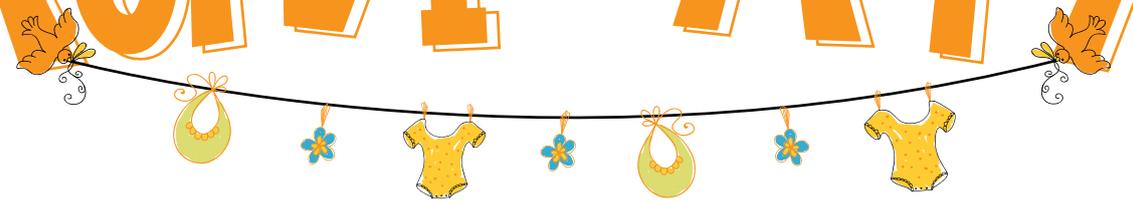


АЯИ АТА



КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ОТЦОВСТВО?

>>8

ОТЦОВСТВО: ПЕРВЫЕ ШАГИ
ОТЦОВСКИЕ ТРАДИЦИИ
ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ >>10

8 СПОСОБОВ НОСИТЬ РЕБЕНКА
(РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАП) >>14

СОВЕТЫ
СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ОТЦАМ >>16

СОЗДАНИЕ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК
ВО ВРЕМЯ ВОСПИТАНИЯ >>24

ОТЦОВСКИЙ ОПЫТ
БДИТЕЛЬНЫЙ МУЖ >>34
ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ >>38

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
“БЫТЬ ОТЦОМ –
ЭТО СЧАСТЬЕ!” >>30

ТЕСТ
“ОТЕЦ СЕМЕЙСТВА” >>45



Ответственное отцовство

*Ответственное отцовство
начинается даже не с момента рождения малыша,
а еще раньше - с планирования его рождения.*



*Издано в рамках программы
по гендерному преобразованию
ЮНФПА Кампания
«Ответственное отцовство».*

*Издание не предназначено для
продажи и распространяется
бесплатно.*

*Издано в 2014 году.
Тираж 500 экз.*

Авторы и разработчики:

Мунара Бекназарова
Жамиля Усупова
Толкун Тюлекова
Нургуль Киндербаева

Редактор:

Чинара Асанова

Дизайнер и верстка:

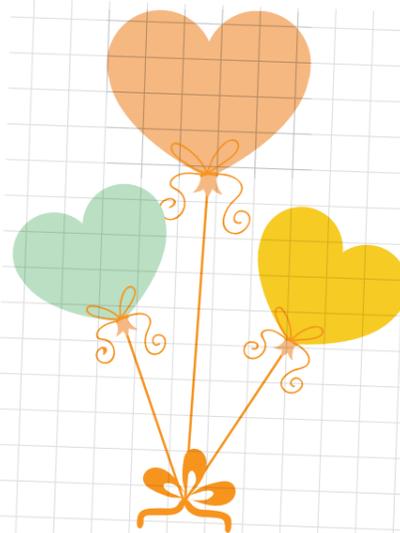
Дильшад Маткулов

**Иллюстраторы и
Фотографы:**

Эркин Болджуров
Валерия Варганова
Жаннет Исабек
Улан Асаналиев
Мавлян Канжарбек
Нурлан Токтали
Фото из личного архива
Жанара Акаева
Каната Кубанычбек уулу



МИР
 СОВСЕМ НЕ СТРАШНЫЙ,
ЕСЛИ ПАПА
 РЯДОМ!!!



СОДЕРЖАНИЕ



Фонд ООН в области
 народонаселения

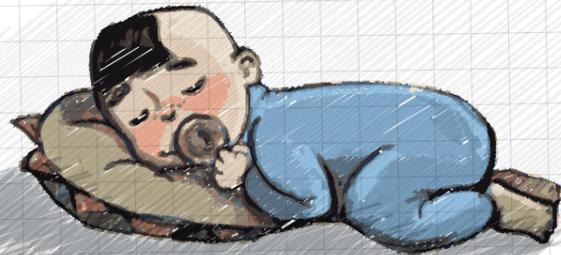
Кыргызская Республика,
 г. Бишкек, пр. Чуй, 160
 телефон: + 996 312 611 202.
 факс + 996 312 611 204.
www.unfpa.kg

*На пути к миру,
 в котором каждая
 беременность желанна,
 каждые роды безопасны
 и все молодые люди
 имеют возможность
 реализовать свой
 потенциал.*



ОТ РЕДАКТОРА Дорогой Папа!	>>6
О ПАПЕ В НЕСКОЛЬКИХ СЛОВАХ КЕМ ДЛЯ ВАС ЯВЛЯЕТСЯ ОТЕЦ?	>>7
ОТЦОВСТВО: ПЕРВЫЕ ШАГИ КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ОТЦОВСТВО?	>>8
ОТЦОВСКИЕ ТРАДИЦИИ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ	>>10
ПОЗИТИВНОЕ ОТЦОВСТВО	>>12
8 СПОСОБОВ НОСИТЬ РЕБЕНКА (РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАП)	>>14
КАКОЙ ВОЗРАСТ ЛУЧШИЙ ДЛЯ ОТЦОВСТВА?	>>15
СОВЕТЫ СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ОТЦАМ	>>16
ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЭФФЕКТИВНОГО ОТЦА	>>18
СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ПАП	>>20
РАССУЖДЕНИЯ ПАПЫ: КАКОЙ ВИД СПОРТА ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ?	>>23
СОЗДАНИЕ ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК ВО ВРЕМЯ ВОСПИТАНИЯ	>>24
ДЕТИ ОТЦАМ ВЗГЛЯД СНИЗУ	>>26
О ПАПЕ В НЕСКОЛЬКИХ СЛОВАХ КЕМ ДЛЯ ВАС ЯВЛЯЕТСЯ ОТЕЦ?	>>27
ПСИХОЛОГИЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ	>>28
ЛИЧНЫЙ ОПЫТ "БЫТЬ ОТЦОМ – ЭТО СЧАСТЬЕ!"	>>30
ДЕТИ ОТЦАМ НЕ СМЕЙ	>>33
ОТЦОВСКИЙ ОПЫТ БДИТЕЛЬНЫЙ МУЖ	>>34
РАССКАЗ ПРО КАПЕЛЬКУ	>>36
ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ	>>38
ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ С ПАПОЙ	>>41
ТЕСТ "ОТЕЦ СЕМЕЙСТВА"	>>45
СОВЕТЫ ДЕТЕЙ ПАПАМ	>>47

Дорогой папа!



Поздравляем! Вы скоро станете отцом или уже им являетесь и гордо носите этот высокий титул. Тогда этот журнал для ВАС!

Папа в жизни каждого ребенка играет огромную роль, и заменить вас в ней не может никто. Во всяком случае, заменить полноценно.

Ответственное отцовство – это залог благополучия семьи. Преимущества ответственного отцовства заключаются в том, что уход и внимание к детям со стороны отца вносят огромный вклад в здоровье ребенка, формирует в нем такие качества, как позитивность, стабильность и уверенность в себе. Эти черты являются жизненно необходимым условием для воспитания гармоничной личности.

Ответственное отцовство начинается даже не с момента рождения малыша, а еще раньше - с планирования его рождения. Весь вопрос в том, насколько у современного молодого человека развито истинное отцовское чувство. Что является, по-вашему, ответственным отцовством: уход или воспитание или то и другое вместе?

Наш журнал создан в помощь вам, дорогие папы, и в особенности молодым отцам. Он поможет многое понять, найти ответы на вопросы, которые давно волнуют. Это издание охватывает широкие аспекты отцовства: от здоровья и воспитания ребенка, до того, какие игрушки, книги вы дарите своим малышам. Нашлось здесь место и тестам, другой информации, что дает отличный повод для размышлений...

Мы надеемся, что журнал станет полезным источником в построении добрых и дружеских отношений между детьми и отцами!

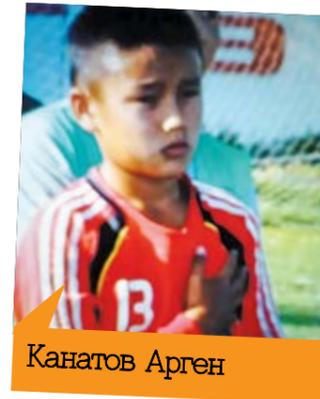
Кем для вас является ОТЕЦ?



Акылай Кабаева:

- Однажды моя мама сказала: «Матери всегда будут учить детей, как нужно поступать, а отцы поступают как нужно, и это намного лучше». Эти слова относились к моему папе - человеку, которому пришлось столкнуться с несправедливостью, бесчестием людей, но сохранить благородство, чувство достоинства и детскую способность радоваться мелочам этой суматошной жизни. Чем старше я становлюсь, тем больше оцениваю то, что вложили в меня родители, и тем яснее вспоминаю те моменты, где особенно чувствовала папину заботу.

Я помню, как папа водил меня в парикмахерскую и всегда просил сделать мне прическу «шاپочка, а сзади маленький хвостик». Все смеялись, но папа считал, что это красиво, и я научилась не обращать внимания на ухмылки окружающих, даже если на голове твоей кошмар. Я помню, как однажды папа повел меня в цирк, а по дороге на меня наехал велосипед и все мое настроение, как и новый сарафан с зайцем, было испорчено, но даже тогда папа не сдался, и тот день стал одним из самых радостных. Так я научилась не лишаться возможности радоваться жизни из-за пустяков. Можно бесконечно рассказывать о том, что я помню и, возможно, уже начала забывать, но я точно знаю, что все мои жизненные принципы, ценности, о которых мама не раз говорила, были увидены и запомнились благодаря моему папе. Папе, которым я горжусь и которого люблю.



