

2-3 (14-15) / 2008

# Надежный ИСТОЧНИК

полемический журнал о человеке

Дети...

Зачем родился я?

Сказка  
про оленя



Родительское  
гнездо

От эмо  
до хакеров

хаос...

Школа йоги Георгия Богословского «Крылья совершенства»  
[www.wop.ru](http://www.wop.ru)







**Д**ети... Тема практически необъятная: дети — маленькие человеки и взрослые, но всегда остающиеся детьми для своих родителей, ребенок внутри каждого из нас, детско-родительские отношения, воспитание...

Известно, что все мы родом из детства, но до какой степени?

Когда, как не в детстве, была сформирована наша система ценностей. И сформирована семьей, мамой, папой, ближайшим окружением — так сказать, впитана с молоком матери. На современном языке это звучит так: возвращена в мысленном поле семьи. Своих детей мы воспитываем собой. Не тем, что говорим, а тем, чем являемся на самом деле. И сколько бы ребенку не говорили: не бойся, он не ушами, а всем существом услышит: «Страшно», если этот страх есть в маме.

Там же, в семье, мы получаем привычки, манеру поведения... Мы заводим детей, передаем им по эстафете все: и хорошее, и плохое — то, что получили от своих родителей, и только когда дети уже практически вырастут, мы можем,

если повезет, обратить, наконец, взор на себя и задуматься: а так ли я прав, а, может быть, мое мнение — не единственно верное? И так больно бывает видеть в своем любимом чаде то, что уже так не нравится в себе...

Существует легенда о том, что когда-то люди были целостными, а потом разделились на мужчину и женщину, и с тех пор мы все ищем и ищем свою вторую половинку. Но эволюция продолжается, и когда-то произойдет воссоединение половинок. С точки зрения теперешнего сознания это будет настоящей катастрофой: не на кого охотиться, некого завлекать и «уводить» — потерян практически смысл жизни!

Но тема сегодняшнего номера — дети, и давайте рассмотрим нашу тему в такой (радужной или безрадостной, каждый решает сам) перспективе. Вот этот целостный человек решает завести ребенка и заводит, как именно — мы пока можем только предполагать. Возможно, каким-то одним из вегетативных способов, а, может быть, и силой мысли! Не завоевывая для этого самочку, не «по залету» и не стремясь кого-то на себе женить, не потому что «у всех есть дети», не потому, что стало одиноко... Ребенок появляется потому, что именно этого и хотели и именно в то время, когда его родитель готов принять и взрастить новую жизнь.

Вот такие мысли пришли мне в голову, когда мы готовили этот номер. Но это мысли мои, женские. А вот что пишет Даниил Хармс, детский — заметьте! — писатель: «А еще я не люблю детей, особенно, когда они пляшут. Я всегда ухожу оттуда, где есть дети». Есть ли в этой шутке доля шутки?

*Президент МПОО «Крылья совершенства»  
Елена Краснова*

№ 2-3 (14-15)/2008

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
По надзору за соблюдением законодательства в сфере  
массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

**Учредитель:**

МПООО «Крылья совершенства»

**Президент МПООО «Крылья совершенства»:**

Елена Краснова

**Издатель:**

ИП Краснова Е.Ю.

**Главный редактор медиа-центра:**

Вера Клочкова

**Над номером работали:**

Вера Клочкова  
Елена Краснова  
Лея Панова  
Марина Лавринова  
Кирилл Ковалёв

**Макет, дизайн, верстка:**

Сергей Решетников  
Лея Панова

**Художники**

Татьяна Орлова  
Анастасия Нарочная  
Даша Агентова, 4 года

**Фото в номере:**

Анна Краснова  
Дмитрий Щербаков  
Дитель  
Елена Беянова  
Михаил Силаев  
Татьяна Орлова  
Ясна  
Сергей Решетников

**Фото на 4-ой полосе обложки:**

Георгий Богословский

Редакция благодарит всех, кто оказал финансовую  
и техническую помощь в подготовке журнала к выпуску.  
Все авторы предоставили материалы в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить рекламу. Цены  
и условия по электронной почте: [nadistochnik@mail.ru](mailto:nadistochnik@mail.ru)

**Адрес редакции:**

125239, г. Москва,  
ул. Коптевская, д. 26, корп. 2  
тел.: 8 (495) 542-14-11, 450-02-63  
эл. почта: [nadistochnik@mail.ru](mailto:nadistochnik@mail.ru)  
сайт: [www.ni-magazin.wop.ru](http://www.ni-magazin.wop.ru)

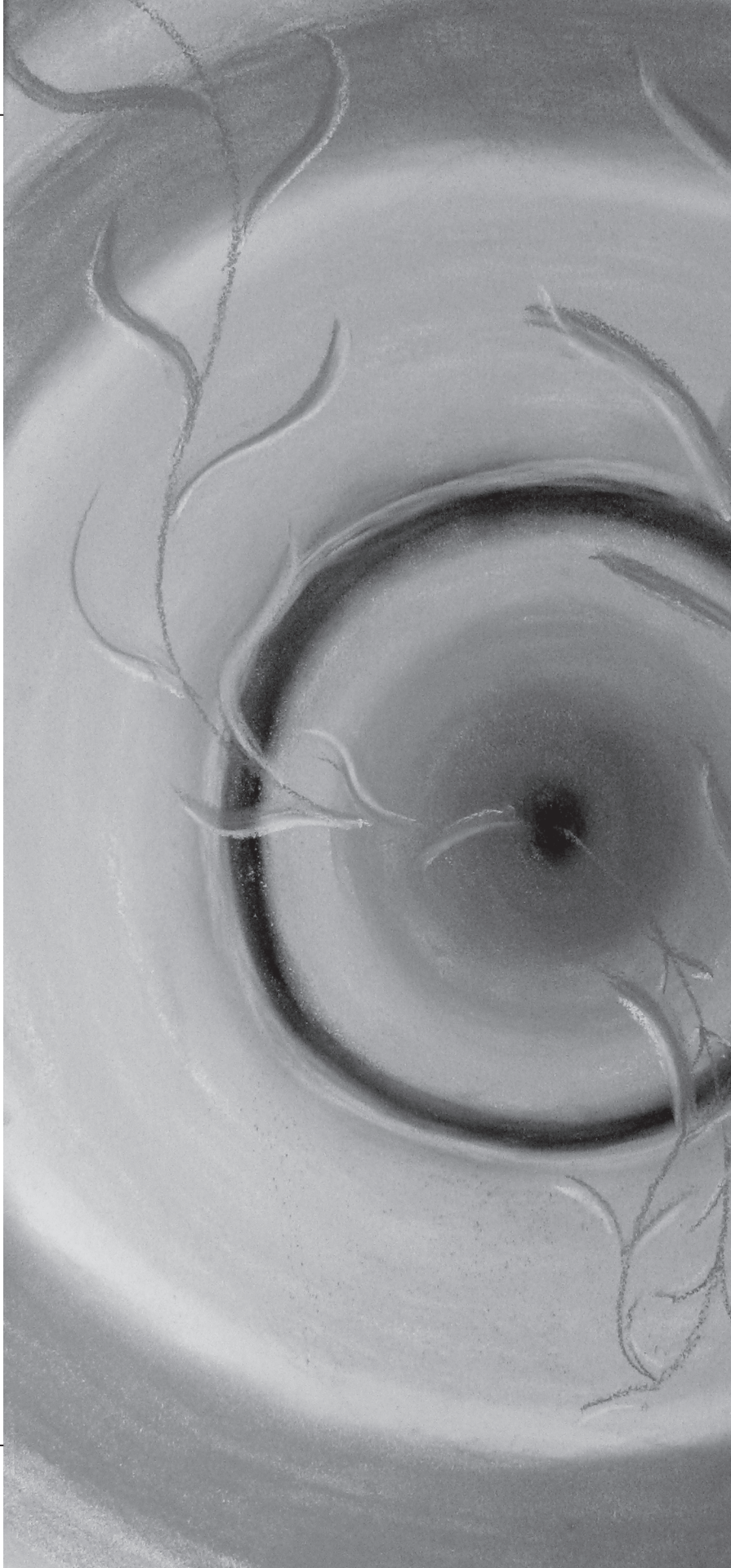
Тираж 3000 экз.

Номер подписан в печать 17.11.2008 г.

Читатель и автор имеют право на мнение,  
отличное от мнения редакции.

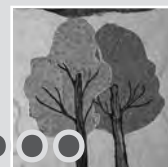
Полная или частичная перепечатка либо иное  
использование материалов издания разрешается  
со ссылкой на журнал «Надежный источник».

За содержание рекламных материалов редакция  
ответственности не несет.



Тема номера

# Дети... Хаос.



Зачем родился я?	6
Зачем я родил?	7
Подружилки	12
Учимся жить	12
Дети-движение-жизнь	15
Дети своего времени	18
Утро, вечер и снова утро	19
Стереотипы воспитания	20
Из дневника детского психолога	22
Бабушка и внуки: вместе учимся жить	26
Сказка про Оленя	27
До начала времен	28
Что увидел в гнезде, то будет и в полете	30
От Эмо до Хакеров	32

## Йога третьего семестра

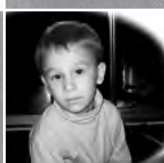
ВОЛШЕБСТВО САЯНСКИХ ГОР: опыт молчания	36
--	----

## Клуб эМЦе

Дата смерти	39
Ко мне муза зашла вечерком...	42

## Проверено: работает

Заочная Школа массажа «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»: Ударно-вибрационные приемы	45
--	----





**Хаос...**

# Дети...

Человечество развивает  
и улучшает себя через  
воспитание детей.  
Это самое великое из всех  
дел человеческих.

*Ян Амос Коменский*

Истинное воспитание  
ребенка — в воспитании  
самих себя.

*Л. Н. Толстой*

Свободного ребенка  
может воспитать только  
свободная мать.

*Г. Л. Богословский*

Не забывайте, что самые  
важные встречи человека —  
это его встречи с детьми.  
Обращайте больше внимания  
на них — мы никогда  
не можем знать, кого мы  
встречаем в ребенке.

Дети не только цветы земли.  
Они еще и дары вашей всей  
вселенной. Через них вы  
или помогаете возвышаться  
человечеству, или остаетесь  
инертной массой, тем  
месивом, из которого, как из  
перегнившего леса, рождаются  
через тысячи лет уголь и алмаз.

*К. Е. Антарова, «Две жизни»*

# Зачем родился я?

— Я с детства думала, что должна переделать себя, свой характер, свою фигуру, свое отношение к миру, избавиться от страхов, застенчивости.

\* \* \*

— Пройти свой жизненный путь.

\* \* \*

— Узнать, что такое любовь и встретить свою половину.

\* \* \*

— Чтобы радоваться жизни.

\* \* \*

— Меня никто не спрашивал, но мне нравится, что я родилась.

\* \* \*

— Чтобы выполнить свою миссию. Миссия дается каждому человеку, но, по-моему, не всем и не сразу удается сначала нащупать ее, а найдя, спокойно и радостно следовать по Своему Пути, предназначенному Вселенной.

\* \* \*

— Я родилась, чтобы научиться любить по-настоящему.

\* \* \*

— Родился, точно, неспроста. И условия воспитания у меня были, в целом, довольно жесткие, свободы было не много. И еще не было у меня изначальной критичности к тому, что в меня «запихивали», верил всегда и всему, что говорили родители и родственники, и «проснулся» глубоко потом. Возможно, цель была в том, чтобы «проснуться» как можно раньше. Не могу сказать, что я ее достиг.

А еще хочется верить, что некоторым людям я помог, хотя бы чуточку, хотя бы словом. Они меня благодарили, но было ли это помощью, на сто процентов сказать не могу. Но внутри все же кажется, что я им, как минимум, не повредил. И, поскольку, срок моего ухода мне известен, и время еще есть, возможно, то, зачем я родился, еще впереди.

>>> стр. 8

Мне нравится, что я родилась





# Зачем я родил?

...однажды утром старший сын кинул мне плюшевого мишку и сказал: «Держи своего ребенка!»

Совершенно никакого желания делать трудности и неприятности еще кому-либо, пусть его еще нет. Пусть и не будет.

Для меня рождение ребенка было, прежде всего, возможностью самореализоваться: мне казалось, что через ребенка я смогу сделать что-то большее, чем просто сама. Из-за этого в первые годы жизни моей дочери я пыталась навязывать ей свои представления о жизни, пока не поняла: все наоборот, дети — это наша возможность учиться, прикасаться к новому... Если у вас нет детей, вы как будто отрезаны от будущего, вам намного труднее пробиться вперед.

Желаю всем: рожайте детей и пестуйте их, делайте все, чтобы они могли стать собой!

\* \* \*

Всегда как-то виделось, что у меня будет дочка, и мы будем хорошо друг друга понимать. И дата виделась — тридцать лет. Так и вышло. Забеременела и родила в тридцать. После этого как-то душой успокоилась. Подозреваю, что мы с ней заранее договорились о встрече. Вот и весь мотив — родная душа должна придти. Сейчас знаю, что родственники много ей дают, но есть нечто особое между нами, что включается иногда, и я чувствую, что мы, как духовные сестры, помогаем друг другу. Даже сложно иногда совместить это ощущение с реальным восприятием ребенка, для которого я сейчас прежде всего мама.

\* \* \*

У меня в мае родился ребёнок. Мотива не было, мы, по некоторым причинам, очень долго и не знали о его существовании. Его мама прыгала с парашютом с высоты 4200 метров уже беременная. Малыш здоров!

Детей то хотел иметь, то нет. Это большая ответственность, а я, большей частью, безответственный. Страхи, как всегда, — смогу ли я его должным образом обеспечить, что я дам ему духовно, будь ему это нужно? Да и такой бардак... Будет ли он ощущать себя счастливым в этой жизни? Конечно, зависит от него, большей частью, но жизнь-то дали ему родители. Если учесть то, что ребёнок сам выбирает себе семью, то говорить, конечно, не о чем. А если нет?

За это время я понял, что я очень эгоистичен. Я знал это и раньше — слишком долго был один и не привык о ком-то заботиться.

>>> *продолжение*

— Похоже, что для изучения себя через боль. Слишком много ее было и есть в жизни.

— Когда-то давно я была в Джанхоте. И там, на вершине горы выложены слова Короленко «Человек рожден для счастья, как птица для полета». Слова эти мне так легли на душу, что запомнились на всю жизнь. Я стояла на горе, внизу плескалось море, я готова была взлететь, и мне было абсолютно понятно, что имел в виду автор этих слов. Наша жизнь — это творчество, а творчество невозможно без чувства радости и счастья!

— Чтобы умереть.

— Я родился для того, чтобы быть кому-то или чему-то нужным. Чтобы осознать это в течение жизни и точно понять — для кого или для чего.

— Себя поменять, мир поменять.

— Родилась для того, чтобы жить радостно, счастливо. Причем не только для себя, но и для того, чтобы жизнь вокруг меня наполнялась этой радостью, жизнью настоящей, солнцем, которое внутри меня расцветает и дарит тепло всему, с чем я соприкасаюсь.

— Не знаю, я об этом не думал.

— Нести в мир любовь, тепло, красоту, наслаждаться жизнью, видеть, слышать и чувствовать окружающий меня мир.

— Я часто задавала себе этот вопрос... Всегда казалось, что цель должна быть какой-то далекой и высокой, и пока она мне неизвестна. А недавно вдруг поняла, что родилась именно для той жизни, которой сейчас живу, что вся предыдущая жизнь вела меня к тому, чем я в данный момент и занимаюсь. А занимаюсь я познанием себя, изучаю мир, учусь правильному общению с ним, причем не в теории, а в интенсивной работе. Когда проживу эту часть жизни, наверное, откроется что-то новое, может быть, и высокое, и далекое... **НИ**

С детства очень хотела иметь детей, большую семью. С удовольствием нянчила всех маленьких и поскорее хотела выйти замуж и родить своего маленького, любименького кроху. Так сложилось, что рождение доченьки пришлось только к 26 годам, сейчас ей три, и я уверена, что буду рожать еще. А у нас есть еще девятилетний мальчик — сын мужа. Несмотря на то, что я его не рожала, он — мой!

Как у меня появились дети? Случайно. Их рождение не планировалось. Это был период моей жизни, который я называю «сонным».

Некоторое время спустя, со вторым супругом, пришла мысль родить ребенка. Но это не было желание новой жизни, это было больше стремление к тому, чтобы семья была правильной.

Знаю это, потому что мне посчастливилось испытать это чудесное, ни с чем несравнимое ЖЕЛАНИЕ родить ребенка.

Это произошло в командировке. Задержка месячных. И признаки беременности, почти забытые. Смешение радости и страха. А как? А возраст? А финансы?

Но удалось прогнать все лишнее, сказав себе: «Сегодня я буду счастливой, а завтра — это будет завтра». И погрузилась в состояние любви к тому новому живому, что теперь было со мной. Я знала, что это девочка. Я видела ее. Я разговаривала с ней. Тогда я поняла, что такое любить ребенка.

И еще я поняла тогда: будет так, как я захочу. Захочу... и буду беременной, нет — значит, в следующий раз. И от этого было очень страшно. Мне нужно понять, чего же я хочу, и взять на себя ответственность. Я на распутье... Подхожу к Учителю, которому доверяю больше, чем себе, и задаю вопрос: «Мне рожать?»

Ответ: «Конечно, рожать». И после паузы... «Если понадобится».

И я убеждаюсь, что все возможно. Но... Не время.

И погрузилась в состояние любви к тому новому живому, что теперь было со мной. Я знала, что это девочка.

\* \* \*

Мотивом к рождению моего ребёнка послужила определенная ясность — «пора». Это вдруг возникло и, вплоть до рождения (пройдя через три неудачи подряд) ребенка, уже не отпускало. Было даже некоторое ощущение, что эта ясность и «пора» были двусторонними.

