ведь, если Вы своему ребенку сейчас что-то запретите, не факт, что он не попробует этого позже или в Ваше отсутствие.



## ВОДОЛЕЙ

Водолеи с ранних лет не могут определиться со своими предпочтениями не то что на протяжении месяца, а и в течении дня. Они стремятся охватить несколько сфер деятельности сразу. Но родителям следует учесть, что те занятия, где малыш будет один, не для Водолеев. Маленьким представителям данного зодиакального созвездия следует выбирать хобби, где будет поддержка и участие единомышленника.



## СТРЕЛЕЦ

Представителям этого знака Зодиака уж чего-чего, а любви к путешествиям не занимать. Помимо этого они с ранних лет интересуются активными видами спорта и любят животных. Маленькие Стрельцы больше других представителей Зодиакального созвездия просят у родителей домашнего питомца. Экзотические страны и домашние питомцы – вот что будет стоять на первом месте увлечений у детей-Стрельцов.



## РЫБЫ

Рыбы по своей натуре творческие личности. Часто их хобби становится профессией. Поэтому к выбору кружка для ребенка следует подходить основательно и серьезно. Разнообразие творческих профессий открывает много новых горизонтов для взрослых Рыб, а для маленьких детей, рожденных под этим знаком зодиака – уж тем более. Ведь кружки и внеклассные занятия творческого характера удивляют своим количеством. Так что выбор всегда за Вами и Вашим ребенком.





Украинские программы (дети)  
Зарубежные программы (дети)  
Фестивали  
Сакаторно курортное лечение  
Обучающие программы  
Экскурсионные туры по Украине

VIP лагерь БОЛГАРИИ  
МИДИЯ ГРАНД РЕЗОРТ  
Туры для взрослых  
Кружы  
Оформление паспортов  
Визовые услуги

Travel Agency



**Elita-Tour**

[elitatour.com.ua](http://elitatour.com.ua)

Email: [tania@elitatour.com.ua](mailto:tania@elitatour.com.ua)

Skype: elita tour

tel.: 067 491 89 24



ПЕРША ДИТЯЧА ПРЕМІЯ  
«UKRAINIAN KIDS  
AWARDS»

В ОБЛАСТІ: МИСТЕЦТВО, МОДА ТА ТАЛАНТ



22  
ТРАВНЯ



УЧАСНИКИ:  
діти від 4 до 16 років

ОРГАНІЗАТОР:

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЖУРНАЛ  
UKRAINIAN  
PEOPLE

ІНФОРМАЦІЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:  
(098) 665 28 55, (097) 761 22 23.