Канатов Арген

- Мой папа мне во всем помогает, учит меня, мы с ним вместе ухаживаем за спортивной площадкой в Таласе и делаем еще много других дел. И мне с ним интересно! Он привел меня в спорт, научил получать наслаждение от игры, от побед. Я горжусь своим отцом!



Алина Жетигенова:

- Отец в моей жизни был и есть один из самых важных людей, если не самый важный. Хотя, мне кажется, он не всегда это знал. Самые близкие и самые главные люди могут одним взмахом руки, одним красивым или колючим словом изменить очень многое в твоей жизни. Для меня папа всегда был и есть пример дисциплинированности, страсти к своему делу, харизмы и нежности, которая не всегда могла выразиться. Сейчас, в уже более взрослой жизни, папа - мой близкий друг. А главное, мы оба умеем лучше себя выразить.



Когда Начинается ОТЦОВСТВО?



Дать ответ на этот вопрос довольно сложно. Один мужчина начинает испытывать отцовские чувства в тот момент, когда жена скажет ему, что ждет ребенка. Другой сразу, как только женится, взяв на себя ответственность и заботу о семье, будущем потомстве. Третий испытывает такие чувства в отрочестве, ухаживая за младшими братьями и сестрами. У четвертого ощущения главы семьи появляются только, когда собственный ребенок начинает задавать ему первые и бесчисленные «Почему?». Иной же мужчина, мучаясь угрызениями совести, испытывая всеобщее осуждение, так и не находит в душе нежных чувств к своему ребенку... и, бывает, уходит, чтобы никогда уже не вернуться.

Так когда же оно появляется - это первое желание испытать отцовство? Может, оно приходит из воспоминаний о времени, проведенном со своим отцом, и его из отношения, его любви, которую он проявлял? Или из воспоминаний о дедушке, счастливого от того, что может возиться с внуками? Возможно, в памяти остались трогательные сцены, когда старший брат с друзьями спешил на свидания с девушками... Тогда и родилась мечта тоже испытать романтические отношения, быть счастливым с будущей женой, продолжаться в своих детях. А бывает, что только первое сильное чувство любви, планы на счастливое со-

вместное будущее сопряжены с чувством отцовства. Некоторые только с момента участия в партнерских родах, приняв на руки своего первенца, познают это неповторимое чувство – быть отцом. Случается, что только услышав первое в своей жизни обращение: «Папа!», мужчины осознают настоящее счастье отцовства...

В стремительно меняющемся современном мире немало объективных причин для ослабления **роли отца в воспитании детей – безработица, миграция, занятость на двух, а то и трех работах.** Сегодня родители, и особенно отцы, днями, месяцами оторваны от своих детей. У них напряженный рабочий график, либо, наоборот, они в бесконечном поиске заработка или находятся далеко - в трудовой миграции, либо не могут встречаться с детьми из-за развода. И даже живя в семье, часто просто не занимаются собственными детьми, будучи уверенными, что это сугубо женская забота... Случается, что молодой папа и хотел бы познакомиться, повозиться со своим малышом, но панически боится сделать что-то не так, и все только из-за отсутствия элементарных навыков. Это лишь некоторые причины, мешающие современным мужчинам познать радость отцовства.

И одним из эффективных способов решения могли бы, например, стать обучающие программы для будущих отцов, а их, кстати, на данный момент вообще не существует. Что каса-

ется вопросов семейного воспитания, то в нашем обществе есть лишь узкие концепции. В лучшем случае они сводятся к двум пресловутым тезисам: «Тщательно предохраняйся, пока не встретишь ту, от которой захочешь детей» и «Сначала научись зарабатывать, а потом создавай семью».

Отлично! Мальчик вырос, научился зарабатывать, «построил дом», женился, «родил» сына, дочь – а что со всем этим делать дальше? Ему никто не говорил, да и сам он особо не задумывался, пока достигал двух (и без того не самых легких) жизненных целей и состоялся как профессионал. Что читать? Где взять эти справочники? Смотреть телепередачи? Там вся информация только в ракурсе «мать - ребенок». Пойти на курсы? Но у нас только школы материнства. А где же отец? О его существовании и роли словно забыли...

Между тем многочисленные исследования, проведенные в других странах, убедительно показывают, что **успешное отцовство** (именно успешное! А не только биологическое) – важнейший положительный фактор в жизни мужчины и воспитании гармоничной личности.



Отцовские традиции

ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ



На семинарах после упражнения «Идеальный отец» многие мужчины задавали один и тот же вопрос: «Если следовать всему, что вы говорите о роли и обязанностях папы, то когда же работать?». Тем более и исследование, проведенное в Таласской области, показало, что многие мужчины не бывают с детьми, потому что все основное время проводят на работе. Если семья воспринимает его как основного добытчика и на нем лежит ответственность за ее финансовую безопасность, то проблема его вовлеченности в воспитание детей воспринимается главами семейств как одна из самых сложно разрешимых.

Каждый участник семинара рассуждал по этому поводу в силу своего менталитета, воспитания и сложившихся в обществе стереотипов. После этого они делали анализ, в результате которого неожиданно возникали понимание и желание принимать куда более активное участие в воспитании детей. Но сначала нужно было увидеть возможности того, как больше принимать участие в воспитательном процессе, и верно расставить приоритеты в личном расписании.

Когда мы только начинали обсуждать вопросы времяпрепровождения с детьми, участия в воспитании, многие мужчины,

просчитав время, отпущенное на работу, хозяйство, дом, сами убедились в том, что уделяли своим детям не более 20 минут в сутки. Удивительно, что зачастую в этом мизере времени, отпущенном своим потомкам, они не находили ничего плохого... И вроде вполне резонно задавались вопросом: «Если я буду играть, общаться с детьми, кто станет работать в поле, следить за хозяйством?». При этом вопрос качества проведенного времени возникал только после длительного обсуждения в группе. Оказалось, что у мужчин очень много часов пожирают не завершённые на работе дела, которые они привыкли доделывать в нерабочее вре-



мя. Они признали, что фактически крадут время у своих детей.

Следующая отговорка, которой пользовались отцы, отвечая детям, выглядела обычно так: «Если я не задержусь на работе, то займемся... (тем-то), а если задержусь, то сделаем это в другой раз». Так папы реагируют на просьбы детей провести с ними запланированное время и общение. То есть или сегодня, или завтра. Фактически это означает, что намеченное мероприятие (с условием «или»), скорее всего, не произойдет вовсе.

Хотя, со слов одного из участников (Каната), оказывается, что все-таки можно при должном планировании находить время и для детей. И это вовсе не требует дополнительных усилий, просто надо включить в свой жизненный график общение с ребенком, например, читая ему регулярно сказки на ночь. Это и отличный способ завершения дня, и время особой близости родителя и ребенка, и возможность обмениваться новыми идеями, которые помогут почувствовать малышу свою ценность, нужность и даже ис-

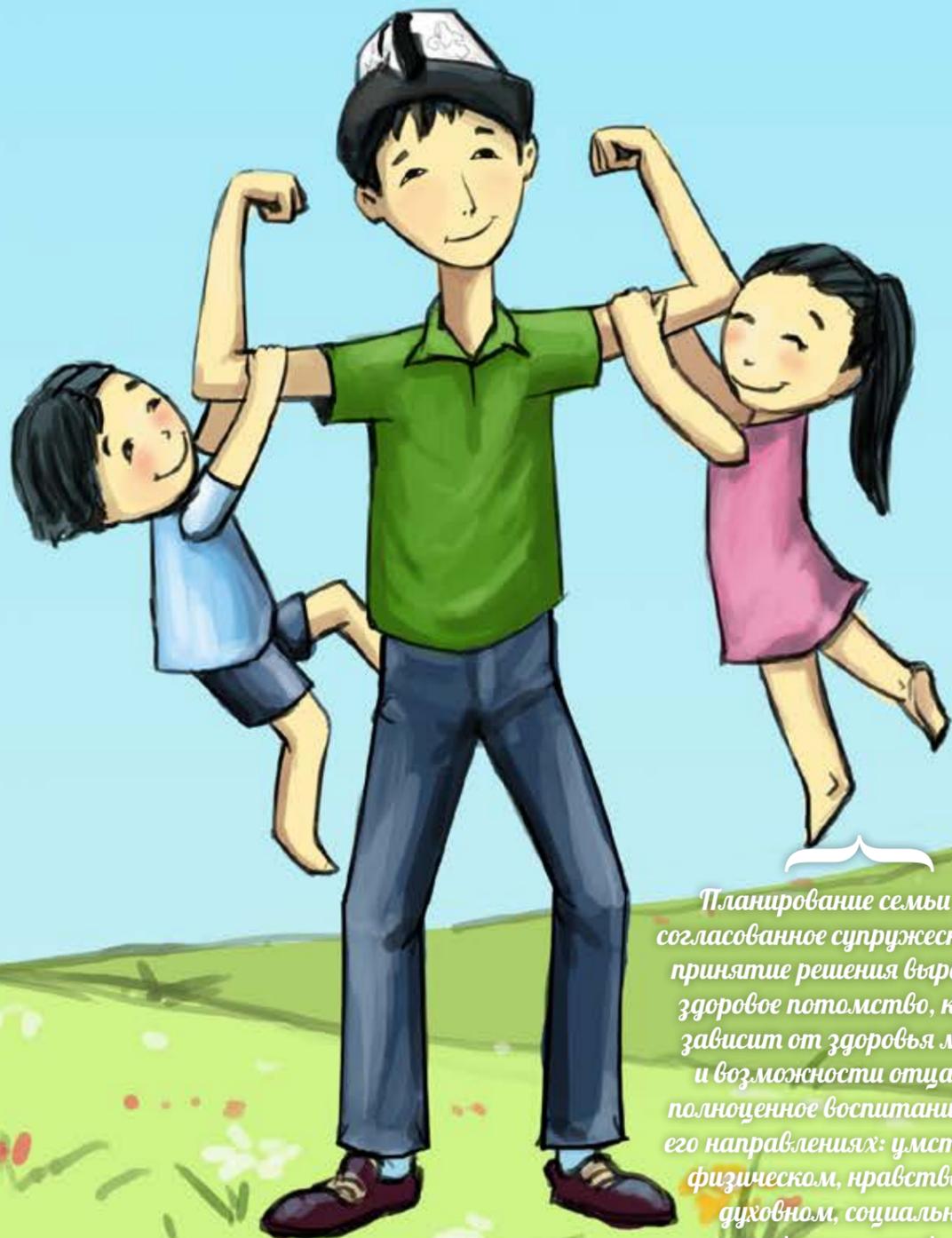
ключительность. Или, например, время совместных обедов и ужинов тоже можно сделать доброй семейной традицией, чтобы, собираясь за одним столом, пообщаться, поделиться новостями. Даже просто поцеловать своего ребенка перед уходом из дома, обнять, подарить ему свое тепло, на это же вообще не требуется отдельного времени! Зато как будет хорошо им от таких традиционных объятий!