\* \* \*

Сильная любовь к мужчине, восхищение его личностью, способностями, мировоззрением. Отсюда желание, чтобы мой ребенок, продолжение моего рода, был похож на этого человека, вобрал в себя его физические данные, духовность...

\* \* \*

О появлении детей жизнь меня предупреждала всегда (примерно за три месяца до зачатия). Первый ребенок просто приснился во сне. Специально к беременности не готовилась. Не верила, что могу забеременеть — какие-то детские страхи были.

Примерно через три месяца беременность подтвердилась. Я оказалась в трудных финансовых обстоятельствах, поэтому был вопрос: оставлять ребенка или нет. Ответом на мучительный выбор были слова мудрого человека: «Все вокруг живое». После этого вопрос растаял, а ребенок родился.

Что касается второго, то однажды утром старший сын кинул мне плюшевого мишку и сказал: «Держи своего ребенка!» Я обрадовалась и испугалась одновременно. Обрадовалась, потому что на протяжении трех лет после первых родов я ходила и мечтала о втором. Было очень сильное желание. Катая коляску с первенцем, во все глаза пялилась на женщин с двумя детьми и желала второго. Какая-то одержимая была, в общем.

Испугалась, потому что, на мой взгляд, даже время и условия для рождения второго малыша были совсем не благоприятными. Но жизнь намного мудрее нас. Здоровья и сил выносить и родить второго хватило. Хватило их затем и на воспитание уже двоих детей. А сколько радости было и есть сейчас от общения, от удивительных и простых открытий.

\* \* \*

Примерно в возрасте 25 лет в моем сознании произошел просто взрыв — хочу ребенка. Мужской менталитет заставлял думать о мальчике. Но это чисто мужское и глупое желание. Когда рождается ребенок, свой, родной и любимый, желанный, то какого он пола — совершенно не важно.

\* \* \*

Детей нет, и не будет. Нестандартный случай, но порождает нестандартный подход — болезнь, передаваемая по наследству. Совершенно никакого желания делать трудности и неприятности еще кому-либо, пусть его еще нет. Пусть и не будет. Пусть души совершенствуются в совершенных телах, это труднее, зато и шаг больше.

Рано или поздно, но людям придется осознать, что их на Земле становится слишком много. В эпоху невозможности войн и техногенных катастроф единственным фактором предотвращения кризиса перенаселения станет лишь добровольное ограничение рождаемости, а со временем — и единственным спасением Человечества.

**НИ**

**Детей то хотел иметь, то нет. Это большая ответственность.**

**С детства очень хотела иметь детей, большую семью.**



**Кляйне:**  
— Не хотел бы я знать,  
что думала моя мама,  
когда поняла,  
что беременна.

\* \* \*

У меня двое детей. Мысли о мотивах их рождения в чем-то похожи, а в чем-то разнятся. Какие-то из них удалось осознать.

— Случайно получилось, и не хотелось делать аборт.

— Сработал социальный стереотип: «все нормальные люди должны иметь детей».

— Желание воспроизвести кого-то похожего на себя по внешнему облику и характеру. Желание воспроизвести кого-то похожего на любимого человека по внешнему облику и характеру. Может быть, это был страх одиночества, а может быть, и потребность любить кого-то?

— Стремление к безопасности, надежда на защиту и поддержку, особенно «в старости». А что в основе этой мысли? Клановость, экспансия рода, нужда в работниках и воинах, неприятие непохожих на себя?

— Дети как «лучшая» аудитория для утверждения авторитета.

— Потребность потешить собственное эго посредством достижений детей: «Смотри, а мой-то...!»

— Надежда на некое «биологическое бессмертие» в детях.

— Желание передать нажитое материальное и интеллектуальное добро,

а также переложить на кого-то незаконченные дела и невоплощенные мечты.

— Заботы о детях и общение с ними помогают отвлечься от внутренней пустоты неосознанно проживаемой жизни.

— Любопытство: «Какой он будет? На кого будет похож?», интерес к общению с детьми. Проявляется ли в этом любовь живых (только разумных?) существ к познанию?

— Желание любить кого-то и быть любимым. Кто-то зависит от тебя, ждет тебя, ты кому-то нужен.

Я пытаюсь упорядочить вышеназванные мотивации от «низших» к «высшим», от неосознанных к осознанным. По сути, вся первая большая группа является выражением первичного страха смерти эго. Как мы знаем, этот первопричинный страх может проявляться как страх одиночества (потребность в авторитете/признании проистекает от него же), как сексуальный инстинкт.

Кстати, интересно, что любопытство, на первый взгляд, как-то не совсем вписывается в систему. Наверное, это все-таки проявление высшего начала. Ведь очень часто любопытство толкает человека на познание неизвестного вопреки страху смерти, то есть является проявлением бессмертного в нас.

**...очень часто любопытство толкает человека на познание неизвестного вопреки страху смерти**

## Медитационный центр «Храм Человека»

Желания — главный «двигатель» жизни.

Смерть — главный страх и «тормоз».

Внутреннее, сокровенное Я — тончайший камертон, который всегда знает, «что такое хорошо, и что такое плохо».

Как стать свободным ото всех страхов, пробудить в себе страсть и вожделение к жизни, научиться слышать свое Я?

Над этими вопросами размышляют и работают жрецы Храмов. Результаты их трудов и открытий — медитации, на которые они приглашают всех, кому, так же, как им, интересны эти темы.

**Приглашаем на встречи и медитации, которые проводят Храмы Я, Вожделения, Смерти, Времени.**

**В Москве: (495) 542-14-11**

**В Санкт-Петербурге: (812) 252-15-12, доб. 159; 8-911-166-29-26**

\* \* \*

Двойственное состояние в связи с этим вопросом: «Зачем я родила?». С одной стороны, давно дала себе отчет по поводу «зачем» и «почему». А с другой — ох, как больно все-таки вытаскивать.

Были отношения с человеком. Я находилась в сильной эмоциональной зависимости, в постоянном страхе потерять. Одновременно осознавала, что происходит именно то, чего боишься. Но я изо всех сил старалась закрыться от этого предчувствия и жить в маске, что все ОК, у нас счастливая пара, как у всех. Мы были вместе три с половиной года. Примерно через два года общения, пройдя разные «притирки», по негласному соглашению мы перестали предохраняться. Но как-то ничего не происходило, в смысле детей. Да и в смысле отношений. Все время казалось, что он принял удобную для себя позицию, поставил стену, за которую я не могу пробиться, но тянусь туда неудержимо. Мне было тридцать. Я делала попытки уйти, но все равно выстраивала ситуацию, чтобы отношения восстановить. И казалось, что все налаживается. Хотя некая «молодая телка» уже давно охотилась на предмет моего вожделения. И он особенно не сопротивлялся. Забегая вперед, скажу, что, по слухам, они сейчас неплохо живут и родили двоих детей. А я первое время мечтала, чтобы они умерли в муках оба. А пока — физически мы еще жили вместе, пусть даже сходясь и расходясь, но где-то в другом мире нить, которая нас связывала, стала совсем тонкой.

Были редкие моменты, когда меня страшно доставало состояние страха потерять, и я начинала быть просто здесь и сейчас и любить себя. Я расслаблялась и с удовольствием делала что-то, что мне нравилось. Возвращалась уверенность в себе, ощущение силы и внутренней основы. Это был кайф. На это состояние он, как правило, сразу притягивался. Но, к сожалению, надолго меня не хватало. Я опять и снова «западала».

На излете наших отношений я как-то собралась и поехала в Сергиев Посад, попросить помощи у Сергия Радонежского. Я любила это место и верила в силу и мудрость святого Сергия. Не знаю, что все-таки сработало. В Троицкой церкви, где находятся мощи Сергия, я не могла врать и сказала, что независимо от исхода ситуации мне нужен ребенок. Я понимала, что мне в любом случае нужен новый опыт, я застряла в детстве, в пережевывании своих страхов, мне нужен опыт материнства, опыт зрелого поступка. Конечно, в голове блуждали мысли, что я потенциальная мать-одиночка, и это стыдно — быть брошенной женщиной, не сумевшей удержать мужчину. Значит, во мне что-то не то, и может быть, я уже не буду никому нужна. Но пока мы вместе, а это всё — лишь страхи. Я думала, что если опять месячные придут в срок, пойду обследоваться. И все-таки все будет хорошо.

В тот же день — это было 1 мая 1996 года — вечером, я буквально заставила себя расслабиться, не бояться, а просто радоваться жизни. Мой друг приехал ко мне, говорил о том, что мы оба запутались, и, может быть, ребенок расставил бы все по местам. Ну, она пришла и расставила!!! Я была в состоянии некоторой внутренней решимости принять все, что будет. И я знаю, что возможны две даты моего зачатия — 30 апреля или 1 мая 1996 года.

Нас продолжало «колбасить». Я видела, что у парня ползет крыша от размера груди, но не моей, а его будущей супруги. А со мной было что-то странное.

17 мая я сдала тест на беременность. Он оказался положительным. Вне себя от нахлынувших чувств, я помчалась по прилегающим дворикам!!!

Ну, а товарищ от этой новости сразу сориентировался, понятно уже, что не в мою сторону.

И, слава Богу — что ни делается, все к лучшему.

P.S. Я благодарна за возможность вытащить эту боль. Кто знает, каким «рачком» это все недосказанное могло бы прорасти лет через ...дцать!

**НИ**

**Я была в состоянии решимости принять все, что будет.**



**Татьяна Ноготкова,**  
педагог, психолог

# УЧИМСЯ ЖИТЬ

«Ура, йога идет!» — слышу радостные детские голоса. Это я захожу в здание детского клуба, где веду занятия йогой с детьми. Уже ждут меня, пришли пораньше и надеются перед занятием немного размяться в «Вышибалах». Я, конечно же, не против. Пока народ подтягивается, кто-то просто сидит, настраивается, а основная «тусовка» отрывается в игре. В зал потихоньку проходят взрослые. Это мамы игроков. У нас йога не только для детей, здесь можно присоединиться и мамам. Для чего? А для психологического комфорта ребенка. Здесь, в нашей группе, собрались ребята как на подбор — каждый с психологической проблемой. И мы с родителями решили, что совместная форма занятий окажет свой положительный оздоравливающий эффект.

Дети разные. Возраст — от 6 до 10 лет. Максим — тяжелейший невроз, энурез. Андрей — круглый отличник — избыток веса, повышенная агрессивность, Настя — трудности в общении... Можно продолжать этот невеселый перечень и еще прибавить воз психологических проблем родителей. Поэтому наши занятия мы строим совсем нетрадиционным образом. Кроме классических упражнений и поз, мы вносим в занятие много игр. Дети есть дети, без игры никак нельзя, не интересно. Многие ведь так и ходят, чтобы поиграть. И мы играем. Вначале занятия обязательно игры на внимание, реакцию, память. Потом, конечно, традиционный блок с различными упражнениями, асанами. Но мне, как психологу, хотелось бы особо коснуться одного из самого главного, на мой взгляд, во всем за-

## Друзья

Здороваемся с Солнышком. Во время приветствия Альбина и Сема (3,5 и 4 года) сидят обнявшись.

— А Сема — мой друг! — говорит с гордостью Альбина.

— А ты моя... дружка... Нет... подружилка... — сомневаясь, сказал Сема. — Ну, в общем, мы с ней дружилки! — уже твердым и уверенным голосом, радостно продолжил Семен.

## Щекоталки — догонялки

Прогулка. Из группы детей отходят трое: Аня, Арина и Юля (4 года).

— Девочки, давайте обнимемся! — говорит Аня и все, согласившись, берут друг друга за плечи и идут: Арина держится за Аню, а она за Юлю.

Походив так некоторое время, девочки решили немного побегать:

— Давайте, я буду Щекоталка, а вы — Догонялки, — предложила Анечка и все вместе девочки устроили задорную беготню.

Потом они поменялись местами... Так и прошла прогулка: незаметно, весело и задорно...



ПОДДЕРЖИТЕ

нятии — это игр и упражнений на расслабление. Что и говорить, редко увидишь на занятиях полностью расслабленных детей. Мышечные зажимы, таящие в себе невыраженные эмоции и боль, телесные заболевания, эмоциональные проявления, трудности в обучении — все это результат постоянного напряжения, которое уже привычно вошло в нашу жизнь, ну и конечно наших детей, ведь они учатся у нас с вами.

**С**воим ребятам я люблю проговаривать хитрые речевки, с замаскированным смыслом. Самая любимая — «Что ты выражаешь, то и отражаешь!» Кто-то понимает, кто-то не очень. Тогда мы проверяем смысл на практике. В игре. Например, игра «Куча мала». Все с завязанными глазами, стоя на коленях в кругу по команде устремляются к центру. Суть в том, чтобы выжить, оставшись в самом низу под горой тел. Тяжело невероятно. Выжить можно, только если расслабишься и примешь мир в себя, при этом спокойно дыша. Каждый имеет выбор — трепыхаться, рваться, отталкивать, кусаться, кричать, ...и получать то же от мира (в нашем случае от кучи). Или превратиться в воду, которая тихо и спокойно вытечет даже в узкую щелочку. Главное — расслабиться. Или игра «Бутерброд», где

несколько человек становится хлебом, сыром, колбасой и прочими составными бутерброда и осторожно укладываются друг на друга, стараясь синхронно дышать! Удивительно, что легче всего тому, кто в самом низу. А какой неописуемый восторг вызывает игра «Шоссе», где все укладываются в ряд, а первый в ряду начинает прокатываться по телам как машина, проезжающая по шоссе. Если тела не расслаблены, то игроков ждут весьма неприятные ощущения. Вот так, на личном опыте наши юные йоги постигают азы расслабления. Что делать, азы напряжения они выучили гораздо раньше, заимев в доверок проблемы в теле, эмоциях и поведении.

А еще хорошим расслабляющим средством выступают игры на прикосновения. Психологи отмечают, что для того, чтобы выжить, человеку необходимо около восьми объятий в день, а для полноценного развития — не менее шестнадцати.

Очень впечатляет, когда об этом я говорю родителям. Многие честно признаются, что редко прикасаются к детям. Да и по детям видно, у кого какой тактильный опыт. А выживать-то надо!!! Вот мы и учимся, приобретаем этот опыт в игре. Это когда вся группа прика-



## Привязанная

Несмотря на всю свою нелюбовь к каким-либо прическам, собирающим волосы в хвостик или косичку, Альбина (3,5 года) все же согласилась с маминими уговорами и прошла в игровую комнату, «щеголяя» косой с разноцветной резиночкой. Что, в свою очередь, привлекло к себе немалое внимание остальных ребят.

— Альбина, какая у тебя резинка красивая! — с восхищением сказал Сема. — Дай мне ее посмотреть, пожалуйста!

Альбина очень хотела показать резинку другу, но снять ее у нее никак не получалось. Она даже немного покрутилась вокруг себя... покрутила головой... нагнулась... Но ничего у нее не получилось...

— Ничего не выйдет, — сказала немного разочарованная Альбина. — Я к ней привязанная...

## Отъезд

Наблюдая за игрой детей, воспитатели решили обсудить предстоящую им летом поездку в детский лагерь в Аршане. Этот разговор внимательно слушала Соня (3,5 года), а потом с возмущением в голосе сказала:

— Ну и куда вы ехать собрались? А кто за нами-то ухаживать будет?..

ПОДАРОК  
ЖУЛИКИ

сается к одному человеку. Будь он морковкой, которую сначала все «моют, чистят, трут и отправляют в суп», будь то тарелочка, которая находится в посудомоечной машине, будь то новорожденный, который испугался, и его все успокаивают и гладят. Такие игры оказывают волшебное психологическое воздействие.

Сначала некоторые из наших ребят не могли даже допустить к себе прикосновение, и тем более разрешить кому-то прокатиться по телу. Наш Андрей мог защищаться только словами: «Терка — убийца!» и не давал себя «тереть». Но постепенно, от занятия к занятию, доступ к телу открывался и мы с родителями отметили, что дети стали спокойнее, тела податливее, гибче, осанка прямее, словом позитивное изменение налицо!

**И** конечно, не могу не рассказать о релаксации. Это трудное слово у нас выговаривает даже Илья, ему только шесть. Очень уважают наши йоги эту часть занятия. Потому что после можно нарисовать то, что увиделось в визуализации, или просто громко всем рассказать. Ведь как приятно, что тебя слушают. И это не урок у доски, а то, что только что нафантазировалось. Чаще всего я направляю их сознание на образы природы, где каждый может

услышать звуки, ощутить прикосновение ветра или еще чего-либо, почувствовать вкус или запах. Мы можем оказаться на горе или на морском дне, увидеть необыкновенное животное или услышать голос мудреца, который может только нам по большому секрету сообщить какую-то тайную информацию... И не догадываются юные йоги, что визуализируя образы, они набираются новых сил, подпитывают себя новой энергией.

Вот такая у нас йога.

Вот так мы учимся жить. **НИ**



Всем привет!

ПОДАРОК  
ЖИЗНИ

### Всем ли нужен пассажирский транспорт?

Занятия по развитию речи всегда преподносят нам массу интересного. Вот разговор по теме «Транспорт»:

— Ребята, как вы думаете, какой транспорт мы называем пассажирским?

*Соня (4 года):* Это такой транспорт, на котором люди ездят. Они и есть пассажиры. Их так называют, только пока не знаю, почему их так зовут все...

— Хорошо... А кто именно может ездить на пассажирском транспорте? Мы с вами можем? — интересуется воспитатель.

*Все хором:* Да-а-а...

— А ваши родители могут ездить на пассажирском транспорте?

*Катя (2,5 года):* Нет! Не могут... Они на машинах ездят, на своих собственных!..

### Новый фасон обуви

После зарядки напоминаем о необходимости надеть обратно обувь:

— Анечка, одень, пожалуйста, свои босоножки!

— Это не босоножки, а БОСОТУФЛИ! — с некоторым возмущением оттого, что ее обувь неправильно назвали, ответила Аня (4 года).

### Цапутственная речь

Перед обедом, когда дети уже все расселись по своим местам, Соня (4 года) неожиданно поднимается со своего места и говорит:

— Тише, дети! Сейчас я вам речь говорить буду!.. Ну, что ж... Вы помните, как я Свете всегда помогала?.. Теперь вот и вы также ей помогайте, потому что я ухожу в старшую группу и не смогу ей больше здесь помогать... И мы вообще теперь больше не увидимся...



Ясна

# Дети-движение-жизнь

## Почему мой выбор — дети?

Я тридцать с лишним лет проработала конструктором. Случилась перестройка и жизнь изменилась так, что пришлось менять поле деятельности. К тому времени я уже не один год занималась йогой, и это мне давало силы освоить новую профессию. Я нашла себя в работе с детьми. Однажды у меня спросили: «Почему мой выбор — дети?». Потому что это у меня лучше всего получается. В любой ситуации мы находим друг друга. Дети очень хорошие учителя. Смотришь на детей и видишь: если обижаются, то недолго, если ссорятся, то только здесь и сейчас — через пять минут уже мирно играют вместе. Они говорят то, что думают, без оглядки, что их не поймут или это кого-то обидит. Такая детская непосредственность научила меня видеть дальше того, что на поверхности. Стало понятным, кто

не обласкан, а кто избалован, кто потенциальный лидер, а кто маленький мудрец.

## Все родом из детства

Простая истина — мы все родом из детства. Стоило вернуться в Мир детства, чтобы переосмыслить и свою жизнь. Сейчас я работаю в московском детском саду и веду занятия по физической культуре. Занятия проводятся с детьми от 1,5 до 7 лет. Смотришь на детей и думаешь, что с ними только делают родители или не делают. Дети сначала еле передвигаются, боятся большого пространства и новой обстановки, отсутствует координация движений, но постепенно они расслабляются, адаптируются, осваивают новое пространство и всё новые и новые движения. Например: у девочки 4 лет укатился мяч в другой отдел зала, и она не решается пойти и взять его (стоит в ступоре, опустив голову). Беру её

ПОДАРОК  
ЖИЗНИ

## Старушки

Отмечаем день рождения Семы. Во время резания и раскладывания по тарелкам торта решили обсудить возраст. Выяснив, кому сколько лет, мы спросили у ребят:

— А как вы думаете, а вот нам сколько лет?

(Имея в виду воспитателей, присутствовавших в данный момент). Ни минуты не раздумывая, с уверенностью в голосе, Тимур ответил:

— Ну, вы уже совсем старые... Вам, наверное, уже лет пятнадцать!!!

Конечно, для детей наш возраст кажется очень большим... даже недостижимым... А вот люди в возрасте, говоря о себе, всегда указывают на свою молодость. Не телом, а душой!..

## Кто же все-таки на ком женится?..

Во время игры Альбина (3,5 и 4 года) неожиданно заявляет Семе:

— Я, когда стану большой, на тебе женюсь, Сема!

На что Сема, немного подумав, ей отвечает:

— Нет, наверное, не получится... Я когда еще немного подрасту, я лучше на маме своей женюсь...

— Ну, мы тогда с мамой твоей договоримся и обе на тебе женимся!!! — с уверенностью в голосе ответила Альбина.



за руку, и идём вместе за мячом. Прошу в это время остальных детей поддержать её, похлопав в ладоши, говоря: «Ульяна, Ульяна!» От занятия к занятию наблюдаю за ней и отмечаю перемены — движется более уверенно, голова приподнимается. Как же мы вместе радуемся, когда у нас что-то получается все лучше и лучше. Меня же вдохновляет вопрос детей, когда, уходя из зала, они спрашивают: «А мы ещё придем?»

### А родители где?

В детском саду проходят дни открытых дверей. Это, когда родители могут прийти в детский сад и посмотреть, как живут их дети без родителей, чем и как занимаются. И как печально осознавать, что большая часть родителей не может позволить себе роскоши побыть вместе с детьми в иной, не домашней, обстановке и узнать о своем ребенке что-то новое, другое. А дети, когда их родители приходят, так стараются показать, что они уже умеют делать самостоятельно. Им важно, чтобы это увидели значимые для них люди. А родители где? На работе. И дети делают перенос — воспитатели в детском саду им и мамы, и папы. А когда приходят родители, они, переполненные чувствами и эмоциями,

спешат рассказать им о себе. Они хотят быть услышанными.

На занятиях физической культуры, кроме физических упражнений, мы знакомимся с элементами самомассажа. Казалось бы, что такого сложного «Погладь себя», но когда увидишь, как это делают дети, становится грустно. Я назвала это движение «сбрасывание мух с себя», настолько это резкие и рваные движения. Дорогие родители, а ваши дети могут по...гла...ди...ть себя нежно, спокойно и с удовольствием? Посмотрите! И Вы увидите в этом поглаживании очень много об отношении ребенка к себе, как к нему относятся в родном доме.

Может его бьют и он вообще боится прикосновений к своему телу. Ребенок, который это может сделать с удовольствием — улыбается, а то и радостно смеется.

Занимаясь с детьми, я поняла, что отношение к детям строится часто по остаточному принципу или на вырост. Как можно купить спортивную обувь на размер больше? Попробовали бы родители походить или побегать в калошах??? И это тоже говорит об отношении к ребенку. Конечно, не все родители такие, но хотелось заострить Ваше внимание. Ведь это такой нежный возраст и мы взрослые питаем

### Мысли о жизни

*Семен (3,5 года):* «...Ну, работа у нас детей такая — не слушаться... Мы же еще не выросли...»

*Соня (4 года):* «...Так, дети, сейчас же собрали все игрушки и идем на занятия. А то я уже устала с вами...»

*Тимур (4,5 года):* «...Надо сегодня обязательно спать, а то я вечером себя вести опять плохо буду... И воспитателей расстрою...»

*Аня (4 года):* «...А травка уже начала расти... На ней потом зайчики и кошечки выведутся. И у них тоже детки будут. А их же кормить надо, заботиться, что-нибудь вкусненькое давать... Ну и ругать иногда, они же глупенькие и ничего не понимают...»

*Альбина (3,5 года):* «...Закон Джунглей гласит, что ребенок должен быть примером для всей стаи...»

*Илья (4 года):* «...Мы будем копать, копать... И прокопаем все этажи, найдем подвал... А там крот живет. Мы его поймаем и он нам расскажет, где клад зарыт...»

*Лиза (4 года):* «...Вот я сейчас нарисую паутинку, и там паук будет жить. А то он ползает просто так и его раздавить могут. А так его никто не тронет, ни медведь, ни тапок... И у него детки веселые будут...»

### Новое стихотворение... про трейлер...

Мы разучивали пальчиковую гимнастику, в которой есть строки: «...Выглянул какой-то зверь. «Гав!» — сказал, и запер дверь». Когда занятие закончилось, Семен, уходя из комнаты для занятий, напевал чуть слышно: «Выглянул какой-то зверь. «Гав!» — сказал и запер в ТРЕЙЛЕР!..»

ПОДДЕРЖИТЕ

его. Чем мы питаем наших детей и как? Задаем ли мы себе такой вопрос? Пусть меня простят за высокопарность, а ведь это наше будущее. Какова наша ответственность за все, что мы делаем сейчас? И какое это будущее? Иногда приходится слышать от детей: «Как мне трудно с моими родителями!» Или дети спрашивают у родителей: «Зачем вы меня родили?» Это что же происходит в душе ребенка, если он свои переживания уже смог выразить словами. А что говорят Ваши дети?

А мы? Знаем ли мы ответ — зачем родили ребенка, чем питаем свое чадо и знаем ли, что с ним делать? Такое впечатление, что есть «Мир детей» и «Мир взрослых» и они не пересекаются. Только как-то незаметно наши дети вырастают и становятся взрослыми. И всё повторяется. А ведь жизнь нам дает шанс пройти ещё раз с нашими детьми путь от рождения и до...

### Кто я? Что вношу в Мир Детства я?

Вглядываясь в детей, я учусь состраданию, приятию и терпению. Дети такие разные — веселые и грустные, умные и озорные, непослушные и тихие. Важно принимать детей такими, какие они есть. Дети непредсказуемы в своих проявлениях и учат меня принимать решения бы-

стро, находить нестандартные ответы в разных ситуациях. Дети открыты жизни — это особенно радует. И я благодарна детям за свою открытость жизни.

И, конечно, главное место в жизни детей занимает игра. Совершенно не имеет значения, в какую игру играть: с сюжетом, без сюжета, сложную по содержанию или примитивную. На занятиях играем с предметами и без них, ползаем и лазаем, бросаем и перелезаем, соревнуемся в беге и прыжках. Любое движение тела доставляет радость детям. И они своим отношением показывают, что движение — это жизнь. В игре и движении растет и развивается не только тело, а также чувства и эмоции. В игре ребенок учится общению и правилам.

Играя, ребенок учится жить. А я смотрю на детей и учусь у них — не обижаться, прощать, радоваться простым событиям и не заикливаться.

*Дети — Движение — Жизнь —  
мои лучшие учителя.*

НИ



ПОДАРОК  
ЖИЗНИ

### Челюстная работа...

Альбина (3,5 года) строит гараж из деревянных кубиков. Через некоторое время останавливается, не закончив свою постройку, делает движение рукой, как будто вытирает пот со лба... А потом говорит:

— Уф-ф-ф... Как же тяжело мне теперь приходится... Наверное — ВЗРОСЛЕЮ!..

### Посудомоечная машина

После завтрака Настя (6 лет) просит разрешить ей помыть посуду. Получив разрешение, она берется за дело и, споласкивая от мыльной пены очередную тарелочку, говорит:

— Вот хоть здесь можно посуду помыть! А то дома эта посудомоечная машина!!! Ну ничего самой мне сделать не дает!!!

### Новая порода

Заходя с прогулки в садик, мы встретили соседскую собачку, которая прогуливалась со своей хозяйкой. Собака была известной всем породы — пудель. Увидев ее, Семен с радостным вдохновением закричал: «Смотрите! Смотрите! Смотрите, какой пудинг побежал!!!»

### Первый снег

Выпал первый снег. Идем на прогулку, а снег хрустит под ногами...

Юля (4 года): Ой! Что-то хрустит! Наверное, это снег такой... Мы же по нему идем, идем... А ему не нравится и он хрустит... Мы же такие тяжелые... А кому же понравится, когда по тебе кто-то такой тяжелый ходить будет?..

Татьяна Северинова

# Дети своего времени

Я — воспитатель. Нет, педагог. Нет, не верю.  
Я — воспитательница в детском саду.

Игра слов, словно камешек вертишь под солнцем, сверкает по-разному, а все одно — минерал.

**И радует то, что дети умные, рассудительные и, что очень важно, быстро обучаемы.**

Пришла я в эту профессию давно. Из той страны, которой уже нет; с теми идеями и иллюзиями... Их теперь тоже нет. Улетели, растаяли, следом за КПСС, пионерами, комсомолом...

Желание воспитывать было огромное. Всех детей хотелось «сделать» добрыми, умными, сильными, хорошими и правильными!

В группах тогда деток по «списку» доходило до 36 человек. Представляете? Как необходимо, чтобы все быстро одевались и раздевались. Умы-

вались, ходили парами, на занятиях все делали правильно. И так далее — все вместе и непременно строим!

А в повседневной жизни так не получалось. Почему-то попадались совсем разные дети: и умные, и неподготовленные, болезненные и ленивые, ловкие и гиперактивные. Да и не хотели они ходить строем, пошалить-то так хотелось!

После педагогического училища желание работать огромное, а знаний и опыта маловато. Конечно, знания и опыт пришли со временем. Само обучение в детском саду в то время на занятиях было «сильным». К нам приезжали даже гости из Японии и Германии — интересовались нашей системой образования. Увозили к себе домой понравившиеся работы детей — рисунки, дымковские игрушки (из глины).

## Про театр

На занятии по развитию речи проходим тему «Театр». Воспитатель спрашивает:

— Дети, что такое театр? Как вы думаете?..

*Наташа (3 года):* Ну, это когда люди в масках ходят и ткани висят везде...

*Соня (4 года):* И еще там сказки разные показывают... Про волка и козленочков... Про дедушку с редиской... и много разных еще...

*Катя (2,5 года):* А еще... еще там дома разные стоят...

*Альбина (3,5 года):* Да... Их там на сцене строят... Чтобы людям в масках жить там можно было...

## Настоящая доярка

На занятиях по развитию речи мы проходили тему «Золотые руки», где знакомились с различными профессиями. Рассказав детям о доярке, воспитатель поинтересовался:

— Ребята, а как вы представляете себе доярку? Что у нее обязательно должно быть?

*Маша (6 лет):* Ну ведро-то у нее обязательно должно быть!..

*Илья (4,5 года):* И... корова... А то, кого доить-то...

ПОДАРУЖЛИКИ



## Утро, вечер и снова утро

Много хорошего, интересного было в то время в работе педагогов, ну и глупостей хватало, впрочем, как и сейчас. Ведь педагогика — такая сфера деятельности, где «твердолобость» и некомпетентность педагога «аукается» не сразу, но свой след оставляют четко...

После большого перерыва я вновь пришла работать в детский сад. И удивлению моему до сих пор нет границ.

Дети, удивительные дети появились в нашей стране. Войдя в любую группу, от «яселек» до подготовительной, вы не увидите некрасивых детей. Дети все удивительно хороши. Они очень разные, много индивидуальностей.

И радует то, что дети умные, рассудительные и, что очень важно, быстро обучаемы. Дети хотят учиться, тянутся к новому информационному полю.

Давно заметила: пожилые и одинокие любят прогуливаться рядом с игровой площадкой. Прохожие часто непроизвольно останавливаются напротив, беседуют между собой. Их лица меняются, как-то светлеют, глаза искрятся улыбкой — энергетика. **И**

Не тянись, опоздаешь в школу.	Все за тем же. Да-а!
Ты еще в постели?	Ну что ж, будем переписывать дважды.
Последний раз говорю, вставай.	Не хочешь? Я хочу, да-да, я хочу!
Иди в ванную.	Мой руки, садись ужинать.
Что стоишь? Не спи, чисть зубы.	Почему не вкусно, вроде бы ничего.
Сломалась щетка? Какую же тебе надо?	В выходной приготовлю что-нибудь.
О боже, это не ребенок, это нечто.	Пошли делать уроки. Сядь прямо, не сутулься.
Ты можешь побыстрее? Я уже опаздываю!	Не болтай ногами.
Завтракать будешь?	Включи лампу, придвинь стул.
Как что? То же, что и на ужин.	Достань дневник.
Мне некогда готовить тебе разносолы.	Как не записал задание?
Как подгорело? Поешь сверху, вечером накормлю.	О чем ты думаешь на уроке?
Ты готов? Портфель собрал?	О каких таких машинках?
Давай поскорее, пожалуйста. Я ухожу.	Устал? А я, думаешь, нет?
Дорогу переходи внимательно.	Не отвлекайся, доделывай уроки.
Слушайся учительницу.	Иди в ванную.
На перемене не бегай.	Зачем ты вылил шампунь?
Не хулигань, не обижай девочек.	Какой пожарный?
Как, сами пристают? А ты не отвечай.	Сейчас же смой пену и иди спать.
До вечера.	Выключай свет. Спокойной ночи.
Привет. Как дела? Что получил?	...
Покажи дневник. Как зачем?	И снова утро...

### Родительская доля

Во время игры Маша и Настя (6 лет) бережно и нежно убаюкивают своих кукольных малышек. К ним подходит Арина и зовет всех поиграть в магазин, сходить за покупками... Аргументируя это тем, что они, как подружки, давно уже никуда вместе не ходили...

На это Маша отвечает:

— Но у нас же трое детей!!! Мы вообще ни на что права не имеем. Ни в магазин сходить, ни в театр... А в цирке мы уже сто лет не были... Куда уж нам?! Все детям, все детям...

### Новая жизнь

*Из разговора Ильи и Тимура (5 лет):*

**Тимур:** Илюш, а помнишь, у нас когда еще совсем с тобой мозгов в голове не было, мы с тобой дрались постоянно... Ну это тогда еще, в прошлой жизни.

Я тебя тогда постоянно побить пытался. Хоть и не за что было...

**Илья:** Да-а-а... Ну помню, конечно. А теперь мы же с тобой с мозгами. Ведь правда?.. Совсем мы другими стали.

**Тимур:** А я все равно перед тобой за все, что я тогда натворил, извиниться хочу. ИЗВИНИ!!! Я ведь так неправ тогда был. А тебе, наверное, было больно... и обидно...