Вечерами, в выходные можно сделать прекрасной традицией подвижные игры с детьми. Это один из лучших способов общения, возможность узнать таланты и характер своего ребенка. Кроме того, такие разрядки помогают развивать у вашего чада воображение, здоровый дух соперничества, поднимают всем членам семьи настроение, создают атмосферу единения, понимания. А сколько неподдельной радости такие совместные игры вызывают у ребенка!

Что касается семейных фотографий, то они также являются отличным способом отметить и запечатлеть на долгие годы приятные семейные события. Так что, мужчины, берите на вооружение советы и создавайте новые традиции, как легко, полезно и правильно проводить время со своими детьми. В конце концов, это время окупится с лихвой, ведь ваше дитя всегда проявит в жизни то лучшее, что вы успеете подарить ему!



Позитивное отцовство



Планирование семьи - это согласованное супружеской парой принятие решения вырастить здоровое потомство, которое зависит от здоровья матери и возможности отца дать полноценное воспитание во всех его направлениях: умственном, физическом, нравственном, духовном, социальном.

Попробуем разобраться в этом определении.

Что значит согласованное принятие решения о рождении желанного ребенка?

На рождение здорового ребенка оказывают влияние многие факторы, имеющие отношение к вашему образу жизни до наступления беременности. Для этого будущие родители заранее создают условия для соблюдения некоторых элементарных правил, касающихся здорового образа жизни. Например, ограничение употребления алкогольных напитков, соблюдение правил личной гигиены, здорового питания и т.д. Поэтому будущие родители совместно определяют время зачатия.

Какое влияние может иметь возраст отца на здоровье ребенка?

Возраст отца, как и возраст матери, оказывает воздействие на здоровье ребенка. Чем старше родители, тем больше рисков, что у малыша могут возникнуть проблемы со здоровьем. Синтез половых гормонов у мужчин снижается примерно в 45 - 60 лет, его понижение составляет примерно 1% каждый последующий год.

Кроме того, понижается подвижность сперматозоидов, возможность стать отцом уменьшается, а шансы

рождения малыша с генетическими отклонениями увеличиваются.

Поэтому мужчинам, достигшим определенного возраста и пожелавшим стать отцами, желательно пройти предварительно медико-генетическое обследование, чтобы избежать вероятности пороков развития будущего ребенка.

Помимо этого, им нужно сдать спермограмму, чтобы определить качество спермы, так как из-за ее недоброкачества беременность может закончиться выкидышем.

Считается, что лучший возраст для рождения детей у мужчин примерно 24 года. Но современный образ жизни диктует свои правила. Представители сильного пола хотят до появления наследника решить карьерный и жилищный вопросы, чтобы обеспечить семье достойный уровень жизни. Кому-то удается стать отцом до 30 лет, а кому-то приходится откладывать появление первенца на более поздние сроки.

Однако, чем старше мужчина, тем ниже его репродуктивные возможности. И дело здесь не столько в ухудшении потенции, сколько в снижении способности к оплодотворению: с возрастом меняются качество, количество и жизнеспособность мужских половых клеток, причем не в лучшую сторону.

Кроме возраста на способность к деторождению сильно влияют образ жизни, окружающая среда, различные заболевания (в том числе и такие, казалось бы, незначительные, как простудные). В частности, негативное воздействие на мужскую силу оказывают вредные привычки - курение и алкоголь. Никто не станет спорить, что у любителей обильных спиртных возлияний дети чаще рождаются с ослабленным иммунитетом и, как правило, отстают в развитии от сверстников.

Репродуктивные способности также зависят от питания: рацион мужчины традиционно изобилует тяжелой жирной пищей, при этом в нем мало рыбы, овощей и фруктов - источников витаминов, минералов и омега-кислот.

В группе риска могут оказаться мужчины, ведущие сидячий образ жизни и подвергающиеся постоянным стрессам. Более того, на снижение мужской силы могут влиять факторы, которые, на первый взгляд, кажутся вполне безобидными. Например, ношение тесного белья и одежды, любовь к баням, саунам и горячим ваннам, увлечение велосипедным спортом, привычка носить мобильный телефон в кармане брюк и держать ноутбук на коленях.

Давайте учиться ответственно подходить к своему здоровью и вопросам планирования семьи!



8 СПОСОБОВ НОСИТЬ РЕБЕНКА

(руководство для пап)

От автора. Мысль зафиксировать способы ношения детей на руках появилась уже после рождения третьего ребенка. Я понял, что скоро уже и не смогу их носить - они быстро вырастают. Потому и набросал основные практикумы-способы после того, как нес (способ #8) очередной

раз младшую дочь в ванную чистить зубы (иначе она идти не хотела).

Папы не вынашивают детей, но все же могут носить их на руках с удовольствием и для ребенка, и для себя. Некоторые варианты из собственной практики:

1. "Опа-ля" - непроизвольный возглас родителя (и название способа), когда малыши просто подхватываются на руки. Есть вариации - ребенок прямо перед родителем и лицом к нему или сбоку (для более легких детей).

2. "На спине", обхватив ноги ребенка - традиционный способ ношения. Хорош и для уже подростковых детей.

3. "Воротник" - ребенок ложится на тыльную часть папиной шеи, свесив по обе стороны ноги и руки, за которые держится отец.

4. "Буратино" - родитель одной рукой обхватывает ребенка подмышками, и дитя как бы подвисает сбоку от родителя (было навеяно тем, как Карабас понес Буратино, чтобы повесить на крюк у каминца в известном фильме). На практике так далеко не унесешь.

5. "Чок-чок" - ребенок садится на шею, свесив ноги. Очень удобно при ходьбе на дальние дистанции и для обеспечения хорошего обзора малышу. Часто запрашиваемый вариант у детей, особенно младшего возраста.

6. "Пам-па-ра-рам", и есть вариации лицом вперед или лицом к родителю. Этот способ не рекомендуется, если у папы есть проблемы с поясницей или спиной.

7. "Мешок" - ребенок закидывается животом вниз на одно плечо папы и придерживается одной или двумя руками. Рекомендуется носить на маленькое расстояние ввиду не очень большого удобства для малыша.

8. "Смертельный номер" - ребенок залезает на плечи и стоит на них, придерживаемый родителем за ноги или за руки (что надежнее). Далеко так пройти не получится, но иногда бывает весело походить такой «пирамидой» по квартире.

 **Медет Тулегенов**
Отец 3 детей



Какой возраст лучший для отцовства?

Поздние дети

В мире немало примеров, когда мужчины только после 40 лет становятся отцами и у них рождаются здоровые дети. Существуют многочисленные факты, что такие «поздние дети» талантливее, а часто и счастливее. Их зачатие происходило, как правило, осознанно, эти дети желанны и, чаще всего, долгожданны в семье.

Достаточный или высокий уровень материального благосостояния, упорядоченность жизни, осознанная ответственность за воспитание ребенка, осмысленное своего опыта в процессе воспитания - все эти факторы, вне всяких сомнений, оказывают положительное влияние на становление личности малыша, родившегося у взрослого папы.

Поздние дети, как правило, окружены особого рода заботой и вниманием, состоявшиеся родители могут больше времени уделять своему любимому чаду, развивая появляющиеся в нем способности и таланты.

Слишком рано...

Другая возрастная категория - молодые отцы. Взвалить на себя ответственность отцовства довольно трудно. Как утверждают медики и исследователи, в 18-20 лет вполне реально стать мужем и отцом, но в этом возрасте еще совсем молодой человек или учится, или служит в армии. Примеры, когда в 18 лет парень заводит семью, появляется ребенок, конечно же, есть.

Одним из самых нелицеприятных фактов, в основе которого может быть ранний брак, - незапланированное рождение детей. У обычного, вступающего во взрослую жизнь юноши мало шансов, рано создав семью, состояться в жизни, а значит, правильно и полноценно воспитать своих детей.

Оптимальная жизненная позиция

Любовь - прекрасное чувство! Но человек - разумное существо, и планирование жизни, а проще говоря, выбор, как жить - за ним.

Замечательно, когда ребенок здоров, посещает детский сад, оканчивает школу, получает высшее или специальное образование, приобретает навыки в профессии, достигает определенного уровня материального достатка, и уже после всего этого создает семью и становится отцом.

В идеале этого хочется всем. Реально же всего вышеперечисленного среднестатистический мужчина достигает к 27 - 30 годам. Немаловажно, что в этом возрасте и гормональный фон приходит в норму, человек начинает больше ориентироваться на продолжение рода, а не на накопление сексуальных впечатлений.

Исключение из правил, как отцовство позднее в 40 - 60 лет, отцовство раннее в 18-20, только подтверждает верность правила образовывать семью в промежутке 27 - 30 лет, это идеальное время для вступления на жизненную линию отцовства, результатом которого будут сильные, здоровые дети, крепкая, счастливая семья.



Советы молодым отцам

- Когда я узнал, что у меня будет ребенок, то моя реакция просто не поддавалась описанию! Было все: от страха и переживаний до последующего осознания огромной радости от происходящего. Я сразу начал вспоминать, в каком состоянии был в период зачатия, думать о том, что все молодые отцы должны бросать курить намного раньше, чем наступит беременность жены. Вспомнил даже, что моя супруга недавно простудилась и, кажется, принимала антибиотики. Как же я не проследил! Я ведь тогда и не предполагал, что мы уже ждем ребенка... А надо к такому делу подходить очень серьезно, чтобы ничего не испортить, не навредить малышу. Потом стал думать, что если у меня столь-

ко мыслей роится в голове, то сколько же их у моей любимой? Вся нагрузка сейчас ляжет на ее организм, значит, надо поговорить с ней, чтобы она не держала эти размышления в себе, рассказывала мне о своих тревогах, чтобы я мог ей вовремя помочь.

Стало быть, моя первая и основная задача в период беременности жены заключается в том, чтобы помочь ей справиться с понятным в этом состоянии душевным смятением, неуверенностью, помочь этим чувствам перерасти в стадию волнительной радости и приятного ожидания чуда рождения малыша!

Что я стал для этого делать? Старался использовать все моменты для того, чтобы показать

будущей мамочке свою любовь, нежность и заботу. Кроме этого, я покупал для нее все самое вкусное и полезное, везде сопровождал, обязательно проводя ее туда, куда ей было необходимо сходить, старался, когда только мог, встретить. Но самое главное - я говорил с ней о беременности, будущем ребенке, ходил вместе на все приемы врачей и особенно на УЗИ. Ну и, конечно, занятия в Школе будущих родителей мы посещали вместе. Там я узнал много полезного. Например, что по мере того как ребеночек в утробе растет и прибавляет в весе, увеличивается нагрузка на мамину спину и перестраивается работа всех ее внутренних органов. А это требует соблюдения нового режима и ухода за беремен-



ной. Стало быть, часть обязанностей по дому, которых я раньше не выполнял, теперь должен был взять на себя: покупку продуктов, походы на рынок, уборку дома, приготовление еды. И знаете, у меня все это даже неплохо получалось...

Но если на кухне я могу взять часть обязанностей на себя, то касаясь нагрузки во время вынашивания, которая будет сопровождать ее все 40 недель беременности... «Чем тут можно помочь?» - недоумевал я. Но я ошибался! По совету медицинского работника из школы родительства стал делать жене массаж спины, головы, ног. Понял, что ей помогают даже простые поглаживания. В результате моего «ухода в рамках кур-

са массажа» она понимала, что ее состояние и состояние моего ребенка мне безразличны. И, похоже, ее это очень успокаивало...

На курсах для родителей я понял, что есть еще одна важная вещь, за которой я тоже должен был следить, - это ее питание. Нам сказали, важно, чтобы оно было сбалансированным, чтобы были равные пропорции овощей и фруктов. И я научился находить этот баланс. Не забывали мы и о пребывании на свежем воздухе - тоже важный аспект. Нам дали совет, что нужно гулять вместе, - это и весело, и полезно. Тем более такие прогулки должны помочь нам избавиться от лишних калорий и обеспечить крепкий сон и

хороший отдых. Такие серьезные перемены в моей жизни помогли мне понять, что я не просто знал теперь, что стану отцом, но и ждал, растил и общался со своим будущим ребенком уже тогда, когда он только развивался в утробе своей мамы. Я выбрал осознанное отцовство, ведь я всегда был рядом и потому счастлив вдвойне!

Я узнал много нового. Поэтому со знанием дела могу посоветовать будущим папам: учитесь отцовству заранее, посещайте Школу будущих родителей. Сделайте выбор в пользу здоровья вашей беременной жены и будущего ребенка! Вы никогда не пожалеете о том опыте, который приобретете...



ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЭФФЕКТИВНОГО ОТЦА

НИЖЕ СЛЕДУЮТ ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЛУЧШЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ОТЦОВСТВО

1. Проявляй уважение к матери своих детей.

Одним из самых лучших качеств, которые отец может передать своим детям, является уважение к их маме. Если ты женат, ты должен заботиться об отношениях в твоём браке. Если ты холостяк, уважай и поддерживай мать своих детей. Дети пропитываются атмосферой отношений, которые складываются между родителями. Если они полны уважения, тогда создается самая лучшая среда для роста и правильного развития детей.

2. Подари детям свое время.

То, как ты проводишь время со своими детьми показывает, насколько они для тебя важны. Если ты выглядишь переутомленным, тебе не хватает времени для детей, не удивляйся, что твои слова ничего для них не значат. Если ты относишься к своим детям как к большой драгоценности, то ты будешь обязан пожертвовать ради них другими делами, должен больше уделять им времени. Дети растут быстро, и моменты с ребенком, которые ты откладываешь - не вернуться, ты их просто теряешь.

3. Заработай авторитет.

Очень часто, даже слишком часто единственным моментом разговоров с ребенком являются ситуации, когда ребенок что-то «набедокурил». Мама тогда сухо передает сообщение: «Отец хочет с тобой поговорить». Нечему здесь удивляться, что «поговорить» ассоциируется тогда только отрицательно и вызывает у ребенка дрожь страха. Он предпочитает избегать таких «разговоров» с отцом. Не соверши этой ошибки и начни разговаривать с ребенком, когда он еще очень маленький, и он охотно приходит к тебе со всеми своими проблемами и радостями. Найди время и слушай. В будущем

ребенку будет легче говорить о проблемах и справляться с трудными вопросами.

4. Требуй любви.

Каждый ребенок нуждается в воспитании и дисциплине. Не обязательно как наказания, но, главным образом, как определения ясных границ. Напоминай ребенку о последствиях плохих поступков, но также награждай ожидаемое хорошее поведение. Отец, который требует и вводит дисциплину сдержанным и справедливым образом, таким же образом проявляет любовь к своим детям.

5. Будь образцом.

Отец является образцом для своих детей сознательно или неосознанно. Девочка, общаясь со своим любимым папой, растет в сознании того, что заслуживает уважения со стороны парней. Это качество она будет искать в будущем муже. Отец может научить сына тому, что самое важное в жизни, показывая на своем примере честность, ответственность.

6. Будь учителем.

Если научишь своих детей тому, что хорошо, а что плохо, будешь свидетелем их удачного выбора. Увлеченный отец ежедневно оговаривает с детьми ситуации (то, что произошло), он приводит примеры для того, чтобы помочь ребенку понять жизнь и самому справляться в сложных ситуациях.

7. Заботься об общей, семейной трапезе.

Ничто не дает такого чувства принадлежности к семье, как общий стол. Деление (преломление) «хлеба» является одним из самых важных дел, какие мы совершаем вместе. Определенное время приема пищи может ввести ритм и порядок в суматошный и полный

впечатлений день. Для детей это отличный случай, чтобы поделиться тем, что в данный момент переживают. Это также отличное время для отца, чтобы послушать детей и дать им добрые советы или поддержку, если она им нужна. Невозможно переоценить важность принятых усилий для того, чтобы семья ежедневно могла встречаться у стола.

8. Читай детям.

В нынешнем мире, в котором телевидение доминирует в жизни детей, главное, чтобы отец потратил немного времени, чтобы почитать им книгу. Самый лучший способ учебы это учеба во время игры, когда дети что-то слушают, на что-то смотрят или что-то читают. Начни читать детям книжки с самого нежного возраста. Когда они немножко подрастут, поощряй их к тому, чтобы они самостоятельно читали. Любовь к чтению можешь привить ребенку в детстве, но это качество, которое снабдит его на будущее.

9. Проявляй свои чувства.

Дети нуждаются в безопасности, которая возникает из уверенности, что их родители любят их и уважают. Ласка и проявление положительных чувств - это самый лучший способ, чтобы убедить детей в том, что ты их любишь.

10. Роль отца никогда не заканчивается.

Даже тогда, когда дети уже взрослые и готовы самостоятельно жить, они всегда будут искать твоей жизненной мудрости и нуждаться в твоих советах. Не взирая на то, касается ли дело продолжения учебы, новой работы, или бракосочетания, отец по-прежнему будет играть самую важную роль в жизни своих детей, даже если создадут собственные семьи.



Секреты счастливых пап

Наша поездка в Талас показала, что семьи, которые являются победителями конкурса "Ответственный отец" в Таласской области, умеют сохранять теплые отношения в семье и обладают МНОГИМИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ качествами.