**Илья:** Ну, да... Только теперь все у нас по-другому будет.

**Тимур:** И мы с тобой совсем новую жизнь начнем!!!

Подружилки записаны воспитателями Детского Центра «В мире фантазий» в Иркутске

ПОДРУЖИЛКИ



# Винятислов

*НЕ ПЛАЧЬ, УСПОКОЙСЯ. КАК ТЕБЕ НЕ СТЫДНО! ЧЕГО ТЫ РАЗРЫДАЛСЯ? ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. НЕЗАМЕТНО, ЧТО ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ДУМАЮТ? ЧТО-ТО ТЫ БЫСТРО УСПОКОИЛСЯ. ЧТОБЫ ВЫРАСТИ, НУЖНО НУЖЕН? А ПОЧЕМУ ТЫ ТАКОЙ ГРУСТНЫЙ? НЕ ХОДИ ГОЛЫМ, ОДЕНЬСЯ, ОТОРВЕТСЯ. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ УЛЫБАЕШЬСЯ? КОМУ ТЫ ТАКОЙ НУЖЕН? ЧЕГО ТЫ РАЗРЫДАЛСЯ? – НЕ ПЛАЧЬ, УСПОКОЙСЯ. НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С ПЛОХОМ. СЛУШАЙ, ЧТО ТЕБЕ ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ. НЕ СПОРЬ КОГДА Я ЕМ – Я ГЛУХ И НЕМ. ЧТО ИЗ ТЕБЯ ВЫРАСТЕТ? ЕШЬ С ХЛЕБОМ. ПИ, ЕЩЕ РАНО. И В КОГО ТЫ ТАКОЙ УРОДИЛСЯ? НЕ ЗАЛЕЗАЙ ВЫСОКО БЫТЬ ХОРОШИМ. У ТЕБЯ ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ. НЕЛЬЗЯ ДОБРОМ НЕ КОНЧИТСЯ. КОМУ ТЫ ТАКОЙ НУЖЕН? ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ТЕБЕ ТОМ ЗНАТЬ. КАК У ТЕБЯ ЯЗЫК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ! ПОТОМ – ВТОРОЕ. НЕ ХОДИ ТУДА, УПАДЕШЬ. А СПАТЬ НУЖНО ВОСЕМЬ ЕШЬ С ХЛЕБОМ. ТЕБЕ ТУДА НЕЛЬЗЯ. А ПОЧЕМУ ТЫ ТАКОЙ ГРУСТНЫЙ? ПОСТУПАЕШЬ ПЛОХО. НЕ ХОДИ ТУДА БЕЗ МАМЫ. НЕ ДРУЖИ С ЭТИМ ТЕТИ И ДЯДИ ЗАНИМАЮТСЯ. КУДА ПОЛЕЗ? – УПАДЕШЬ. БУДЕШЬ ГУЛЯТЬ НАДО ДОЕСТЬ. НЕ ЗАЛЕЗАЙ ВЫСОКО, РАЗОБЬЕШЬСЯ. НУЖНО СНАЧАЛА ПЛОХОМУ НАУЧИТЬ. НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ. ТЕБЕ ЧТО, БОЛЬШЕ ВСЕХ НАДО? НУЖНО ПОМОЛЧАТЬ. ПОЧЕМУ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ТО, ЧТО ТЕБЕ ВЗДУМАЕТСЯ? ХОДИ ГОЛЫМ, ОДЕНЬСЯ. НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ ПОЗДНО. ЧТОБЫ ВЫРАСТИ, НИЧЕГО СООБРАЖАТЬ НЕ БУДЕТ. НЕ ХОДИ ПО ЛУЖАМ. НЕ ВЫСПИШЬСЯ, МАЛЕНЬКИЙ ЕЩЕ. ПОЧЕМУ ТЫ ОДИН ИГРАЕШЬ? ПОЗДНО ЛЯЖЕШЬ, НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С ЧУЖИМИ, НЕ БЕРИ У НИХ НИЧЕГО. ЧТО ИЗ ТЕБЯ БОЛЬШЕ ВСЕХ НАДО? ТЕБЕ ЕЩЕ РАНО ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ. СЛУШАЙ, ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. ВЫРАСТЕШЬ – УЗНАЕШЬ. ТЕБЕ ЕЩЕ РАНО ОБ ЭТОМ ДУ*

# Стереотипы

# Стеречи

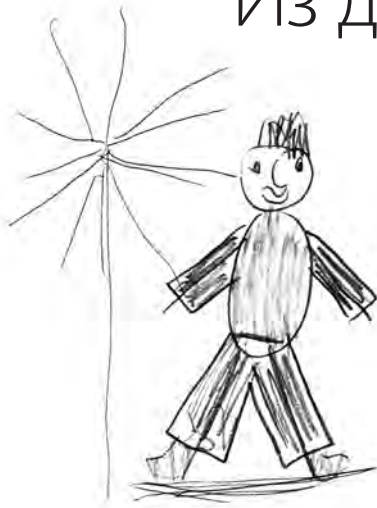
ТУДА, УПАДЕШЬ. ТЕБЕ ЕЩЕ РАНО ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ, МАЛЕНЬКИЙ ЕЩЕ. ТЫ НЕ УЛЫБАЕШЬСЯ? ЧТО О ТЕБЕ ЛЮДИ ПОДУМАЮТ? НЕ ОСТАВЛЯЙ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ. ТЫ ПОСТУПАЕШЬ ПЛОХО. ЕШЬ КАШУ, А ТО А ПОЧЕМУ ТЫ ТАКОЙ ГРУСТНЫЙ? ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. СЛУШАЙ, ЧТО ТО ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ. ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ТЕБЕ ГОВОРЯТ. ЧТОБЫ ВЫРАСТИ СОКО, РАЗОБЬЕШЬСЯ. НУЖНО БЫТЬ ХОРОШИМ. ЧЕГО ТЫ РАЗРЫДАЛСЯ? Й УРОДИЛСЯ? КОГДА ГОВОРЯТ ВЗРОСЛЫЕ, ДЕТЯМ НУЖНО ПОМОЛЧАТЬ. МАЛЕНЬКИЙ ЕЩЕ. НЕ СПОРЬ СО СТАРШИМИ – ОНИ ЛУЧШЕ ЗНАЮТ. НЕЛЬЗЯ СТОЛЬКО ЕСТЬ ВАРЕНЬЯ/КОНФЕТ/ПЕЧЕНЬЯ/ШОКОЛАДА. ЧТО ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. ЧТОБЫ ВЫРАСТИ, НУЖНО ЕСТЬ МЯСО. НЕ ХОДИ Т ТЫ ОДИН ИГРАЕШЬ? ЕШЬ КАШУ, А ТО НЕ ВЫРАСТЕШЬ. НЕ ВЫСОВЫВАЙ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. НУЖНО СНАЧАЛА ЕСТЬ СУП, ПОТОМ – ВТОРОЕ. КОМУ ДЕТЯМ НУЖНО ПОМОЛЧАТЬ. ЕШЬ С ХЛЕБОМ. И В КОГО ТЫ ТАКОЙ НЕ ОСТАВЛЯЙ ЕДУ В ТАРЕЛКЕ, НАДО ДОЕСТЬ. ВЫРАСТЕШЬ – УЗНАЕШЬ. ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ. КОГДА Я ЕМ – Я ГЛУХ И НЕМ. А ПОЧЕМУ ТЫ ТАК В КОГО ТЫ ТАКОЙ УРОДИЛСЯ? ПЕРЕД РАБОТОЙ НУЖНО ПОЕСТЬ. ИДИ СЕКС – ЭТО ПЛОХО. ЭТИМ ТОЛЬКО ПЛОХИЕ ТЕТИ И ДЯДИ ЗАНИМАЮТСЯ. У НИХ НИЧЕГО. НЕ ТРОГАЙ ПИСЬКУ, ОТОРВЕТСЯ. НЕ ХОДИ ПО ЛУЖАМ. ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ! НЕ ХОДИ ГОЛЫМ, ОДЕНЬСЯ. КАК ТЕБЕ НЕ СТЫДНО! РАСТЕТ? БУДЕШЬ ГУЛЯТЬ СО ВСЕМИ ПОДРЯД, ДОБРОМ НЕ КОНЧИТСЯ. ПЛОХО. НЕ ДРУЖИ С ЭТИМ МАЛЬЧИКОМ, ОН ТЕБЯ ПЛОХОМУ НАУЧИТ. АК ТЕБЕ НЕ СТЫДНО! А СПАТЬ НУЖНО ВОСЕМЬ ЧАСОВ. НУЖНО БЫТЬ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ. ИДИ ПОСПИ, ЕЩЕ РАНО. НЕ ХОДИ ТУДА, УПА В. УЖЕ ПОЗДНО, 10 ВЕЧЕРА, ПОРА ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ. НЕЛЬЗЯ СТОЛЬКО НЕ ВЫСПИШЬСЯ, БУДЕШЬ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ. СЛУШАЙ, ЧТО ПОЗДНО ЛЯЖЕШЬ, ПОТОМ ГОЛОВА НИЧЕГО СООБРАЖАТЬ НЕ БУДЕТ.

# ВОСПИТАНИЯ

Инна Донцова

## Из дневника детского психолога

*Здравствуй, маленький мой птенчик,  
Белокурый человечек.  
Я люблю твой образ нежный  
И мятежный дух чудесный.  
Прикоснусь к тебе легонько,  
Ощути мой жар — и только...*



Каждый человек — загадка, послание... Нет ничего удивительнее, чем зарождение живой жизни. Благодаря двум, мужчине и женщине, появляется человек. Наблюдать за развитием ребенка, вместе с ним исследуя этот безграничный мир — огромное удовольствие. Вначале для ребенка самым важным человеком является мать, позже границы его восприятия расширяются, он начинает интересоваться другими людьми. В своих желаниях ребенок активен, любознателен, пытлив, полон энергии. Он великолепно может манипулировать взрослым, проявлять активные эмоции, непослушание и даже агрессию. Ребенок заявляет о себе, говорит о себе, он живет.

Выбор моей профессии был предопределен. Моя мама работает детским врачом, отец школьным учителем. Я с детства задавала вопросы, почему дети болеют, почему есть трудности в усвоении школьной программы, почему есть трудности у взрослых в воспитании детей. Меня всегда интересовала судьба человека. Я на-

блюдала, как люди вокруг справляются с житейскими задачами, используют адаптационные механизмы в нашем непостоянном мире. Меня всегда интересовал вопрос — почему одни люди излучают силу, а другие пребывают на «дне»? Я не искала работу, скорее работа находила меня. Долгое время я работала в интернате с детьми из неблагополучных семей, в школе с детьми с ограниченными возможностями. У меня был опыт работы с семьями. И конечно в моей практике встречались дети, о которых сейчас пишут в книгах многие авторы, — дети индиго. Все дети разные, в этом и есть таинство. Совсем недавно, пересматривая собственную жизнь, я осознала, какую психотерапевтическую работу осуществили по отношению ко мне дети. Познать душевный мир другого человека невозможно, если сам не способен открываться в общении. Взрослый человек, взаимодействуя с ребёнком, берет ответственность за собственное эмоциональное состояние, мысли, поступки.

В контакте с ребенком мы встречаемся с собственными ограничениями, с которыми мы в начале боремся, а позже — заполняем пустоту новыми знаниями.

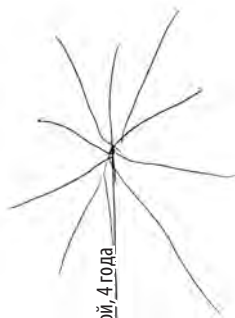


рис. Даша Агентовой, 4 года





Перед современным родителем, учителем, психологом, ученым стоит задача поиска возможных средств адаптации ребенка к происходящим в обществе переменам. Учителя в школах считают, что количество сложных, девиантных детей становится больше. Почему появляются трудные дети? Изменения, происходящие в нашем обществе, обострили ряд проблем. Наблюдается рост психоэмоционального напряжения в обществе, полузабытые духовные ценности имеют все меньшее значение для современного человека, увеличилось количество разводов,

родителям совершенно некогда заниматься воспитанием, так как они постоянно работают. В современной школе тоже наблюдается кризис преподавания, большинство педагогов — женщины, нет мужского влияния, школьные программы давно не пересматривались, воспитательные задачи решаются в авторитарном стиле. На этом фоне наблюдается рост разрушительного потенциала нашей молодежи. Войдите в школу на перемене и вы, скорее всего, услышите шум и крики, может быть, увидите драку, выяснение отношений.

Огромное количество энергии, производимое ребенком, лучше умело направить в дело, в созидание, иначе эту энергию они направят на разрушение.

Современные дети — великолепные диагносты. Невероятно, но они мгновенно и точно умеют находить наши слабые места. Нам, взрослым, сейчас пришло время осознать, о чем своими поступками желают сказать нам наши дети.

Моему собеседнику 13 лет. Подросток из благополучной семьи. Отец работает коммерческим директором, мама помогает ему в деле. Со слов мамы, подросток становится невыносимым, дерзит, конфликтует с преподавателями, использует ненормативную лексику. Маме стыдно.

— Ну, как вам? — Дима с вызовом показывает рисунок. На белой бумаге тонкой графической линией нарисовано дерево.

— Мне кажется, дереву одиноко.

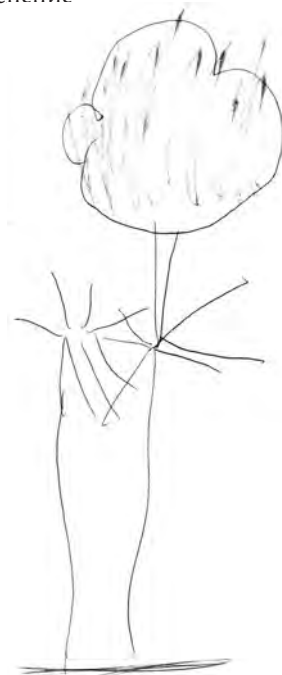
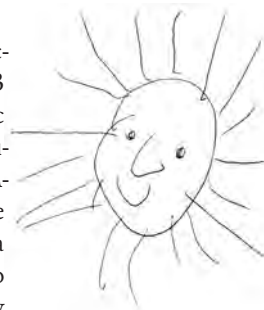
— Вы что, говорите обо мне?

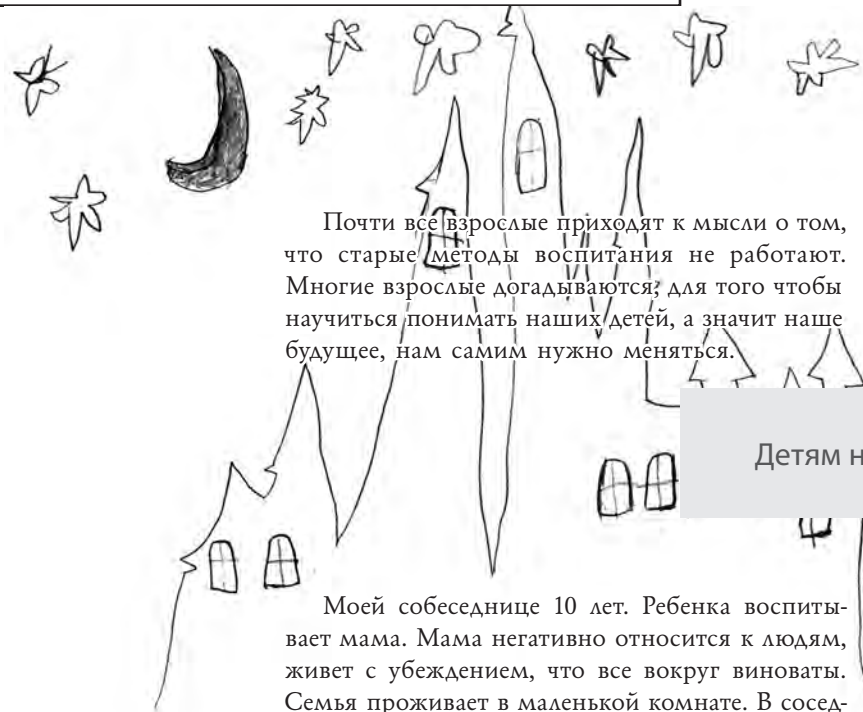
Благодаря интуиции мне удалось развернуть человека на общение и благодаря этому у нас



состоялись и другие встречи. После каждой встречи я испытывала широкий спектр разнообразных ощущений. Что более удивило меня в этом подростке, так это умение говорить на равных, и задавать прямые, недетские вопросы.

Наши современные дети совершенно не принимают неискренность, поэтому лучше обращаться с детьми честно и заинтересованно.





Почти все взрослые приходят к мысли о том, что старые методы воспитания не работают. Многие взрослые догадываются, для того чтобы научиться понимать наших детей, а значит наше будущее, нам самим нужно меняться.

*Дети учатся тому, что видят в своей жизни.*

*Если ребенок окружен критицизмом,*

*Он учится обвинять.*

*Если ребенок видит враждебность,*

*Он учится драться...*

*Если ребенок окружен терпимостью,*

*Он учится быть терпимым.*

*Если ребенка поддерживают,*

*Он учится уверенности...*

*Дорис Лоу Ноулт*

Детям нужно много внимания и тепла.

Моей собеседнице 10 лет. Ребенка воспитывает мама. Мама негативно относится к людям, живет с убеждением, что все вокруг виноваты. Семья проживает в маленькой комнате. В соседних комнатах родственники, но с ними у мамы затяжной конфликт. У девочки наблюдаются трудности в общении со сверстниками.

Вера пришла ко мне после большой перемены. У девочки приподнятое настроение. Во время перемены с другими ребятами она

играла в семью.

— На перемене я ударила Сашу.

— Почему ты ударила Сашу?

— Саша мой папа. Я ему отомстила за то, что он бросил мою маму.

В конце занятия я задала ребенку вопрос.

— У тебя есть друзья? — Вера назвала несколько человек.

— Мама является твоим другом?

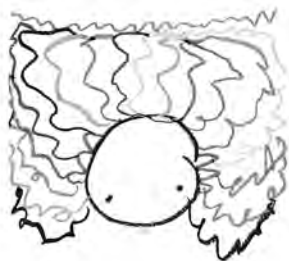
— Да, если она хорошо себя ведет.



Взрослый человек, лишенный гибкости, скорее всего будет не замечен ребенком или отвергнут.

Бывает так, что взрослый, общаясь с ребенком, оказывается в затруднительной ситуации. Если вы не уверены, что нужно делать, попробуйте притаиться и понаблюдать, может быть, вы сможете увидеть, какие потребности ребенка вы игнорируете. В наблюдении за ребенком можно исследовать его напряжение. Как выглядит на-

пряжение? О чем оно говорит? Когда оно проявляется? Что способствует его проявлению? Что я делаю для того, чтобы его не было? Возможно, это и будет ключом к пересмотру умозаключений, эмоциональных состояний, поступков, как ребенка, так и ваших.