Наши папочки живут по принципу непрерывного усовершенствования семейных отношений и отношений с детьми просто потому, что это их естественный образ жизни. Они не делают для этого что-то специально. (Они смущенно улыбаются, стесняясь повышенного внимания к себе, и даже как будто оправдываются. Критерии, по которым шел отбор самых ответственных пап, наверное, подходят ко всем любящим папам ☺. В принципе, они обычные люди и просто любят свои семьи, своих детей). Но понятно, что все, что они делают для своих семей и детей, продикто-

вано большой и искренней любовью. Если смотреть в разрезе школьных оценок на их действия, то можно понять, что их не удовлетворит оценка "хорошо", они могут жить только с оценкой "стремлюсь сделать в моей семье все для моих близких как можно лучше!!!". Такой подход дает им гарантию, что все близкие им люди – и дети, и взрослые - не воспринимают семью как данность, они видят ценность и неповторимость друг друга, стараются сохранить теплоту отношений на долгие годы.

Что же конкретно они делают?

Первый рецепт от папочки:

- Я раньше был комсомольским работником, сотрудником в госструктуре и все время был занят. Зарабатывал небольшие деньги и не мог на тот момент вкладывать в образование своих дочерей. Но в какой-то момент осознал, что не должен так жить. Мои 5 дочерей подрастают, и я думаю, что одной из моих обязанностей, как отца, является обеспечение им возможности получить качественное образование и найти свой путь в жизни.

Я арендовал большое поле, и у нас это стало семейным бизнесом. Мы с женой взяли управление в свои руки, а девочки нам помогали. Мы все нашли в этом деле много плюсов: стали много времени проводить сообща – и работая вместе, и обсуждая наши планы, и ужиная за одним столом каждый день. В такие моменты мы, например, обдумываем, как будем проводить дни рождения, готовим "выступления-тосты", советуемся друг с другом по разным вопросам. Потом записываем наш семейный праздник на видеокамеру,

а в свободное время просматриваем домашнее видео и получаем от этого колоссальное удовольствие. Позитивные эмоции и наша любовь, привязанность друг к другу крепнут во время таких семейных просмотров, это чувствуют все домочадцы! Такие домашние ритуалы стали своеобразным вкладом каждого из нас в укрепление отношений в семье.

Если бы я остался на прежней работе, которая не давала мне ни минуты свободного времени, думаю, мы все многое бы потеряли. Вообще-то свободного времени у меня и сейчас почти нет, но вот время, которое мы проводим, работая вместе на поле, ужиная, обедая за общим столом, отмечая семейные праздники, знаковые события и дни рождения, стало ценным для всех нас! Девочки чувствуют родительскую любовь, и это развивает у них здоровую самооценку.

Так что держайте, дорогие земляки, заведите привычку проводить совместное время с детьми. Вы не пожалеете!

Рецепт 2

- Как я уже сказал, мы взяли в аренду поле, стали работать. И земля начала приносить определенный доход. Девочки мои стали заниматься языками. Старшая поступила в Бишкеке в Американский университет на бюджет. Более того, по программе обмена она теперь будет учиться в Норвегии (это моя особая гордость!). Все это стало отличным стимулом для младших дочерей. Я всегда им ставлю в пример старшую, и мои младшенькие стараются учиться так, чтобы не подвести сестру. Она стала для них образцом для подражания.

Могу сказать молодым папам, что детям всегда необходимы примеры. И либо вы сами стано-

витесь таким образом, либо как минимум содействуете тому, чтобы такая планка была установлена вами в семье.

Рецепт 3

- В продолжение рецепта 2 хотел бы его развить дальше, но уже в ракурсе ведения нашего бизнеса, а именно: консультирования мною дочерей, побуждения их к личной экономической самостоятельности. Я убеждаю их, что нацеливаться в жизни надо на то, чтобы построить себе пусть небольшой, но свой бизнес-план, и идти к его реализации смело. (Закрутил ☺ ... Да?!). Вот у нас есть поле, мы получаем урожай, и перед нами каждый раз встает задача его реализовать. Моя дочь уже прошла вступительные испытания, ее зачислили в вуз, и у нее появилось немного свободного времени перед началом занятий. Я предложил ей пока приобрести новый полезный интеллектуальный ресурс – получить компьютерные навыки по разработке сайтов, например. А в свободное время мы бы попытались разработать сайт для нашего аграрного бизнеса, попробовать выйти в интернет-пространство и там найти себе клиентов. Ну а знание дочерью других языков позволило бы не ограничивать наши предложения только пространством Кыргызстана. И что вы думаете!? Мое предложение дочь поддержала и довольно быстро воплотила в реальность. Теперь у нас функционирует свой сайт, который практически сразу помог найти двух крупных закупщиков нашего урожая! А как была счастлива дочка!.. Она почувствовала себя настоящим бизнесменом, и это был ее первый заработанный капитал! Его хватило бы на многие ее запросы, но она приняла решение, что это будет ее вклад в общий семейный бизнес!



Так что, слышите, папочки, поддерживайте своих детей, консультируйте их, давайте им верное направление, верьте в них, помогайте им и РАДУЙТЕСЬ С НИМИ ВАШИМ ОБЩИМ ПОБЕДАМ! Давайте им свободу расти!

Рецепт 4

- Когда в доме много народа ☺, конечно, бывает так, что возникают различные спорные вопросы. И я знаю, как иногда сложно сразу простить или понять суть конфликта или спора. Но мы в семье стараемся всегда «растворить» острые вопросы в шутке. После этого всем становится легко и весело. Мы можем посмеяться, и проблема не кажется такой уж неразрешимой... Такой вот короткий рецепт.

Рецепт 5

- И напоследок самый главный рецепт. В моей семье я окружен только девочками – у меня 5 дочерей, моя жена и моя МАМА. Завидуйте мне, мужчины! Я их всех люблю. Моя мама сейчас в семье командир ☺. Ее слово для нас Закон! Ей уже много лет, но я для нее сыночек, она меня растила, любила, учила, и я ей за это бесконечно благодарен. Видя мое отношение к маме, дочери, думаю, впитали почтение, уважение к старшим. Я уже вижу, что в них сформировалась эта ценность – любовь к маме, забота и уважение к ней. Такая доброжелательная атмосфера в семье, бесспорно, очень мощно влияет на детское развитие и становление. Так что любви вам в ваших семьях!



Рассуждения папы: какой вид спорта выбрать ребенку?

Передо мной, как родителем, все чаще и чаще вставал вопрос: «Каким видом спорта занять своего ребенка?». В любом случае спорт – это хорошо, другой вопрос, хочу ли я или мой ребенок двигаться в сторону чемпионских титулов или профессионального спорта? Это вопрос сложный... Но иметь крепкое здоровье, здоровый дух наряду с красивым телом и просто быть в тонусе – несложно и даже очень весело.

Я провел небольшой анализ: все знают, что сейчас дети сидят за компьютером большую часть дня. И это совсем не приносит пользу их здоровью. Конечно, шевеление мышки, «азбука Морзе» по клавиатуре, разные умные игры, может, и развивают логику, но это все не сравнить со спортом. Когда я учился в школе, были шахматы - вот они мышление реально развивают, это спорт! Некоторые становятся мастерами в этой сложной и увлекательной игре. Развитое мышление - величайший ресурс в жизни человека. Но ведь ничто не мешает, умело переставляя шахматные фигуры, формировать собственную красивую фигуру и получать хорошую физическую подготовку при этом.

Есть еще плавание. Здесь уже можно говорить о серьезной физической нагрузке – упругие мышцы, сильное сердце, мощные легкие. Да и просто, чтобы не утонуть на отдыхе, тоже здорово научиться хорошо плавать! Но все же это так... для души.

Итак, мы пришли к оптимальной идее – футбол! Это бег, сила, выносливость... Можно долго перечислять достоинства этой красивой игры. Словом, футбол необходим маленьким мальчишкам, чтобы у них правильно формировалось

ощущение поединка, меткости удара, защиты при нападении противника. Если ребенок почувствует свою силу, ловкость, научится управлять собой, это самым положительным образом скажется на формировании его личности. У него появится уверенность в себе, и вам не нужно будет ему доказывать, что он сильный, мощный, всего в жизни способен добиться. Истинная сила никогда не нуждается в демонстрации. А главное, эта игра способна научить и тактике, и гармонии одновременно. Так что я - за футбол!!!





Создание хороших привычек во время воспитания.

Когда я стал отцом, я понял, как тяжело иногда воспитать у ребёнка хорошую привычку. Но, это не означало, что мне надо сдаваться. Я задавал себе вопросы: Кто же еще кроме меня сможет сформировать эти хорошие привычки у моего сына? И сам себе сказал: Воспитывать все же придется - и именно тебе. Я понимал, что надо начинать формировать привычку к труду, к учебе и как можно раньше, пока у него еще закладывается характер, и пока мой сын сам все пытается попробовать, стремиться все изучить, повторяет за мной любые действия. И сейчас, спустя много лет, я могу сказать с

уверенностью, что я был на правильном пути. И, в связи с этим, я хотел бы поделиться некоторыми методами, которые я применял при воспитании своего сына.

1. Помните, что важно научиться тому, что ты сам умеешь хорошо делать и при этом создавать дружескую обстановку, которая бы мотивировала ваших детей к обучению: Я понимал, что мой подросток - сын не понимает, зачем ему учиться моему навыку на нашем семейном предприятии по производству сыра и, как ему этот навык может пригодиться в дальнейшем. Я не хотел, чтобы он рос на всем готовом

и только пользовался всем тем, что создают родители. И чтобы у него мои уроки по работе на нашем семейном предприятии не вызвали отторжения, я рассказывал ему о том, какие сорта сыров производятся в мире, и что этих сортов можно насчитать около сотни разных видов, и какая страна является чемпионом по производству. И что мы в своей стране тоже можем стать такими же чемпионами, и что потом он сам сможет передавать рецепты своим потомкам, и рецепты будут храниться в семье, как семейная реликвия. Я думаю, что такие истории мотивировали моего сына к нужным действиям. И когда он выполнял на предприятии черно-



вую работу, которую иногда я ему предлагал сделать по - дружески, в соревновательной форме, он, после выполнения задания, от меня слышал похвалу и слова поддержки.