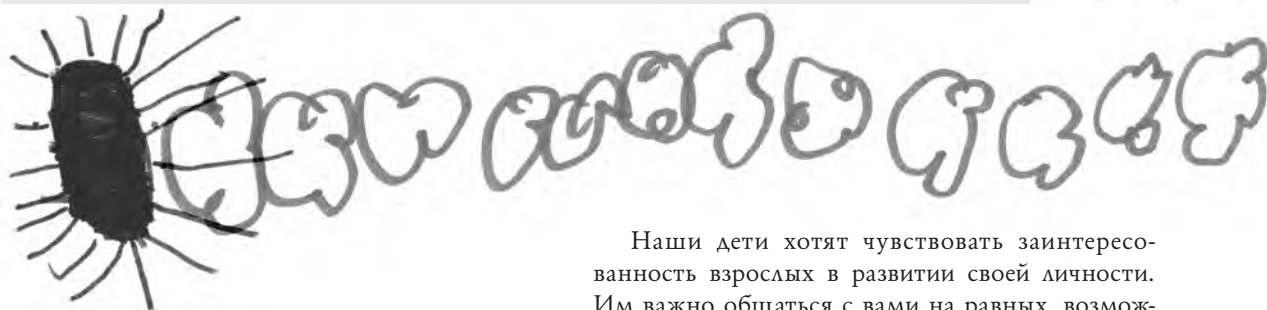


Некоторые родители предполагают, что корень проблем заключён в детях, однако сами дети думают иначе.

Несколько слов о творчестве. В раннем детстве каждый ребенок творит. Многие из детей утрачивают эту способность в школьные годы. Почему? Учебный процесс превращается в «надо», «ты должен» и т.д. Родителей, педагогов интересует конечный результат, положительная оценка. Но ведь любое обучение может быть творческим и интересным, если подойти к нему с позиции «хочу научиться» (рисовать, лепить, стихи слагать, шить, моделировать, ремонтировать мотоцикл, играть на музыкальном инструменте, танцевать, выражаться в спорте, грамотно излагать мысли, созерцать, думать,

общаться). Именно в семье формируется отношение к творчеству. Предположим, ребенок хорошо рисует и занимается этим делом с удовольствием. Можно предложить ребенку попробовать исследовать различные материалы, используя разные техники, при этом важно внимательно относиться к собственным переживаниям. Вместе с этим, уделяем внимание воображению: описываем, визуализируем образы, а также используем уточняющие вопросы. Таким образом, ребенок получает сенсорный опыт. Поощряя у ребенка интерес к творчеству, проявляем внимание и одобрение.

Для того чтоб быть для детей интересным, важно быть творческим человеком, а еще лучше творить совместно с ними. Наши дети могут быть целеустремленными, только если вы не склонны к подавлению их творческого начала.



Уважаемые взрослые! Попробуйте впустить в себя изменения, быть может, и дети будут меняться вместе с вами. Современные дети охотно пользуются дарами цивилизации: игрушками, сладостями, компьютерами и заграничными поездками. Однако никакой компьютер не может дать больше, чем общение с мамой и папой.

Наши дети хотят чувствовать заинтересованность взрослых в развитии своей личности. Им важно общаться с вами на равных, возможно даже совершать ошибки, непременно экспериментировать, пробуя свои силы. А также им важно, чтобы их слушали и слышали, оказывали им поддержку, чаще хвалили, проявляли свою любовь. И тогда они непременно будут вас радовать своим творчеством, своими размышлениями и деяниями, умением быть спонтанными и желанием дарить любовь. **ИИ**



Елена Беянова

# Бабушка и внуки:



После трех десятилетий бешеной деловой жизни я пришла к тому, что больше так не могу и не хочу. Ощутила потребность изменить свою жизнь, что, наверное, никогда не поздно и всегда непросто. С дочкой,

у которой к тому времени уже было двое малышей — 4-х и 2-х лет, мы решили, что она пойдет работать, а я буду сменять няню. И вдруг оказалось, что постоянное общение с этими двумя маленькими, очень интересными и очень счастливыми людьми — это словно пропуск в тот другой мир, который был для меня раньше совершенно недоступен.

А еще оказалось, что со старшим внуком, Андрюшей, мы учимся одному и тому же — постигать, кто мы такие, зачем мы здесь, как много зависит от нас самих, какой он — мир вокруг нас, что делать, чтобы мы приносили людям радость, а они — нам...

Андрея и его сверстников учат этому на занятиях, куда мы ходим с ним два раза в неделю. Пока он занимается, мы с его сестренкой гуляем, а когда занятие кончается, нам — мамам, бабушкам и няням — рассказывают, чем дети занимались и дают задание на дом. Ребята вылетают с занятия шумные, радостные. Впечатление такое, что они все время весело играли, танцевали и пели (занятия называются Allegro music). И диву даешься, когда их педагог Ирина, молодая женщина с сияющими глазами, делится

**...со старшим внуком, Андрюшей, мы учимся одному и тому же — постигать, кто мы такие, зачем мы здесь, как много зависит от нас самих...**

с нами тем, что она обсуждала с детьми, о чем дети говорили, спорили, к чему пришли.

А говорят на занятиях о, казалось бы, простых вещах. Например, о том, что только от тебя зависит, счастлив ты или нет, и что можно чувствовать себя как несчастным, так и счастливым в совершенно одинаковых обстоятельствах. Например, моросящий дождик, да еще когда ветрено и промозгло, вполне может испортить тебе настроение. А можно, как Мандельштам, почувствовать, что

*Дождик ласковый, тихий и тонкий,  
Осторожный, колючий, слепой,  
Капли строгие скупы и звонки,  
И отточен их звук тишиной.*

*То — так счастливы счастьем скромным,  
Что упасть на стекло удалось,  
То, как будто подхвачены темным  
Ветром, струи уносятся вкось.*

*...В цепких лапах у царственной скуки  
Сердце сжалось, как маленький мяч:  
Полон музыки, музы и муки  
Жизни тающей сладостный плач!*

Или, как Бунин, осознать, что

*О счастье мы всегда лишь вспоминаем.  
А счастье всюду. Может быть, оно  
Вот этот сад осенний за сараем  
И чистый воздух, льющийся в окно...*

От нас ждут, что дома мы найдем время обсудить, что было на занятии, послушать вместе музыку и почитать стихи. Сборник стихов, который нам предложили, — с Мандельштамом, Буниным, Анненским, Пастернаком, Гумилевым, сначала удивил меня. Мне было не понятно, как такие стихи могут восприниматься детьми. А оказалось, что замечательно, хотя, конечно, иначе, чем многими взрослыми.

# ВМЕСТЕ УЧИМСЯ ЖИТЬ

А еще нам задают писать сказки. Обсуждают что-то дети на занятии, а потом пишут сказки, навеянные этими разговорами (т.е. пишем, конечно, мы — под их диктовку). Для педагога эти сказки — важный инструмент обратной связи. А для нас они — уникальная возможность узнать, что думают и чувствуют наши дети и внуки.

Я хочу привести здесь одну из Андрюшиных сказок, которая мне понравилась больше других. К сожалению, я уже успела забыть, о чем был разговор на том занятии. Помню только, что читали они стихотворение Бунина «Олень» и слушали этюды Шопена. Но из самой сказки вы, может быть, поймете, что говорили тогда о чем-то очень важном.

Сказку привожу в оригинале. По-моему, Андрюша уже неплохо «пишет». Да и в любом случае, отредактированная сказка уже не представляла бы особого интереса.

## Сказка про Оленя

**Андрей Ткаченко, 4 года**

Олень — это маленький олененок ростом с горошинку. У него была семья: мама, папа, бабушка и тетя. В этом королевстве Король приговорил своих охотников убить всю их семью и тем более папу. А папа-олень учуял охотников и поскакал и скрылся в лесу. У этих оленей был дом. Он стоял под двумя деревьями. И папа-олень помчался туда.

И тогда в лес пустили собак, чтоб они взяли его след. Собаки видят — вот след его. Здесь он елку гнул, когда ел (потому что это было зимой). А тут оставил прыжок. Резкий. А когда охотники увидели оленя, они сказали: «Вот какой красивый!» И ушли. И не стали убивать его.

А олененок был у мамы и сосал ее грудь. И лежал с ней на кровати. И они ждали папу-оленя. И стол был накрыт, самовар пыхтел. И прянички были, тарелки, вилки, золото всякое. А во дворе костер горел, шашлык жарился.

# До начала времен

— Пора бы мне родиться. Кого бы в папы-мамы выбрать? Нет, сюда не хочу, тут семеро по лавкам, мне заботы и любви хватать не будет, наверное. В эту семью? Тут папа с ремнем не расстается, дети строем ходят... О! Вот вроде ребята неплохие, староваты, ну да ладно. Да еще и первый ребенок на всю семью, долгожданный. Забалуют меня, замуркают... Сюда и направимся!

## А как же я?

### Только факты:

Приблизительно на 15 день у плода появляются первые кровеносные сосуды, через несколько дней формируется чудо: две жилы соединяются в сердце, которое на 21–22 день начинает биться и перекачивать кровь по его крохотному тельцу.

Когда величина зародыша человека еще не достигла 2 мм, уже функционирует его мозг, который и управляет всем дальнейшим его развитием.

Начало августа. — Дело плохо. Сегодня моя будущая маман заявила, что ей надоело бороться с бесплодием и она вообще о детях думать не хочет в ближайшее время. Нет, вы видели — тридцатник на носу, а о детях она думать не хочет! Работу себе подыскала перспективную, в мае собирается в Италию, с сентября собирается серьезно предохраняться. А как же я!?

Надобно поторопиться. Я ей устрою Италию в мае...

## Единственный шанс

Начало сентября. — Ох, и тяжело мне пришлось! Родители вообще забыли про секс! У меня был один (представьте, ОДИН) шанс, чтобы завестись у них — ну, я им воспользовался.

Так, мам, эту дрянь не пей. И эту тоже. Ну и что, что день рождения дяди?! Тебе что, сока мало?! Поставь, говорю, бутылку! И вообще, пойдем-ка баиньки, время позднее, 11 вечера, тебе теперь режим соблюдать надо.

Перестань удивляться и купи лучше тест на беременность, а то мне твоя беспечность на нервы действует.

## Хорошо втроем!

Середина сентября. — Ну и чего ты рыдаешь?! Ты детей хотела? Хотела! Вот и получите!

Не, начальнику пока ничего не говори. И к врачу тоже не ходи, ну их, они тебе пару месяцев назад сказали, что тебе с твоим «букетом» вообще ничего не светит в ближайшее время. Сейчас обрадуются, лечить начнут... Давай мы лучше с тобой, мамочка, тихо, вдвоем побудем без всякой нервотрепки, я буду хорошо себя вести, правда-правда! И что такое токсикоз и перепады настроения ты только по рассказам знать будешь.

И никто ничего не узнает! Кроме папы нашего.

## Я буду здоров

Конец сентября. — Ты зачем здесь два часа сидишь, мама? Я же сказал, что обязательно у тебя буду живой и здоровый, не отвертись. А ты не веришь. Ультразвуком даже камни в почках дробят, зачем ты меня этой процедуре подвергнешь?!

Убедилась? А теперь поехали с папой в лес гулять и сосиски на костре жарить!

## Салатик или тортик?

Октябрь. — Бабуля, диверсантка, рассекретила. Подумаешь, мама не накрутилась на даче!

ТОРТИК!!! Как это «вредно, лучше салатик»?! Бери, не думай!!! Тебе надо, ты и ешь салатик. А я буду тортик.



## Помашу-ка маме ручкой...

Ноябрь. — Здравствуйте, тетя доктор! Это вы сказали, что с детьми пока не выйдет? Не надо так мять маме пузичко, я тут живу!

Ну вот, опять это УЗИ страшное... А помашу-ка я ей ручкой! Пусть мама на всю жизнь запомнит выражение ее лица!

## Кто в домике живет?

Начало декабря. — Мать, ты у меня женщина красивая, стройная, начальство как ничего не видело, так и не видит. Зачем тебе ему нервы мотать, пусть живут спокойно и радуются, что к ним на работу такой специалист пришел!

Хочешь, я тебе настроение подниму? Тук-тук, кто в домике живет... Дай и папе послушать, как я к вам скребусь.

## Бантики, платьица...

Конец декабря. — Как же мне эти эскулапы надоели. Загоняли наш тандем вконец, мама сайгаком по клиникам скачет, крови и мочи перепили эти кровососы — не передать! Нашли у меня, якобы, какие-то врожденные уродства... А вы аппарат для ультразвуковых исследований поменять не пробовали? Здоров я, здоров!!! Зуб (будущий, молочный) даю!

О! Тут говорят, что я девочка! Надо же, девочка... Бантики, платьица — ладно, сойдет. Мать, чем ты опять недовольна? Тебе же сказали — хорошая, здоровая девочка. Что тебе еще надо? Мальчика хотела, имя уже придумала? Нет уж, это для братца оставь, меня как-нибудь по-другому назовешь.

Иди лучше бабулю обрадуй, она 15 лет твоих кукол хранила, всё о внучке мечтала.

## Брыкин?

Февраль. — Мне кажется, что Брыкин — не самое подходящее прозвище для красивой маленькой девочки. Я, конечно, постараюсь пихаться потише, но мам, ты представь, как бы ты себя чувствовала, если тебя сложить пополам и поселить в такой позе на 9 месяцев.

Пойдем, начальника обрадуем, что ты беременна? А то тебе через пару-тройку недель в декрет уходить, неудобно как-то получается...

## Крррасота...

Апрель. — Ну, наконец-то, декретный отпуск!!! Мам, тебя с работы не выгонишь, ты сама не уйдешь, да?

Весна, птицы, цветы, мы с мамой вдвоем... Красота-то какая! Гуляй — не хочу! За изжогу не сердись, толстенькую попку очень неудобно пристраивать. Сама себе такой большой желудок наела, вот и мучайся.

Оставь врачей в покое! Брось бяку! Нет, что же это такое: «У вас все в порядке? Давайте ради профилактики полечим!» Мамочка, ты выкини их таблетки и лучше съешь что-нибудь НАШЕ. Во-о-от та баночка сгущенного молока вполне, вполне подойдет!

## Мама, ты — лучшая!

Середина мая. — Все, я пошла! Дедуля, не гони, у нас еще есть полчаса, «успеем добежать до канадской границы». Бабушка, с твоей энергией тебе лучше бежать впереди машины и освещать нам путь, прекрати гнать дедушку. Красный свет — он и ночью красный свет, лучше на нем притормозить. Гаишник не дремлет. Папа, папа! Все, отключился. Мам, поскольку ты здесь единственный вмняемый человек, объясняй им дорогу. Схватку продыши — и объясняй. Нет, лучше бы ты сама за руль села. Жаль, бабуля, серый человек, тебя не пустила!

«Поедем, красотка, в Италию!!!»

...Они что, смеются?! Какая клизма? Я уже вот-вот буду тут, с вами! Каталку нам, бегом! Раз! Два! Мама, терпи, не рычи, у меня тут голова застряла... я сейчас... ТРИ!!!

УРА-А-А-А!! (Милый врач, это «ура», а не «уа», у меня еще с дикцией не очень).

Мама, здравствуй, мама! Это я, твой Брыкин, твой мамоненок синеглазый, твой Бурундук! Ма-м-ма-а-а... Мр-рр-рр... Теплая вкусная мамина сися...

И я тебя тоже очень-очень люблю, мамочка! Ты — самая лучшая мама, ты МОЯ мама... **НИ**

**Текст подготовлен по материалам  
9-ой Конференции МПООО  
«Крылья совершенства»  
www.wop.ru**

А при величине в 3,5 мм (25 дней) малыш имеет все важнейшие органы: сердце, кожу, центральную нервную систему, печень, легкие, кишечник и пол. Зародыш теперь участвует во всем, что происходит с матерью.

Можно с уверенностью сказать, что уже в первом месяце после зачатия зарождается духовная связь между матерью и ее ребенком.

Ему необходимо, чтобы о нем думали и говорили.

# Что увидел в гнезде, то будет и в полете

**Амонашвили Ш.А., почетный академик Российской Академии образования, руководитель Международного Центра гуманной педагогики**



Дорогие мои друзья! Я выбрал несколько вопросов, чтобы вместе с вами осознать их важность. Если мы найдём ответы на них, может быть, нам удастся найти и разгадку многих наших бед.

Главный вопрос — как уберечь семью. Не все в нашем прошлом нужно нести на свалку. Было и что-то прекрасное, дорогое. Давайте уберём это. Тогда почиталась семья, сейчас — нет. Сейчас Запад делает всё, чтобы разрушить основы семьи, совершая идеологические диверсии. Семья как институт устойчивости уходит из общественной жизни. У меня нет ответа на вопрос, как уберечь семью. Воспитанием? Но им не совершить чуда. Есть более глубокие социальные, экономические проблемы, которые должно решать государство. Тем более, что наша страна, все живущие в ней народы, имеют глубокие семейные традиции. Мы не должны дать на них посягнуть.

Второй вопрос — защита детей. Знаете от кого? В первую очередь от своих же родителей. Читаю сводки и в ужас прихожу. Сами мамы, папы являются злейшими врагами своих же детей. Думаешь, не может быть, чтобы отец посягнул на свою дочь, или отчим. Но это сплошь и рядом происходит. У меня есть данные (правда не самые свежие), что каждый год двести тысяч детей уходят из семьи. Ясно, что они уходят не куда-нибудь, а в криминал. И где-то эти дети бомжуют. Говорят, что у нас два миллиона бомжей — дети. Но даже если двести тысяч, это же очень много. Агрессия взрослых против детей такая важная проблема, что нужно думать, как детей защитить законами. Права детей, которые на Западе выдумали, это не то, что детям нужно. Им нужно не звонить и доносить на родителей, а что-то совсем другое: чтобы не было алкоголизма, наркомании, всех этих гнусных явлений, которые все умножаются.