И я, считаю, что эта методика была одним из эффективных способов для создания мотивации по выполнению черновой работы для моего ребенка и для получения навыков работы на разных этапах производства.

2. Вторая важная методика - это регулярность. Так как что такое, по - вашему, привычка? Это регулярные повторения. И, поэтому, я старался приобщать сына к работе на предприятии с определенной закономерностью. Я, конечно, понимал, что никто еще в жизни не начинал чему - то учиться совершенно без ошибок. И поэтому, я не давил на своего ребенка, а старался ему аккуратно помогать. Так как я проводил параллель с собой - я сам - то учился этому несколько лет.

3. И самое главное, на мой взгляд, это то, что мой ребенок видел, как всю эту работу на предприятии, которой я обучаю его, я делал сам. И это было одним из важнейших элементов воспитания. Думаю, что было бы неправильно учить своего ребенка тому, чего сам не умеешь.

И вывод здесь такой: Хорошую привычку не создашь руганью, запретами и дрессурой, это осознанный навык. Ребенок должен не только уметь сам учиться, трудиться, но и знать, почему ему необходимы эти навыки. И, разумеется, получать удовлетворение оттого, что он осваивает новые навыки и от того, что у него стало что - то получаться, от ощущения победы.

ВЗГЛЯД СНИЗУ



Азаматик, сынуля подруги (3 года 1 месяц), маме:

- Вот, смотри, когда жалеют, вот так ручки расставляют, вот так обнимают, и получается любовь..

- Знаешь?

- Знаю.

- А любовь лечит. Обнимают, получается любовь, и меньше больно, почти вообще не больно получается.

Айгерим (5 лет):

Пошла в гости к соседке.

- Оля. Ты раньше красивая была, чистая! Купалась!

- А сейчас? Какая?.. - озабочилась Оля.

- Грязная!

- Почему?

- У тебя головая грязная - показала на отросшие черные корни от обесцвеченного волоса!

Анвар (3,5 года):

Елозит по полу на подушке.

- Ты зачем подушку пачкаешь?

- Это мое седло, я на лошадке катаюсь.

Рассерженная мама поднимает подушку с целью водрузить на кровать, а из-под нее выползает замученный кот. Он, оказывается, и был «лошадкой».



Азамат (4,5 года):

- Папа, давай играть в мяч! Я буду тебе его кидать, а ты..

- А я должен ловить, да?

- Нет.. Ты должен быть грустный, что не поймал!



Эрика (3 года):

Мама болеет, лежит в кровати, папа делает домашние дела. Подходит к папе и спрашивает:

- Папа, ты сегодня Мама?

Ажыл (6 лет):

Внимательно смотрит на маникюр воспитательницы.

- Ольга Александровна, у вас такие ногти длинные..

- Да. Нравится?

- Нравится. Наверное, по деревьям лазить хорошо.

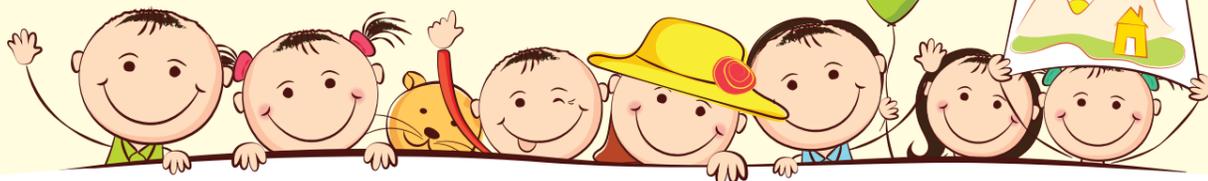


Бабушка:

- Вот, внучек, тебе уже 3 года исполнилось. Пройди маму с папой, чтобы купили тебе братика или сестричку.

Внук:

- Зачем деньги тратить? Мама у нас еще молодая, она и родить может.



Кем для вас является ОТЕЦ?



Аскаг:

ПАПА - ЭТО ТОТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НАУЧИЛ МЕНЯ СТОЯТЬ НА СВОЕМ ТВЕРДО, БЕЗ КАПРИЗОВ И ЭМОЦИЙ.



Гулкайыр:

ПАПА - ЭТО ЭНЕРГИЯ И НАПРАВЛЕНИЕ К ЗАВОЕВАНИЯМ!



Кубат Усубалиев:

ПАПА - СТЕРЖЕНЬ СЕМЬИ. ОН ВСТАЕТ СТЕНОЙ НА ЗАЩИТУ НАШИХ ИНТЕРЕСОВ.



Зейнет:

ЛЮБИТ МЕНЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ.



Нурсултан Абдимиталип уулу:

МОЙ НАСТАВНИК, НАУЧИВШИЙ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО МЫСЛИТЬ!

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

В молодой семье



Процесс «притирания» друг к другу в молодых семьях часто протекает не так гладко, как хотелось бы. Причиной тому, является быт. Как говорится «чувства разбиваются о скалы бытия». Но не все так страшно. Просто молодым людям необходимо научиться грамотно распределять домашние обязанности. Тогда жена не будет «ворчать»: «Ты мне по дому не помогаешь», «У тебя в голове только друзья и пиво» и т.д. А муж, в свою очередь, будет понимать, что жена – это не мама, и быт – важная часть семейной жизни. Никуда уж тут не денешься.

Первой причиной конфликтов молодоженов на бытовом уровне является не желание или не умение одного из супругов выполнять определенную обязанность. Если с вопросом «неумения» справиться просто, то вот «нежелание» – это уже проблема.

Как часто бывает, муж «взваливает» на жену все домашние хлопоты, только потому, что считает это «женской работой». Корни этой проблемы упираются в воспитание мужчины. Если в семье его родителей все домашние дела делает только мама – то его можно понять. Но решить проблему можно с помощью договоренности и взаимной поддержки.

Вторая, не менее важная проблема – это то, что женщины, по своей природе не умеют «просить» мужчину о помощи. Ворчать, злиться, о да, это мы умеем. А вот ласково попросить о помощи – куда уж. В голове вертится: «Он сам должен это делать, не маленький» или «Да он издевается просто, неужели не видно,

что мне нужна помощь?». Поверьте, не видно. Для того чтобы мужчина что-то сделал, его нужно попросить. Если он воспитан в семье, где домашние заботы удел матери, ему даже в голову не придет убирать или готовить.

Часто бывает, что причиной конфликта и появления нежелания выполнять определенную обязанность является неодобрение со стороны супруги (га). К примеру, муж помыл посуду, а в ответ получает только упреки: «Ты все делаешь не так», «Дай я сама». Или, не совсем обязанность конечно, но если жена за рулем, муж ворчит «Да ты не умеешь водить», «Кто тебе вообще права выдал» и т.д. Вот здесь надо остановиться и поставить себя на ее (его) место. Желание помогать или что-то делать после таких слов пропадает вообще. Правда?

Как же распределить домашние обязанности в молодой семье без скандалов и упреков?

Делать это надо как можно раньше. Поженились вы, или просто живете вместе, значения не имеет. Установите в своем доме определенные правила. К примеру:

- закупкой продуктов занимается муж, готовкой – жена;
- посуду мыть по очереди;
- мусор выносит тот, кто идет на улицу
- уборку делать вместе и т.д. ;

Правила устанавливаются только вместе. Нет никаких «должен» или «обязана». Вы распределяете обязанности, потому, что любите друг друга и не хотите ссориться из-за мелких бытовых проблем. Естественно, такие правила должны выполняться по умолчанию.

Если муж считает всю работу по дому женской, жене следует спокойно объяснить, что ей тяжело одной, что очень приятно, когда он помогает, и она таким образом, чувствует его заботу.

Мужчине же следует быть готовым к тому, что в его семье всё будет не так, как в родительской. Если вы пытаетесь помогать жене по дому, а она только недовольна, то вам тоже не следует молчать. Спросите, нуждается ли она в этой помощи вообще?

Постарайтесь взаимно поддерживать друг друга. Если он (она) что-то делает не так – мягко скажите об этом, без скандала и упреков. Так вас быстрее услышат.

Относитесь к бытовым делам не как к «обузе», а как к способу отвлечься от работы, провести время с близким человеком. Тем более, домашние дела можно делать, слушая музыку или «под сериал».

Обсудите важные для вас вопросы. Иногда, самая обычная уборка вместе способна творить чудеса в отношениях. Психологи даже настаивают на выполнении некоторых домашних обязанностей вместе.

Не забывайте хвалить друг друга, взаимно одобрять. Похвала вселяет чувство уверенности и необходимости.

Если заложить правила распределения домашних обязанностей в самом начале семейной жизни, то можно никогда и не узнать что такое рутинная быта. Задумайтесь над этим уже сегодня.



Жанар Акаев:

Быть отцом - это счастье!

У журналиста Жанара Акаева произошли очень важные перемены в жизни: женитьба, рождение сына. Сыну Айколу исполнилось уже 10 месяцев. О счастье, которое переполняет молодого папочку в связи с рождением наследника, Жанар рассказал нам сам.

- Жанар, позвольте вас поздравить с прибавлением в семье. Расскажите про вашего сына и новую для вас роль отца?

- Мы с супругой только сыном и заняты сейчас, никак не можем нарадоваться его улыбке, тому, что он уже начал самостоятельно сидеть. И мы с Жыргал (жена. - Ред.) удивляемся, как раньше жили без него. Оказывается, иметь ребенка - неопишное счастье!