Далее. Нам надо возродить духовность — для семейного быта, для общества в целом.

Это такая сила! Она объединяет семью, дает ей целостность, единство мировоззрения, устремленность к чему-то лучшему. Истинное воспитание — это когда в семье понятия «воспитание» вообще не существует. Просто семья живет благой, возвышенной, доброй жизнью. Ведь есть такие семьи. Если люди стараются совершенствовать свою жизнь, воспитание само по себе происходит.

Меня заботит образование. В нем сейчас много глупостей, причем государственного уровня. Мы все знаем, что ЕГЭ — это иностранное тело в системе образования. Если мы хотим воспитывать личности, не ЕГЭ нам нужен. Сейчас в школах вообще нет образования. Дети уходят из школ, родители им нанимают репетиторов, и те по три года тренируют их, как обмануть компьютер. А мы хотим, чтобы у молодых людей было мировоззрение, чтобы они мыслили на уровне семьи, государства, общества. Где можно таких людей взращивать?

Теперь о современных детях. Вы уже слышали о детях индиго, теперь твердят, что сейчас стали рождаться звездные, кристаллические дети, дети света. Я не против тезиса, что «дети приходят иные». Это правда. Они были иные и в начале 60-х годов. Эти дети-акселераты совершили свою долю чуда. У каждого из вас есть компьютер, мобильник. Нанотехнологии развиваются. Кто это совершил? Акселераты, дети с иным развитием ума. Но они упустили культуру или мы упустили культуру, воспитывая их. И если сейчас появляются новые дети, им нужны и новые родители, воспитатели и учителя — учителя света, мамы и папы света.

Я бы везде открыл курсы повышения квалификации мам и пап, пап особенно. Я бы в вузах ввел дисциплины, как стать настоящим папой для современного ребёнка, как стать матерью, как любить жену свою. Это же алмазы, их надо шлифовать, чтобы до бриллианта довести. Так как любить свою жену, своего мужа?



Как быть однолюбом? Как уберечь семью? Мы же знаем, как больно переживает ребёнок развод. Это не просто «поболит и пройдёт». Пройдет физическая боль, но душа будет уже с дырочкой, понимаете? Там уже будет нечто такое, что невосполнимо. Ребенок будет готов то же самое совершить по отношению к своим детям. Боль пройдет, а нравственность перестроится, и не в пользу отцовства или материнства.

Нам надо не с гордынею смотреть, что у нас индиго растёт. Индиго или не индиго, он может быть пришёл, чтоб спасти нас. Дети приходят наши дела поправлять, наши не-

доразумения. Не только для того, чтобы мы их воспитывали, а чтобы мы сами тоже менялись. Дети — наши истинные воспитатели.

И в завершение хочу сказать о дедушках и бабушках. Это — мощнейшая сила воспитания! Может быть они-то и есть настоящие мамы и папы. Я рад, что в российском пространстве преемственность поколений пока существует. И надо подумать о дедушках с бабушками не как о пенсионерах, а как о воспитателях, как об общественной силе, которая может привнести невероятную ценность в процесс воспитания.

**Смолин О.Н., Заместитель председателя Комитета по образованию Госдумы РФ, член-корреспондент Российской академии образования, председатель общественного движения «Образование для всех», доктор философских наук, профессор**

Полгода назад в Государственной Думе была официально представлена Концепция государственной политики духовно-нравственного воспитания молодёжи и детей в РФ. И из текста этой концепции совершенно очевидно, что ситуация с духовно-нравственным развитием, в том числе в области семейных отношений, в стране крайне неблагоприятна. Проиллюстрирую это некоторыми статистическими данными.

В 20-м веке мы пережили крупнейшую для мирного времени демографическую катастрофу. За 10 лет, с середины 90-х до середины 2000-х, количество смертей превысило количество рождений на 9,5 миллионов. Сейчас мы наблюдаем некоторый рост рождаемости, но она всё ещё не успевает за смертностью. Мы прекрасно знаем, что с 90-х годов наша страна оказалась на первом месте в мире по уровню абортот и является единственной, где до недавнего времени на 100 рождений приходилось 120 абортов.

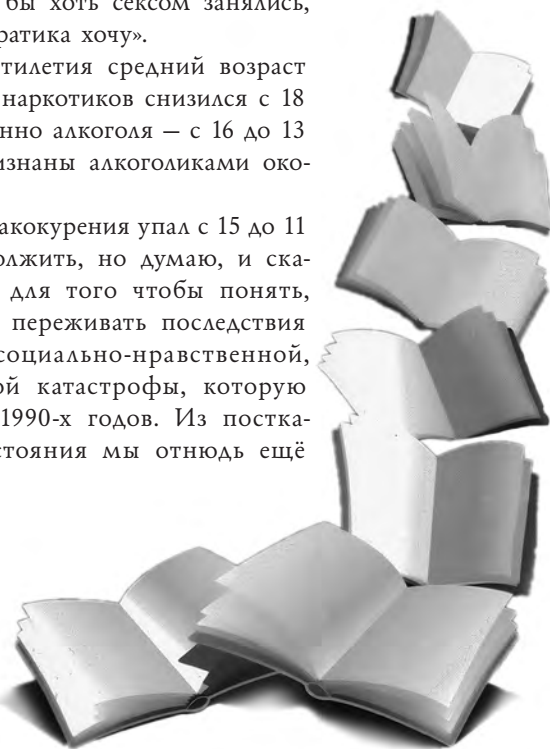
В последние 10 лет Россия неизменно находится в числе лидеров по уровню разводов в мире. Если один развод — это драма для ребёнка, то первое место в мире — это драма для целого поколения.

Из выступлений участников II Российских межнациональных родительских чтений, организованных Российским общественным движением «Родительская забота», Международным центром гуманной педагогики, Ассоциацией творческих учителей России и Всероссийским общественным движением «Образование для всех» в октябре 2008 года. **НИ**

В России самый высокий в мире процент социальных сирот, причём 90 процентов из них имеют живых родителей. Примерно 45 процентов девятиклассников и 48 процентов девятиклассниц полагают, что в их возрасте сексуальный контакт — это вполне допустимая вещь. У моих знакомых есть шестилетняя дочка, так вот она приходит к родителям утром в комнату и говорит: «Вы бы хоть сексом занялись, как Букины, а то я братика хочу».

В последние десятилетия средний возраст начала употребления наркотиков снизился с 18 до 14 лет, соответственно алкоголя — с 16 до 13 лет. Официально признаны алкоголиками около 60 тысяч детей.

Возраст начала табакокурения упал с 15 до 11 лет. Я бы мог продолжить, но думаю, и сказанного достаточно, для того чтобы понять, что мы продолжаем переживать последствия той колоссальной социально-нравственной, духовно-нравственной катастрофы, которую пережили в начале 1990-х годов. Из постакастрофического состояния мы отнюдь ещё не вышли.



Анна Гапеева, Сергей Караулов

# От Эмо до Хакеров

Молодежь, по словам немецкого социолога Карла Манхейма, есть потенция, готовая к любому начинанию. И это очень важная и чувствительная составляющая развития общества. Это наш резерв, выступающий на передний план, с высоким уровнем приспособляемости, мобильности, интеллектуальной активности и здоровья. Слой, включающий в себя молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, составляет 27% от общей численности населения России.

Интегрируясь в единое экономическое, политическое и социокультурное пространство, молодое поколение, как лакмусовая бумажка, моментально реагирует на политические, социальные и моральные установки современности, что порождает молодёжный слэнг и эпатирующие формы субкультуры.

Современные представители таких субкультур весьма разнообразны — эмо, готы, металлисты, рокеры и многочисленные их разновидности. Перетекание одной субкультуры в другую вполне уместно, развитие их происходит взаимосвязанно, и в некоторых случаях объединено общими культурными ценностями.

## «Идущие против толпы»

**Панков**, например, чье появление в истории предшествовало появлению многих других течений, в двух словах можно назвать «идущие против толпы».

Характерными особенностями их являются, кроме любви

к музыке панк-рок, критическое отношение к обществу и политике.

Социальные корни его вполне понятны: панки появились в эпоху экономической депрессии в Ве-

ликобритании в 70-ые годы XX века, и, будучи в большинстве своем молодыми людьми из очереди за пособием по безработице, отразили настроение низших слоев общества. Их протест был всеобъемлющ: долой семью, работу, систему образования, религию.

Им была свойственна экстравагантная внешность — ирокез, металлические аксессуары, одежда «а-ля бомж» — все яркое и шокирующее. Но с течением времени экстравагантность была утрачена. Панк стал аскетичней и суровой. Но по-прежнему остались жестокость и резкость, как в выразительных средствах, так и в содержании, соединенные в нем с некоторой небрежностью, а вернее, подчеркнутым нежеланием украшения.

## Самоконтроль и личная свобода

На волне протеста против «грязного вечно непросыхающего панка», образовалось **панк-направление Straight edge**, быстро превратившееся в этико-мировоззренческое движение, ставящее на первое место идею самоконтроля и личной свободы. В нем упростился внешний имидж, единственным средством идентификации остался знак «X», или аббревиатура «sXe». Знак трех крестов, символ трёх «НЕ»: не пить, не курить, не вести беспорядочную половую жизнь.

Еще позже образовались течения хардлайнеров, не употребляющих кофе и энергетические напитки, **вегетарианцы** или **вегены**.

Панк-рок, кроме отдельно развившихся субкультур, содержит в себе около пары десят-



ков подгрупп, с различными идеями, лирикой, модными тенденциями. Из них основные: анархизм (краст, анархо-панк), политические социальные темы (хардкор, фолк), духовные ответвления (кельтик и христиан-панк), патриотические и околоспортивные (Oi!), антирасизм (ска-панк), спортивные (скейт, серф-панк), фильмы ужасов (дет и хорор-панк), музыка рабочего класса (UK 82, garage-панк), феминизм (Riot Grrrl) и другие.

## Скинхеды и псевдоскинхеды

Из ответвившихся культур, вышедших из панка, наиболее интересны скинхеды. **Скинхеды** — это молодежная субкультура, которая возникла как протест против общественной морали и которая сконцентрирована на своих ценностях, больше гражданских, нежели социально активных, например, расовой нетерпимости.

Различают такие подвиды субкультуры, как S.N.A.R.P. — «Скинхеды против расовых предрассудков», «красные» и анархо-скинхеды, унаследовавшие от «родного» рабочего класса идеи социализма, коммунизма, анархизма. А также гей-скинхеды, для которых эстетика скинхедов служит сексуальным фетишем.

Наряду с традиционными скинхедами существует сообщество **псевдоскинхедов**, придерживающихся национал-социалистической идеологии. Это крайние националисты или расисты, ратующие за идею расового сепаратизма и превосходства белой расы (чаще всего под белой расой подразумевается арийская раса). Кроме частичного повторения внешнего вида, не имеют ничего общего с традиционными скинхедами и другими направлениями скинхедов.

## Разум, чувства, эмоции

В сравнении с культурным наследием панков, **эмо** вынесли от своих предшественников свободу самовыражения, противостояние несправедливости и особенное, чувствительное мироощущение. В отличие от классических панков, эмо отличает романтизм и акцент на возвышенной любви. В том числе, стрэйтэджинг, то есть отказ от сигарет, наркотиков и алко-

голя. Основными ценностями «эмо» являются: разум, чувства, эмоции. Умение сочетать все три компонента и есть основная суть эмо. Ощущая сложность

окружающего мира и испытывая нехватку любви и понимания, представитель эмо-культуры выражает боль, которую испытывает каждый. Но позитивные эмоции, также, как и индивидуальность, не забываются, а ценятся. Эмокид часто ранимый и депрессивный человек. Для эмо характерны основанный на эстетике прекрасный взгляд на мир, преимущественная интровертность, акцент на внутренних переживаниях.

Сейчас эмо-культура переживает рост критики, в силу того, что культивирует депрессию и виктимность, пропагандирует самоубийство.

## Радость от грусти...

Вслед за панком начало возникать огромное число новых и переосмысленных музыкальных стилей, и около 1978–1979 г. стал появляться стиль, который пресса в конце стала называть **«готикой»**. Его музыка очень эмоциональна и многим людям весь этот спектр эмоций не нужен. Готу же нужны все оттенки и краски эмоций — полет абсолютной боли и радость каждодневного преодоления границ серой реальности. Они сохраняют холод своих эмоций, не слабеют от грусти, мрачности, депрессии, а находят в этом свою радость, энергию и силу. Их «жизненная философия» сочетает два основных элемента: абсолютный индивидуализм и необычную романтику. Отсюда любовь к соответствующей музыке (готик-року, дет-року готик-металлу, дарквейву),

мрачный имидж, интерес к мистицизму и эзотерике, декаденсу, любовь к хоррор-литературе и фильмам.

## Металл!!!

Куда более прямолинейны и свободны от всяческих внутренних «экспрессий» **металлисты**, **металхэды** или **металлеры**. Это молодёжная субкультура, вдохновлённая музыкой в стиле металл, появившаяся в 1980-е годы. В отличие от готов и панков, лишённая ярко выраженной идеологии, сосредоточена, в основном, вокруг музыки. И, тем не менее, есть некоторые отличительные черты: тексты металл-групп пропагандируют независимость, самостоятельность и уверенность в себе, культ «сильной личности». Отношение к религии индивидуально, но традиционно считается, что металлисты не религиозны. Несмотря на обилие мистики в текстах металл-групп, они, как правило, не носят миссионерского характера и воспринимаются поклонниками как аллегория. Среди поклонников блэк-метала чаще всего встречаются язычники и сатанисты, но для многих других это не свойственно.

Характерный жест металлистов — «Kaḡana mudra», вскинутый вверх кулак с разжатым мизинцем и указательным пальцем и направленной ладонью вперёд — трактуется и как древний магический жест для того, чтобы отогнать злых духов. И как современное обозначение буквы «u» — «жест Черчилля» — рука собрана в кулак, разжаты только средний и указательный палец, обозначающие букву «V» — сокращение от «unity», то есть «единство» — приветствие «брата по крови». Впоследствии жест стал популярен во многих музыкальных культурах.

## Мотоцикл — образ жизни

Субкультура металлистов тесно связана с субкультурой **байкеров**, в связи с симпатией последних к тяжелой музыке, симпатии первых к мотоциклам (как к символу свободы), а также общей для обеих субкультур симпатией к пиву. Байкеры — любители и поклонники мотоциклов. Также себя называют поклонники велосипедов, мотоциклистов же они называют мотобайкерами. В отличие от обычных мотоциклистов, у бай-

керов мотоцикл является частью образа жизни, достаточно жесткого, регламентируемого неписаными законами поведения и кодексом чести. Байкерское движение — это не только гонки на мотоциклах, как представляют себе обыватели. Это постоянная среда общения, определенный круг интересов, стиль поведения, одежды, слэнг. Это необходимый уровень знаний в области техники, кино, литературы, потому что из них байкеры черпают в значительной степени многое, что переносят в свой реальный мир. Их музыкальный стиль — тяжелый рок. А вообще байкеры отличаются довольно большим разнообразием музыкальных пристрастий.

К субкультуре байкеров близко примыкают молодежь и подростки, просто увлекающиеся мотоциклами, автомобилями, картингами, скутерами, которые получают удовольствие от занятий техникой, гонками, наконец, просто от спокойной езды на хорошей машине, и значительно меньше уделяют внимания атрибутике, ритуалам и идеологии байкеров, занимаясь мотоспортом в рамках официальных структур, обществ, в кружках технического творчества молодежи или в спортивных секциях. Байкер может носить спортивную мотоодежду и экипировку. А может иметь и более эпатажный внешний вид. Например, байкеров можно распознать по длинным волосам, зачесанным назад и, как правило, завязанным в хвост, «бандане», татуировкам, «косухам» с лейблами, говорящими о принадлежности к клубам, кожаным штанам, напульсникам и ковбойским сапогам.

## Компьютерные гурманы

Исключительно ярким предметом современной молодежной культуры стал компьютер. И за последние полстолетия образовались достаточно устойчивые группы компьютерных фанатов, ветеранами которых являются конечно же «**хакеры**». Значение слова «хакер» в первоначальном его понимании обозначало простое, но грубое решение какой-либо проблемы или чертовски хитрую проделку студентов (обычно злоумышленника и называли хакером). А сейчас этим словом, пережившим новое рождение, называют людей, наслаждающийся доскональным пониманием внутренних действий систем, компьюте-



Разложили  
детей  
по полочкам...  
А детям  
все равно,  
дети сейчас  
такие, все  
перетерпят —  
воспитание,  
учебу по 24  
часа в сутки,  
умные  
глупости  
от взрослых.  
Единственный  
способ их  
погубить —  
это начать  
спасать.

ров и компьютерных сетей в особенности. Программирующих с энтузиазмом (даже одержимо), или любящих программировать, а не просто теретизировать.

В результате появилось новое, искажённое понимание слова «хакер», которое обозначает злоумышленника, использующего обширные компьютерные знания для осуществления несанкционированных, а иногда и вредоносных действий.

Паутина интерактивной информации засасывает в свои ряды уже не только молодежь, но и более взрослое поколение. Хотя еще многие родители воспринимают интернет лишь как неотъемлемую составляющую жизни своих любимых чад. Но увы, привязанность почти неотвратима.

Отдельной разновидностью компьютерных гурманов являются геймеры. **Геймер** (англ. gamer, игрок) — человек, увлекающийся компьютерными играми. Среди геймеров нередко можно встретить людей, испытывающих патологическую тягу к компьютерным играм, повлекшую за собой некоторое смещение восприятия реальности, но не переходящую в ранг психической ненормальности.