Я присутствовал во время родов жены и много думал над тем, почему Бог сделал так, что женщина испытывает муки при рождении детей? Я видел, какую боль испытывала моя жена, наверное, поэтому начал больше жалеть, беречь и заботиться о ней. Впоследствии, конечно, вся пережитая боль, испытанная при родах, забывается; когда ребенок начинает тебя радовать, ты окунаешься в это ощущение счастья от появления на свет маленького человечка...

- Кто дал имя сыну?

- Когда Жыргал была беременна, мы придумали несколько разных имен для будущего малыша. Среди них было и имя Айкөл - оно нам обоим понравилось. Род-

ственники тоже одобрили выбор. Вот так совместно мы и нарекли сына этим красивым именем.

- А как зовете его дома?

- У Жыргал есть много вариаций, я чаще называю его Аком.

- Какие изменения в жизни произошли после того, как вы стали отцом?

- Во-первых, конечно же, возросло чувство ответственности. Если раньше я жил только для себя, то сейчас - ради семьи, ради сына. Хочется быть хорошим папой. Во-вторых, постоянно заботишься о том, чтобы в доме было все необходимое, чтобы родные ни в чем не нуждались. Я недавно подумал, что даже не помню, когда последний раз покупал себе одежду. Сейчас мы покупаем вещи только для Айкөля.

Еще постоянно спешу домой, очень скучаю по семье, пока нахожусь на работе. Также с появлением в семье ребенка автоматически начинаешь задумываться о его будущем: какую профессию выберет, как я буду его обеспечивать, какое будущее его ждет и т.д. Став отцом, я сразу стал серьезнее, хотя у меня очень веселый характер. В связи с тем что моя профессия связана с вполне

серьезными вещами, с политикой в том числе, я часто задумываюсь, в каком Кыргызстане будет жить мой сын.

- У вас уже есть какие-то домашние традиции?

- Больших традиций у нас, наверное, пока еще нет, но каждый день я помогаю жене убаюкивать сына, чтобы уснул и дал маме отдохнуть. По утрам ставлю "представления" для него, когда просыпается. В этих "утренних шоу" я обычно изображаю Майкла Джексона, Атая Омурзакова, пою песни Мирбека Атабекова. Айкөл раньше с удивлением смотрел на все это, теперь ему нравится, да и Жыргал тоже веселится в такие моменты. Они с сыном апплодируют мне. И только после этого, подняв им настроение, ухожу на работу.

- На ваш взгляд, что особенно необходимо для ребенка?

- Мир над головой и внимание родителей.

- Если бы у вас было больше времени, что бы вы еще делали для сына?

- Мне очень нравится гулять, усадив сына в коляску, или посе-





щать различные культурные мероприятия, концерты, выставки. С приближением выходных начинаю просматривать афиши в поисках подходящего для нас развлечения, теперь я должен думать не только о себе, но и о своем ребенке. Вернее даже, в первую очередь о сыне. Так как он еще совсем малыш, мы можем посещать сейчас только нешумные, тихие мероприятия, такие, которые выдержит и он.

- Что может раздражать, чего вы не примете в поведении других пап?

- На мой взгляд, ребенка надо растить, давая ему свободу действий, но в то же время показывая правильное направление. Вообще, мне не очень нравятся отношения, которые некоторые взрослые строят с детьми. Например, на Западе знают о "правах ребенка", там относятся к детям со всем уважением, как ко взрослым. А у нас нередки случаи, когда детей избивают, наказывают физически. Я категорически против этого и так поступать никогда не стану. Вообще, я человек эмоциональный, быстро могу вспылить, разозлиться, но все же стараюсь держать себя в руках, контролировать свои эмоции, особенно в отношении ребенка. Я хотел бы, чтобы и другие взрослые не срывали зло на детях, и пожелал бы всем больше общаться со своими детьми, больше слушать их, наблюдать за малышами, изучать своих детей. Только так можно узнать ребенка, помочь ему на жизненном пути и завоевать его доверие.



Интервью брала Сайкал Малик

“НЕ СМЕЙ!”

(Каждому, каждому родителю читать!!!)



О Пять ты приехал уставший с работы
И молча прилег на диван.
А сын, немысленный, не зная заботы,
Весь день по тебе тосковал.
С надеждой протянет мальчишка ладони,
Беспечно посмотрит в глаза, —
Ответишь ему: «Извини, не сегодня.
Играй-ка, сынок, без меня».

И будут года пролетать, словно птицы,
А ты, как всегда, уставать.
Твой сын повзрослеет и с детством простится.
Он рядом подрос, без тебя.
Как будто глаза ты впервые откроешь,
И спросишь себя — как же так?
А сердце сожмёт оттого, что не можешь
Вернуть его детство назад.

Коснешься волос огрубевшей рукою:
— Сынок, расскажи, почему
Вчера ты принес сигареты с собою,
И спать лег в четвертом часу?
А сын отвернется, чуть слышно ответит:
— Отец, извини, мне пора.
Давай не сейчас, ведь мне нужно уехать,
Меня уж давно ждут друзья..

И будешь смотреть ты в окно обреченно,
Тот день вспоминая и час,
Когда так тянулись ребенка ладони,
А ты говорил: «Не сейчас».
Опять ты приехал уставший с работы,
Прилег — отдохнуть бы хоть час.
С надеждой протянет мальчишка ладони..
Не смей говорить: «Не сейчас».



Бдительный МУЖ

Беременность – важное событие в жизни обоих супругов! Однако их отношение к этому состоянию обычно разное. Приходится менять привычки и ритм жизни, справляться с непредсказуемыми эмоциями, воспитывать в себе ответственность за нарождающуюся жизнь.

В течение беременности начинает развиваться привязанность родителей к младенцу, живущему в чреве матери. Отец и мать по-разному ощущают этот процесс,

и многое зависит от характера супругов, внешних факторов и взаимоотношений в семье.

Будущий отец, как и мать, может ощущать неуверенность, например, в том, что окажется в состоянии быть хорошим отцом и содержать семью. Некоторые мужчины переживают и изменения в восприятии вдруг изменившегося тела любимой супруги. Очень важно делиться подобными ощущениями и опасениями, обсуждать все, что наболело у каждого из супругов, что позволит снизить психологическое напряжение в семье.

Одной из самых ярких черт периода беременности является возникновение множества вопросов, потребность в постоянном подтверждении того, что вынашивание проходит нормально, и потребности в самой разной информации. Например, такой, какое обследование необходимо пройти и когда именно это следует сделать. Ответы на эти вопросы можно получить в Школе по подготовке к родам, которые обычно расположены в центрах семейной медицины вашего района.

Супругу стоит знать, что в период беременности у жены повышается чувствительность, это может проявляться в беспричинных рыданиях, резких немотивированных сменах ее настроения, порой надуманных страхах и опасениях. Ко всему этому стоит относиться с пониманием и терпением, проявлять большую заботу о будущей маме: следить за ее рационом, предлагать дополнительное время для дневного отдыха, снизить физические нагрузки по дому, перестать курить в присутствии беременной женщины, поглаживать ей живот, чтобы ощутить движения в нем малыша, и т.п.

Во время беременности женщина может пребывать в состоянии физического недомогания или дискомфорта, некоторые из этих проявлений обусловлены гормональными изменениями в ее организме, что является физиологической нормой. Но иногда появляются и тревожные сигналы, при которых требуется неотложное медицинское вмешательство, поэтому от супруга требуется незамедлительное принятие решения для своевременного получения беременной медицинской помощи.

Существуют опасные признаки беременности, на которые необходимо обращать внимание. Супругу следует это знать, чтобы быть готовым доставить женщину в любое время суток в стационар, поскольку в такие моменты бывает дорога каждая минута, которая может спасти жизни мамы и ребенка.

Будьте внимательней к супруге, как можно чаще выражайте ей свою поддержку, не скупитесь на добрые и ласковые слова - это позволит ей быть уверенной в себе и родить здорового ребенка.

Рассказ про капельку

«Диалоги с сыном» – отцовский опыт,
который вдохновляет

Мой сын, как и все дети, любит задавать вопросы. Вопросы рождаются ежеминутно, каждый день. (Почему то у ровесников ничего не спрашивает).



Я давно перестал обращать внимание на его вопросы, так как у меня были заготовлены дежурные ответы: «Не знаю», «Подумай сам» и «А как ты думаешь?». Последняя заготовка срабатывала как мне нужно, почти всегда, а именно(!), сын задавал свой вопрос, я ему «А как ты думаешь?» и он начинал сам отвечать на свой вопрос. Так продолжалось до того момента пока ребенок не спросил меня:

— Пап, а дождь состоит из капелек?

— Да, — ответил я.

— А откуда капельки берутся?

— Из облака.

— А облако, откуда берется, — продолжал сын.

Тут я и вставил свою «заготовку»:

— А как ты думаешь?

То, что произошло дальше полностью перевернуло мое отношение к детям, к нашим детям, не только к своим родным, а к Нашим, задающим вопросы, детям! Мне стало ясно, почему дети задают вопросы, мне стало понятно, как они мыслят, как и где они живут и для чего они нам (взрослым) даны! Но об этом в конце рассказа. Не моего рассказа, а рассказа моего сына!

Рассказ сына про капельку (сначала я, как обычно, думал о своём)

— Капельки берутся из облака, начал свой рассказ сын, — облако берется из Океана или из моря.

— Океан, — продолжал сын, — знает о том, что на Земле растут деревья, растут цветы, растут бананы, киви и апельсины, яблоки и груши. Океан знает, что всем им нужно пить, чтобы оставаться живыми. Океан знает, что и людям, и собачкам, и птичкам, и мне нужно ку-

шать и пить. Вот поэтому он и посылает капельки воды мне и всем живым. Океану не жалко капелек, потому что он знает, что все капельки вернуться обратно к нему.