## Стиляги, шестидесятники, любера

Не стоит думать, что в Советской России молодежные движения отсутствовали или были полностью подавлены ВЛКСМ. Скорее, наоборот — культурные течения в рядах молодежи носили хоть и не столь яркий характер, но были более самобытными, нежели на пространстве постсоветском, перенимающем западные образцы практически без изменений.

Легендой стали «стиляги» — альтернативное молодежное движение послевоенных и пятидесятых. Вручную перешивались пиджаки, шились брюки-дудочки, делалась стрижка-челка или прямой пробор, изготовлялись оригинальные трости, подчас настоящие произведения искусства, и даже вручную плелись галстуки. Идеологическая основа «стиляг» — стремление к культурному сближению с Западом, выглядела вполне безобидно по теперешним меркам. Тем не менее «стиляги» служили объек-

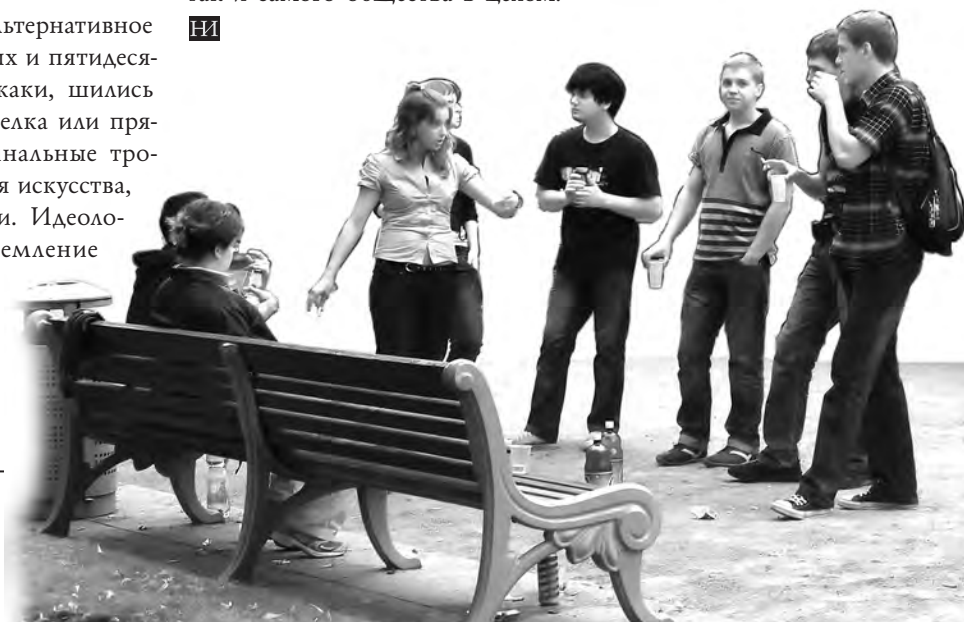
том ожесточенных атак официальной культпропаганды. Это «стиляги» внесли в наш язык тот классический слэнг, элементы которого столь привычны до сих пор.

Старшее поколение хорошо помнит «**шестидесятников**» — культуру времен политической «оттепели». Подпольно-партизанская борьба с навязываемыми официальной культурой стандартами открыла талантливейших музыкантов и писателей, поэтов и художников, многие из которых известны на весь мир и по сей день. Это была тенденция не столько борьбы с культурой собственно советской, сколько поиск параллельных путей ухода от обыденности, время творческих исканий, передаваемых из рук в руки книг, катушек с записями музыки, время выхода на большую сцену полудесного бардовского творчества.

Пожалуй, последним собственно российским молодежным движением стала немногочисленная, но знаменитая культура «**люберов**», так романтично оформленная в песнях Расторгуева. Но попытка возродить субкультуру городского пролетариата тихо и незаметно растворилась вместе с самим понятием пролетариата.

К сожалению, среда молодых неформалов очень уязвима для проникновения криминальной идеологии. Многие молодые люди по причине свойственной им потребности в активной деятельности, борьбе, стремлению к независимости, легко попадают в сети нечистых на руку дельцов. Тем не менее, молодежные неформальные объединения есть и будут, и будет их все больше. Потому что молодость требует нового, а новое — есть основа продвижения как культуры общества, так и самого общества в целом.

**НИ**



Лея

# ВОЛШЕБСТВО САЯНСКИХ ГОР: ОПЫТ МОЛЧАНИЯ

Когда будет напечатана эта часть рассказа об опыте моего молчания, я опять буду в Долине Йогов в Саянах. И буду жить в ней, учитывая опыт предыдущих трех лет.

Жизнь в Долине рассчитана на индивидуальную работу, и эффективность этой работы тем выше, чем четче соблюдается заданный ритм жизни: четыре занятия по 2 часа в строго определенное время, питание крупами, маслом и тем, что растет в Долине, и молчание. Я уже знаю, что не говорить — не значит молчать. Истинное молчание — это молчание мыслей. Именно тогда удается соблюдать моральные нормы и с истинным уважением относиться к людям и ко всему вокруг. А вместо привычного хора мыслей приходит удивительное состояние Радости, Счастья и невесомости, которое так нелегко поддерживать, когда спускаешься из Долины. Наверное, мною не сделан еще какой-то очень важный шаг в осознании себя в этом мире. Непонято, недоделано. Грустно. Очень хочется убрать все «не» и выстроить свою систему ценностей на основе истинного понимания фундаментальных законов Школы. «Мысль материальна», «Все вокруг живое», «Я отвечаю за все» — эти короткие формулировки с каждым годом их изучения и применения в жизни становятся все более живыми и понятными. Они изменяют мое сознание, мои мысли, мое отношение к себе и жизни. Эти изменения болезненны, потому что старое уходит с трудом. Эти изменения радостны, потому что то, что приходит — изумительно. Ради этих изменений можно многое пройти и преодолеть.

## И что теперь?

МЕНЬШЕ МЫСЛЕЙ – БОЛЬШЕ РАДОСТИ!

### Занятия

Находиться в Долине в этом состоянии проще. Там им наполнено все вокруг. Там его чувствуют почти все, и от этого меняются отношения друг с другом, позволяя Радости проявляться во все больших аспектах нашей жизни.

Распорядок дня в Долине — основа нашего пребывания в ней. Он основа нашей, выражаясь спортивным языком, тренировки по очищению сознания. Строго следуя ему, преодолевая усилием воли трудности первых дней, начинаешь чувствовать и все больше погружаться в состояние Радости. А когда на-

ходишься в нем, всё, что раньше казалось сложным, воспринимается легко. Приходит твердая уверенность, что ничего плохого со мной не может случиться, что возникающие страхи — всего лишь мысли, заложенные когда-то в моей голове, и не имеющие реальной основы. А наше тело — изумительное создание, способное ко многому адаптироваться, если ему не мешать мыслями. Вот, например, занятия совсем без одежды в любую погоду. Я взяла себе за правило, что делаю утренний солнечный комплекс обнаженной. Для этого немного изменила порядок утреннего занятия: Уддияна бандха кирийя, пранаямы, медитация, и только потом Солнечный комплекс. Надо бы медитацию проводить в конце занятия, но сначала еще не выработался

Окончание.

Начало в №№

5(12)/2007

и 1(13)/2008

опыт длительного удержания сознания, а потом было сложно переиграть укрепившуюся делом мысль. А сознание по привычке нашло отговорку: ближе к сентябрю ночи становятся длиннее и утреннее занятие стало выпадать на самые холодные предрассветные часы. Хотя теоретически все просто. Медитация предполагает отключение от мыслей. Надо было на ближайшие полчаса просто перестать думать о теле, и оно бы само нашло механизмы саморегуляции. А на сегодняшний день остался в памяти только опыт радости от свободного общения тела с пространством в динамике движений и работе с энергией. Как же это здорово, в чем мать родила, воспринимать как энергию неподвижность и движение воздуха, капли дождика; наблюдать потоки движения энергий внутри тела! Лишние мысли — вон! А те, что возникают, легко переводятся на позитив: капли дождя — теплые, снежинки — мягкие, порыв ветра — прикосновение любимого, сильные порывы ветра: «не сердись, все хорошо»; и еще большее сосредоточение на заполнении себя солнечной энергией.

А однажды я рассердилась. Мне очень нравится делать Воздушный комплекс: стойка на голове, выход в мостик, образ человечков в ромбике... Тело звенит и радуется. Делается этот комплекс в определенные дни лунного месяца. Лунный день может быть коротким, всего несколько часов, и не совпадать с расписанием наших занятий. И, как назло, только приходит нужное время, начинается дождь и весьма нештучный. Пропускаю раз, пропускаю два.

Сколько можно?

И, наконец, решаюсь. В плаще делать асаны неудобно, в мо-

крой одежде липко и противно, поэтому лучше голышом. На мокрой пенке стоять на голове и на мостике — ой! Ну, ладно, три круга, я выдержу. Еще несколько минут колебаний, и я выхожу. И не то чтобы «не так страшен черт, как его малюют», а черта вообще не оказалось! Спокойная Долина, идет легкий дождь, немного ветра, опасность только в моих мыслях-страхах. Настраиваюсь и начинаю заниматься. И занятием этот процесс назвать трудно. Это общение, моё общение со стихией воздуха, погружение в себя и через свои ощущения прикосновение к тому, что существует. Но для полного восприятия этой реальности надо еще настраивать и развивать мои органы чувств. А сейчас радость в теле и улыбка на лице. Мне хорошо. Заданная установка на три круга не позволяет сделать максимально доступное моему телу количество циклов. Возвращаюсь в палатку. Вытираюсь и не спешу одеваться. Я довольна собой, мне совсем не холодно.

## Интуиция

Постепенно тише и тоньше становится поток мыслей в голове. Незачем заниматься оценкой других. Анализом своих состояний тоже занимаюсь по мере необходимости. Стараюсь находиться «здесь и сейчас» в состоянии той Радости, которую ощущаю все больше и больше. И в этом состоянии возникает ощущение необходимости действий. Это не заданная логикой программа необходимых шагов. Это, скорее, интуитивная программа воплощения мыслей. В работе мысли есть особенности. Сначала формируется желание. Когда мыслей в голове мало, то желание сформулировано четче. На сегодняшний день мысли в голове остаются, а есть еще и мысли о предыдущих желаниях и желания других людей. Живому пространству надо все учесть и скорректировать. Поэтому, выполнение желаний остается за «высшими силами», а мне остается только, основываясь на интуиции, вовремя предпринять нужные действия. И опять же, чем меньше мыслей в голове, тем яснее ощущается, когда и что надо делать. Молчание значительно уменьшило количество мыслей, а радостное состояние придало им



положительную направленность. Интуиция обострилась, и, основываясь уже не на страхах, она побуждает к получению удовольствий, к исследованию окружающего мира, к делу, приносящему пользу другим. Так, можно сказать, с воодушевлением, открывала я новые неисследованные мною уголки Долины, получая и навсегда запечатлевая в памяти новые необычные состояния. Погода и время благоприятствовали мне, и я успевала в нужное время сходить к входу в пещеру, вовремя набрать ягод или съедобной травы для еды. Когда-то, в городе, я привыкла жить в жестком режиме дел и времени: семь минут до метро, 35 минут в метро, с учетом перехода на другую станцию, подождать троллейбус и проехать несколько остановок на нем. Жестко, выверенно, целеустремленно. А в Долине все из задуманного успеваю, но при этом спокойно, уверенно и с удовольствием. Удивительно яркий и праздничный опыт!

### А люди — другие!

Удивительное для себя открытие я сделала, наблюдая за людьми, приходящими в Долину. Все они были способны чувствовать Радость. Кому-то в большей степени, а кому-то в меньшей, удавалось её удерживать. И на фоне этого состояния в каждом проявлялись мысле-формы, мешающие находиться в нем постоянно.

После подъема в Долину, в первые два-три дня, происходит адаптация, и все мешающее и наносное расцветает пышным цветом. Те, кто сразу включаются в исполнение распорядка дня, потом, во время своего пребывания в Долине, легко переключаются на Состояние Радости.

На начальном этапе адаптации важно учитывать еще одну особенность работы мысли. Я решила приехать в Долину. С условиями пребывания в ней я знакома и принимаю их. Мысль запущена. После подъема все тело устало, хочется поспать, отдохнуть. Но! Обязательно надо приложить усилие, и начать заниматься в первое же занятие, которое будет после подъема. И непременно надо встать на первое же утреннее занятие. Тогда нужная мысль укрепитсЯ подтверждением намерения, и во все последующие дни не будут мешать мысли о том, выходить ли заниматься, почему здесь такой жесткий рас-

порядок дня и т.п. А если и будут приходить, то с ними можно легко справиться, и оттенок их будет иной. Например: «А что мне одеть на занятия в эту погоду?»; «Как разнообразить питание тем, что растет в Долине?» Проявится еще одно интересное свойство мысли. Пространство Долины будет помогать вовремя придти к началу занятий с прогулки; если случится задремать в палатке, произойдет нечто, что разбудит в нужное время; интуиция подскажет, куда и когда лучше сходить за грибами или ягодами. Это свойство мысли безотказно действует, когда я в Долине одна. Хорошо оно ощущается и когда все, кто живут в лагере, включены в работу. И, опять же, в силу материальности мысли, если кому-то трудно, его мысли становятся доступны всем, возникая в голове, как помеха нужному настрою. Можно уловить их происхождение: если раньше трудностей не возникало, а теперь вдруг, подумалось, что трудно, значит это не моя мысль. Надо просто перенастроить «приемник мыслей» на нужную волну и убрать «помехи». С помощью мысли, конечно.

\* \* \*

В таких наблюдениях за собой и за приходящими в Долину людьми я поняла, что Радость присутствует в мире везде. И человек создан из Радости. Просто мы разучились с этой Радостью жить. Страх, который должен был только предупреждать нас о происходящих в пространстве изменениях, превратился в основную нашу составляющую. И теперь мы боимся, боимся и боимся. Боимся потери своего тела, социального статуса, эгоистических потребностей. Но еще больше боимся любить и быть счастливыми.

И как-то не просто вернуть уважение к себе и к людям, к миру, в котором живем. И не мешать никому.

Учиться Радости жизни помогает мне Долина. Помогает она и всем, кто сюда приезжает.

НИ

Подробнее узнать о жизни в Долине Йогов можно на [www.wop.ru](http://www.wop.ru) и [www.yogasayn.ru](http://www.yogasayn.ru)





Лель

# Дата

# смерти

Я попытался вспомнить, что происходило со мной в последнее время (судя по удлинившимся теням, я пропустил около двух часов бытия), но тут Гена немного отклонился в сторону таким образом, чтобы мне была видна «калитка» его двора и произнёс:

— За тобой приехали, значит, ты его получил.

К ограде дома медленно подползал местами ржавый «Москвич». Точнее, он был ржавый весь, просто неплохо покрашенный. А ведь привозили меня сюда на комфортной Тойоте... Получается, что обратная дорога ничего, кроме усталости, мне не сулит.

Я поднялся и, пытаясь стряхнуть с себя оцепенение и дрему, пошёл на встречу «Москвичу».

Из машины вылез невысокого роста и плотного телосложения человек, которому на вид было далеко за сорок. На нём была светлая футболка и похожего цвета шорты. Увидев меня, он заулыбался. «Сангвиник, — отметил я про себя, — дружелюбный тип человека». Протянул ему руку:

— Виталий, — назвалса он.

— Константин, — ответил я, — Роман-таки не смог приехать?

— Не завёлся, — он помолчал и добавил: — Ну что, поедем?

— Да, щас поедем...

Я повернулся и направился обратно в дом, чтобы попрощаться с его хозяином. Голова гудела, в теле была слабость. Знакомое состояние: после дневного сна — всегда так.

Геннадий сидел перед столом на лавочке, окутанный темнотой и дымом. А может быть, он сидел на Луне. Кто их, шаманов, разберёт?

— Счастливо оставаться, хозяин.

— Лёгкой дороги, — шаман попрощался из темноты, не вставая и явно не собираясь меня провожать.

А что я собственно ждал за два пузыря водьяры? Что меня ещё и расцедуют на прощание?

Я аккуратно затворил за собой дверь.

Окончание.

Начало в №№

5(12)/2007

и 1(13)/2008

как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна?

как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна? >>>



Интересно, шапка так и сидит на нём?

Я посмотрел на мир. Солнце уже собиралось обжечь верхушки сосен и скатиться в бурятскую преисподнюю. И устроить там такое же пекло, какое оно устраивало целый день здесь. Поэтому, чтобы не ехать затемно, надо было поторапливаться.

Я направился к «Москвичу», понутно рассматривая его. Смешно, но на нём были не ржавые, новенькие регистрационные номера **А038УО38**. Они слишком выделялись на фоне всего остального кузова этой колымаги. Понятно, что получил их Виталий недавно. На кой хрен и за какие деньги можно было купить такую помойку? И ведь ТО прошёл... Действительно, только Умственно Отсталый мог купить «Москвич», да ещё и лохматого года выпуска...

Я сразу завалился на заднее сиденье. Несмотря на дружественный интерфейс Виталия, разговоры мне с ним разговаривать — совсем не хотелось. Голова начинала болеть, тело ломило, адски хотелось пить. Но — не разговаривать.

Пусть себе едет спокойно. Да и на заднем сиденье в этом корыте ехать — безопаснее.

— Пили что ли? — Виталий уселся за руль и оценил мой вид в зеркало заднего вида.

— Да, — это чтобы не пускаться в долгие объяснения, — Воды, случаем нет?

Виталий протянул бутылку, лежавшую на переднем сиденье:

— В посёлок едем?

— Если можно, сразу в город, в «Турист». Оплачу, как с Романом договаривались.

Я жадно отпил из бутылки, потом немного вылил на голову и немногим — умылся.

Виталий начал разворачивать своё корыто, крутя баранку обеими руками. Никогда не знал, что это такое. Хотя нет, знал. Крутил также — когда сдавал на права...

— Эх, пораньше бы, а то уж ночью домой придётся возвращаться...

Я ничего не ответил, откинулся на спинку и закрыл глаза.

\* \* \*

Гостиница «Турист» была практически в каждом городе, где мне приходилось останавливаться. В Советском Союзе в каждом районном центре обязательно существовало три гостиницы: с названием края, с названием города и — «Турист». По комфортности они так и шли, от большого — к малому. Останавливаясь в «Туристе», я всегда знал, что меня ждёт невысокая цена, кровать, с которой будут свисать мои ноги и — душ, без поддона и крючка, на который этот самый душ можно было бы повесить.

Если мой визит в город не был продолжительнее двух ночей, то такой номер меня вполне устраивал. Я не слишком привередлив.

Рассчитавшись с Виталием, я вылез из машины и поднялся по ступенькам в гостиницу. Ночная прохлада и три часа дрёмы немного привели меня в себя. Сейчас я приму холодный душ и тогда — вообще всё будет в порядке.

На регистрации вдруг оказалось не старая гримза родом из того самого СССР, а молодая девушка. Я протянул ей паспорт, а она протянула мне анкету для заполнения и уткнулась куда-то в свою писанину. Я взглядом проследил направление её внимания и увидел,

как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна? как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна? >>>



что она пишет что-то типа биографии на английском.

— Резюме составляете?

Девушка повернула голову:

— Нет, для института нужно немного написать о себе и о своей семье, — она откинула свисающую прядь волос за ухо.

— Тогда после возраста напишите «уо», — одновременно с этой фразой, в своей регистрационной карточке я вписал паспортные данные. С сожалением вписал год своего рождения. Эти цифры не оставляли повода для флирта со столь юной красавицей. Она, наверное, и не подозревает, что такие ещё в паспортах встречаются. Молодость ультимативна.

— Не поняла...

— Игрек-точка-о-точка, — я расписался в графе, говорящей о том, что я ознакомлен с правилами поведения в гостинице, — от «years old». Так правильнее.

— Спасибо, — девушка с интересом посмотрела на меня и продолжила регистрировать меня в своём компьютере. Я стал разглядывать её, а она, перехватив мой взгляд, заулыбалась.

— Одноместный?

— Да. С душем.

— Когда уезжаете?

— Завтра утром.

— Третий этаж, по коридору до конца и направо, — девушка протянула ключ.

Я взял ключ и, улыбаясь, пошёл к лестнице.

Удивительно, как это некоторым людям удаётся одной лишь улыбкой возвращать человека к жизни. Мне было удивительно приятно, что уже практически ночью в дешёвой гостинице

меня встретила не чванливая мадам бальзаковского возраста, как это обычно бывает в «Туристе», а симпатичная и вежливая девушка.

\* \* \*

Я поднимался и думал о прошедшем дне, разворачивая всё случившееся со мной в обратном порядке. Улыбка девушки потянула за собой её удивительные глаза, потом «Москвич», три часа пути на фоне закатного солнца, прощальное пожелание Геннадия, появление Виталия...

Край сознания вдруг нащупал тоненькую ниточку какой-то взаимосвязи. Уже поднявшись в коридор, я начал лихорадочно всё прокручивать ещё раз, пытаюсь ухватить замеченную было ниточку. Всё вдруг в моём организме подтянулось, голова заработала с удивительной ясностью.

Дым, колун, слепень... нет, не то... Виталий, дети, шапка... нет, не там...

Я закончил свой подъём на этаж и начал движение по узкому полутёмному коридору, по бокам которого находились ряды дверей.

Вопрос был задан позже. Жара, солнце, тайга... Что ещё? Ступеньки, колун, «Москвич»...

Я остановился перед последней дверью в коридоре по правой стороне.

Вопрос-сон-«Москвич»...

Точно. «Москвич».

Я поднял глаза на дверь, за которой находился номер, в котором мне предстояло провести сегодняшнюю ночь.

— Очевидно, это для совсем тупых, для УО, — сказал я вслух и, повернув ключ в замке, вошёл в номер 38 гостиницы «Турист». **НИ**

как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна? как влияет на нас знание о том, что наша жизнь конечна? >>>



Мы наблюдаем с вами, уважаемые читатели, рождение нового состояния души. Жил человек много лет, писал стихи, дневники, и прятал стеснительно свои тетради даже от самых близких. И вот настал момент, душа заговорила громко. Нам повезло, мы можем знакомиться с рождением нового поэта, публициста. Если вы помните, статьи этого автора мы уже печатали в нашем журнале.

**Ирина Голубова**

# Ко мне муза зашла вечерком...

*Понять пытаюсь я судьбу,  
Но нет на свете объясненья,  
Как мир ломает красоту —  
Итог Его творенья.*

*Платье мое — скромницы,  
Камушки — копеечки.  
А душа — бесстыдница,  
Все ночи на скамеечке.  
И сама я странная,  
Без роду и без имени,  
Бабка мне — татарка,  
Как коза без вымени.  
В стогу мое пристанище,  
Трава, перина пышная,  
Возьми мои усталости,  
Прими ты никудышнюю.  
Закружит в вихре шалую  
И наряжусь цыганкою,  
Пойду по жизни смелая  
И стану хулиганкою.*

12.2000

*Вчера приснился мне ковбой  
В широкой шляпе, на коне.  
В минуту страсти роковой  
Слова любви шептал он мне.  
Его уста — что сладкий мед,  
В глазах — огонь и пламень ада,  
Он растопил на сердце лед.  
А что еще для женщин надо?  
Твердят нам часто с юных лет:  
Туда нельзя и так не надо,  
Любовь и страсть — исчадь ада  
Они приносят много бед.  
Но в жизни есть одна награда,  
Чтоб повстречался вдруг ковбой  
В минуту страсти роковой  
Двоим познать блаженство ада.*

11.04.2002

Надо мною парус белый,  
 Подо мной морская бездна.  
 Впереди гора отвесна,  
 Недоступна даже смелым.  
 Но однажды в день воскресный  
 В небе тучка проплывала  
 И, танцуя, замедляла  
 Над горой свой путь небесный.  
 Я смотрела, как забавно,  
 Очень бережно и плавно  
 Туча гору обвивала.  
 Та, о, чудо! Оживала.  
 Пробуждалась, как красавица из сказки,  
 Даже камни отзываются на ласки.  
 Обсыпало солнце золотом отвесно.  
 И гора в фате стояла, как невеста.  
 А волна с волной шепталась: «Аллилуйя,  
 От небесного проснулась поцелуя».

17.05.2004

«Горечь! Горечь! Вечный привкус  
 На губах твоих...»  
 М.Цветаева

Горечь разлуки, горечь тревоги,  
 Горечь не пройденной мною дороги.  
 Горечь свиданья и горечь не-встречи.  
 Тяжесть свалилась на женские плечи.  
 «Горько!» — кричали, бокал наполняя,  
 Губы сливались в предчувствии рая.  
 Горечь забытого старого сада,  
 Ева, зачем повстречала ты гада?  
 Горькие слезы. Сердце, что в радость?  
 Смерть не щадила ни старость, ни младость.  
 Горечь молчанья, горечь — судьба.  
 Горькая, горькая горе-трава.  
 Пью каждый день, задыхаясь и кашляя,  
 Горькая песня из сердца протяжная.  
 Горечи сколько, пляши, друг в присядку.  
 Горечи столько — и стало вдруг сладко.

30.06.2005

Львы не уходят сами  
 От львицы, порою строптивой.  
 Львы — лишь коты с усами.  
 С большой и лохматой гривой.  
 Львы не оскалятся дважды,  
 Львы по степи не рыщут.  
 Львы в ожиданье, когда же  
 Им львицы добудут пищу.  
 Вгрызаясь в добычу зубами,  
 Рвут на куски уже сами.  
 Потом отдыхают часами  
 Большие коты с усами.  
 Мир, как зеркало, смотрится мило,  
 Нас порой отражает так криво.  
 Если только лишь в гриве сила, —  
 Так и хочется срезать гриву.

19.04.2004

Когда мне грустно — я пою,  
 Когда мне плохо — я танцую,  
 Когда мне больно — я плюю  
 На боль обидную и злую.  
 И слезы больше я не лью,  
 Прижав к щеке свою подушку.  
 Бокалами вино я пью  
 И весело смеюсь с подружкой.  
 Я жизнь теперь ценить могу,  
 Мечтать, терпеть и ждать умею.  
 Любовь я в сердце сберегу,  
 С ней все преграды одолею.  
 Когда простят мне небеса  
 Мои грехи, мои печали,  
 Когда исчезнет с глаз тоска,  
 Я все опять начну сначала.  
 Я буду боль держать свою,  
 Грустить и плакаться в подушку.  
 Я заново зажгу свечу  
 И встречу новую подружку.

10.04.2001

Этажи навех, этажи.  
 Где вы — явь, а где — миражи?  
 Этажи, кругом этажи,  
 Этажи притворства и лжи.  
 Этажи навех, этажи.  
 Под ногой не ступеньки — ножи.  
 Жизнь торопит: спеши, мол, спеши,  
 И зовут за собой этажи.  
 Этажи все круче навех.  
 Здесь во свято введут, там — во грех.  
 За ступенькой — ступенька,  
 И снова — этаж.  
 Может, есть где лазейка  
 На новый вираж?  
 Чтобы вмиг,  
 Взяв беспечный и праздный вояж,  
 Без труда на последний въехать этаж.  
 Ну, а там — еще выше,  
 Только шаг — и на крыше.  
 Ликуй! Ты — на крыше!  
 Обогнал, дескать, век.  
 Только нам ты не слышен  
 С высот, человек.  
 Кто, не видя лазейку,  
 Тужи — не тужи,  
 За ступенькой ступеньку  
 Берет этажи.  
 ...Как вершину.

24.10.2004

Два года плача — покой утрачен,  
 Заем растрачен по мелочам.  
 Цветку пробиться сквозь ресницы  
 Глазам не спится по ночам.  
 Два года плена, жизнь — мгновенна,  
 Любовь нетленна, осталась в снах.  
 На крыльях смеха судьба-утеха,  
 Как песнь без греха в чужих стихах.

6.10.2002

Обернусь я на рассвете  
 Желтогрудую синицей,  
 И меня увидят дети,  
 Будут весело кружиться.  
 Я усядусь к ним поближе  
 На заснеженные ветки,  
 Прощебечу: «Тише, тише —  
 Ах, уж эти мои детки.  
 Расскажу вам лучшие сказки  
 Про добро и зло на свете,  
 Как шаман колдует в пляске,  
 Как танцует вольный ветер,  
 Как сражаются в бою,  
 Защищая честь свою и опального царя,  
 Тридцать три богатыря.  
 Как обманывает ловко волка рыжая плутовка  
 Как Иван для молодницы  
 Достает перо жар-птицы.  
 Сказок всех не перечесть,  
 Но одна на свете есть,  
 Где любовь порхает птицей.  
 Вам во сне она приснится».

1.02.2004

Как-то раз ко мне муза зашла вечерком,  
 посидеть у зажженной свечи.  
 Мы вина с ней попили немного тайком  
 и сказала она «Помолчим  
 и послушаем сердце в холодной ночи».  
 Тишина наступила, ни звука вокруг,  
 лишь дыханье слегка оробело,  
 все пыталось прорвать заколдованный круг.  
 Ну, а сердце молчало — болело.  
 И кричать от боли не смело.  
 Вот так и сидели мы с музой вдвоем,  
 Пока не растаяли свечи.  
 Муза заснула в сердце моем  
 Теплой шалью укутала плечи.  
 Будем жить в ожидании встречи.

1.02.2004

# Заочная Школа массажа «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Уроки проводит Грегор Хмара



## Урок 7. Ударно-вибрационные приемы

*Продолжение.*  
Уроки 1—6  
в №№ 4/2006,  
1, 2, 4, 5/2007, 1/2008

Ударные и вибрационные приемы — суть передача массируемому участку тела пациента быстрых колебательных и толчкообразных движений с различной амплитудой и скоростью.

Различают непрерывистую вибрацию и прерывистую.

\* \* \*

**Непрерывистая вибрация** характеризуется непрерывной передачей колебательного движения в течение определенного времени. Это может быть серия колебательных движений на одном участке тела человека или проработка целой зоны, которую покрывает движущаяся рука массажиста. Прием может выполняться подушечками пальцев (одного или нескольких), кистью (основанием ладони, всей плоскостью кисти, кистью, сжатой в кулак и т. п.). Можно работать одной рукой или обеими одновременно.

Вибрация способствует:

- ✎ уменьшению частоты сердечных сокращений;
- ✎ расширению сосудов, оттоку лимфы и крови (но сильные вибрации с большой частотой могут привести к сужению сосудов), перераспределению межтканевой жидкости;
- ✎ изменению секреторной деятельности органов;

- ✎ сокращению сроков образования костной мозоли при переломах;
- ✎ обезболиванию;
- ✎ снятию мышечного напряжения;
- ✎ расслаблению при продолжительных вибрациях с малой амплитудой;
- ✎ возбуждению при непродолжительных прерывистых вибрациях с большой амплитудой.

\* \* \*

**Прерывистая вибрация** — это сообщение массируемому участку тела пациента отдельных толчков, одиночных ритмических встряхиваний, подтакиваний и т. п.

Ударные приемы способствуют:

- ✎ притоку крови к участку тела;
- ✎ улучшению тонуса мышц, их сократительной способности;
- ✎ восстановлению паратичных мышц (например, после инсультов);
- ✎ расширению сосудов;
- ✎ возбуждению нервной системы.

## Приемы вибрации

### 1. Потряхивание (рис. 7.1)

При исполнении этого приема мышца захватывается отдельными пальцами или всей кистью и потряхивается как целое.

### 2. Сотрясение (рис. 7.2)

Прием применяют на грудной клетке, тазу для улучшения эластичности органов, повышения интенсивности кровообращения в этих замкнутых полостях.

Грудную клетку, таз плотно захватывают кистями с обеих сторон и совершают колебательные движения в плоскости массажного стола, как при просеивании муки через сито. Можно проводить сотрясение грудной клетки при положении человека лежа на спине, расположив обе кисти на груди не чуть



рис. 7.1



рис. 7.2

ближе к шее, чтобы не направлять импульсы колебательного движения в сердце.

### 3. Встряхивание (рис. 7.3, 7.4)

Прием применяется на конечностях. Рука или нога захватывается таким образом, чтобы лучезапястный или голеностопный суставы были зафиксированы руками массажиста, располагающимися выше и ниже этих суставов. Конечность вытягивается, приподнимается

над массажным столом и встряхивается в плоскости, параллельной массажному столу. Для встряхивания руки пациент лежит на спине (рис. 7.3), а ноги — на животе (рис. 7.4). Не следует натягивать конечность как струну, но не допускать разболтанности при исполнении этого приема.



рис. 7.3



рис. 7.4



## Ударные приемы

Относятся к прерывистой вибрации и представляют собой нанесение ударов, следующих один за другим.

Удары при исполнении следующих приемов наносятся попеременно за счет движения кистей в лучезапястных суставах. Частота нанесения ударов 100–300 в минуту. На утомленных мышцах прием не применяют. Запрещены удары по голове, шее, в области сердца (5-ый–7-ой грудные позвонки), почек (12-ый грудной позвонок – подвздошный гребень), внутренней поверхности бедер, в подколенных областях.

### 1. Рубление ребрами ладоней с широко расставленными пальцами (рис. 7.5)

Кисти располагают ладонными поверхностями навстречу друг другу на расстоянии 3–4 см. Удары наносят попеременно локтевыми краями кистей. Пальцы при этом расслаблены и удар получается хлесткий.



рис. 7.5



рис. 7.6

### 2. Рубление ребрами ладоней с плотно сжатыми пальцами (рис. 7.6)

Прием выполняется аналогично предыдущему, но более жестко.

### 3. Похлопывание (рис. 7.7)

Кисти массажиста принимают форму ковши за счет сгибания в пястнофаланговых суставах. Большие пальцы плотно фиксируются на первых фалангах указательных пальцев. Удар производится «столбом воздуха», который со-

бирается кистью при движении к массируемой поверхности.

### 4. Поколачивание (рис. 7.8)

Эти удары наносятся тыльными поверхностями пальцев кистей сжатых в кулаки.



рис. 7.7



рис. 7.8

Анонс

В следующем номере читайте  
Урок 8 «МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ»

Анонс от Кляйне:

По многочисленным просьбам в следующем номере будут подробно освещены приёмы покусывания в массаже :-)



Будущее... Тайна за семью печатями, манящая и пугающая, желанная и могущественная. Нам всегда хотелось заглянуть хотя бы ненамного вперед во времени, узнать хоть что-нибудь из того, что предстоит пережить.

«Кто знает будущее?»,  
«Как думаем, так и живём!»,  
«Что Бог даст, то и будет!»  
«Существует ли будущее?»

Тема  
следующего  
номера:

# Будущее

ресторан  
кафе  
интернет-кафе



**ДЖАГАННАТ**

ул. Кузнецкий мост, 11  
тел.: 628-3580  
м. Кузнецкий мост  
[www.jagannath.ru](http://www.jagannath.ru)

БЕЛЫЕ  
ОБЛАКА

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

ЭКЗОТИКА



СО ВСЕГО МИРА

621-61-25

[www.clouds.ru](http://www.clouds.ru)

## ЙОГА НОВОЙ ЭРЫ

Каждое мгновенье  
мы создаем себя  
своей мыслью.

Давайте  
делать это  
красиво!

### В ГРУППЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО

В программе:  
суставные разминки, растяжки,  
комплексы асан, пранаямы,  
Парящий журавль, медитации,  
полеты в голубом небе...

Инструктор: Шейла  
Занятия проходят рядом  
с метро «Новослободская»  
тел.: (495) 542-14-11,  
8-916-575-51-62