С этого момента мое сознание вернулось «на землю», я стал слушать, что рассказывает сын.

— А еще, — продолжал сын, — из капелек получается минеральная вода, капельки попадают в землю, опускаются под землю, там встречаются с другими капельками и опять выходят из земли, и текут как ручеек. Ручеек становится большим и превращается в реку. Река впадает в Океан и все капельки, — с восторгом продолжал сын, — возвращаются Домой!

Я посмотрел на сына, его глаза горели и смеялись. В моей голове, что то зазвенело, заиграла далекая мелодия, что-то еле уловимое... Следующий вопрос сына изменил мое отношение не только к нему, но ко всем детям.

— Папа, а где Дом всех людей?

Глаза у меня стали, наверное, размером с футбольный мяч.

— Папа, люди ведь появляются на Земле, так же как и капельки воды, у капелек есть дом, это Океан, а у людей, где Дом?

Дальнейший наш разговор это отдельный рассказ. Я ему стал рассказывать, что мы сейчас придем домой, это и есть наш дом. Он мне говорит, что капельки попадают в землю, а из земли в дерево и дерево становится им домом, но потом они все равно возвращаются в Океан...

Ну а теперь о том, чем я хотел поделиться:

Вы, наверное, замечали с какой частотой дети задают вопросы, один за другим.

Вы, наверное, замечали, что, не успев получить ответ на предыдущий вопрос, они задают следующий.

Вы только начинаете отвечать, они задают, третий, пятый. Они могут не вникать в суть ответа.

Они ПРОСТО задают вопросы.

Они задают вопросы о том, что видят в данную минуту, о том, что их окружает. О деревьях и птицах, о погоде, о еде, об игрушках, о мультиках. Их интересует из чего что сделано.

Все это от того, что дети живут в настоящем моменте! Они живут здесь и сейчас! Они живут каждым моментом! Когда они видят дерево, они становятся деревом, когда птичку – птичкой! Их интересует настоящая жизнь! Не та которая будет завтра и не та, которая была вчера, а сегодняшняя!

Сын мне дал понять, что я нужен в настоящем! Не только ему нужен, но и себе нужен! Не только себе нужен, но и деревьям, и птицам, и собакам, Природе...

Я НУЖЕН ЭТОЙ ЖИЗНИ!



Воспитание мальчиков



Если говорить о воспитании мальчиков, то приходится констатировать, что наших мальчишек преимущественно растят женщины: дома - мамы, бабушки, в школе и детском саду - воспитательницы и учительницы. В системе образования работают в большинстве своем тоже женщины. Учителя-мужчины - большая редкость. Их буквально наперечет: преподаватели физкультуры, уроков труда.

Выходит, что женщины, которые находятся вокруг наших деток (независимо от того, мальчик это или девочка), поневоле подгоняют их под свои “критерии”. Чаще всего они ругают их за излишнюю подвижность, за создаваемый ими шум. Некоторые уверены, что хороший малыш — это послушный, тихий, аккуратный, чистенький, никому не мешающий ребенок. В раннем детстве то, что на слуху, хорошо фиксируется в подсознании ребенка. А потом мы удивляемся, почему наши парни и мужчины такие инфантильные. Хотя, по сути, лишь пожинаем плоды своего воспитания.

В сельской местности трудоемкий быт поневоле заставляет приучать мальчиков с раннего детства к физическому труду, работе по дому и хозяйству, к тому, чтобы перенимать опыт старших мужчин.

Не секрет, что многие женщины воспитывают сыновей без отцов. Психологи в таких случаях советуют “женским воспитателям” присмотреться к тому, как общаются со своими детьми папочки. Особенно те, кому нечасто удается проводить время со своими чадами. Как правило, они не повышают голос на ребенка, от них не услышишь окриков типа: “Ай, балам, отойди от горки — упадешь! Не надо залезать так высоко! Не бегай вокруг лужи — испачкаешься!”.

Такие папочки обычно просто находятся рядом с ребенком, незаметно подстраховывая его, наблюдая за ним, подыгрывая ему, и наслаждаются минутами близости и общения с малышом. Когда ребенок капризничает, папы либо оставляют решение на усмотрение ребенка, либо все-таки не уступают его прихотям, не идут у него на поводу, если это неже-

лательное для ребенка действие. Так что женщинам было бы полезно изучать и знать особенности мужского общения с детьми.

Мамы обычно предпочитают спокойные, развивающие игры, а отцы любят устроить шумную возню, предпочитают подвижные развлечения, развивающие ловкость, силу, скорость реакции. Ну и какой вид активности предпочтет мальчик? Вот именно! Детям вообще, а мальчикам в частности, подвижные игры приносят больше радости. Может, именно поэтому дети так ценят общение с отцом, частенько жалуются, что им этого не хватает.

Это вовсе не значит, что мамы, бабушки, воспитательницы, учительницы должны стать “мужиками в юбках”. Здесь важно не перегнуть палку. Надо быть особенно осторожным с эмоциональными порывами мальчика, не подавлять их, иначе он станет замкнутым и вы просто убьете в нем творческое начало. Иногда мальчик хочет заниматься танцами, ему это нравится. Так пусть танцует! Девчонкой из-за этого он не станет точно, а скорее всего, в будущем освоит рыцарское отношение к прекрасной половине человечества, научится ценить женскую красоту и хрупкость.

Так о чем мы? Необходимо, чтобы созрело понимание, что воспитывать мальчика лучше не словами, а личным, желательно отцовским примером. Как можно чаще хвалите своего маленького мужчину, создавайте ситуации, где он мог бы проявить себя с наилучшей стороны, взять на себя ответственность, принимать самостоятельные и взвешенные решения. У отца с сыном должны быть “мужские” секреты и общие увлечения: совместные прогулки в горы, на водоем, походы, работа по дому — строим вместе, пилим

вместе, в поле трудимся вместе. И тогда не беспокойтесь! От сбалансированного женского воспитания, с одной стороны, и мужского - с другой, благодаря личному примеру, активному участию, совместным играм, своевременной поддержке вы никогда не испортите характер растущего мужчины.

Что такое гендерные нормы и как воспитывать мальчиков?

Понимание о различиях мужчин и женщин складывается еще в детском возрасте, из самых ранних воспоминаний. Гендерные нормы — это то, как нас воспитывают, чему учат, с чем мы свыкаемся, но не что-то генетическое или связанное с биологической ролью женщины и мужчины. Гендерные нормы о роли мужчин и женщин впитываются через близкое окружение (родных, ровесников), общество (соседи, воспитатели, учителя) и из других источников, конечно, таких как СМИ, телевидение, книги, фильмы, игры, игрушки. Ребенок поневоле черпает информацию о том, как ему следует себя вести в той или иной ситуации, и проецирует ее на себя.

Например, девочек зачастую оставляют дома ухаживать за маленькими детьми или помогать маме, тогда как мальчики бегут играть на улицу. Им предоставляют больше времени, больше выбора и свободы для развития, их учат быть сильными и стойкими, способными постоять за себя. Бывает, что не позволяют жаловаться на слабость или даже плохое самочувствие. Но уже в детстве мальчики получают больше привилегий, преимуществ над девочками. Их поощряют быть сильными, решать конфликты (если надо) кулаками, не демон-



стрировать нежных чувств и слабостей окружающим, не плакать. Нередко такие жесткие меры впоследствии позволяют мальчикам (юношам, мужчинам) оправдывать применение силы, подавление и даже насилие в отношении девочек и женщин в том числе.

В стереотипах нашего общества гендерные нормы требуют от мужчины быть успешным и доминирующим как в семье, так и в обществе. Поэтому в семьях чаще предпочитают предоставить мальчикам качественное школьное образование и обучение в высшем учебном заведении, чтобы в будущем он получил более достойную и высокооплачиваемую работу. Мужчина должен быть карьеристом, экономически успешным человеком, властным во всем, в финансовых делах, домашних, служебных. Высоко ценится в бытовом восприятии и статус сексуально активного мужчины. В большинстве случаев сильная половина человечества считается склонной к половой беспорядочности и даже к половой безответ-

ственности. Принято думать, что мужчины должны быть агрессивными, независимыми и требовательными.

Мужчины вживаются в эти гендерные роли и вследствие такого привилегированного статуса не хотят замечать своих внутренних страданий. Мальчики и мужчины вынуждены придерживаться общепринятых норм и часто страдают от сложившихся гендерных стереотипов. Они под «присмотром и давлением» окружения приспособляются к этим гендерным требованиям. Это осложняет им жизнь, поскольку зачастую они не могут поступать «не как мужчины», но и не способны отвечать таким завышенным ожиданиям. Все это приводит к личной уязвимости, неудачам, которые вызывают эмоциональную напряженность, агрессию, страх, гнев, ненависть к себе и низкую самооценку.

Возникает вопрос: что необходимо предпринять, чтобы не принуждать мужчин следовать завышенным ожиданиям социума? Для этого важно работать с муж-

чинами, подрастающими мальчиками, помочь им изменить навязанные извне убеждения. Обратит их внимание на положительные черты, а также на то, что они желают для себя и детей: улучшить отношения со своими половинками, больше участвовать в воспитании детей, увидеть желания своих чад, нуждающихся во внимании отцов. Словом, создать больше возможностей в будущем для них и их детей. Мужчины тоже хотят стать лучшими родителями, как и матери, и это вполне может стать отличной стартовой площадкой для самосовершенствования и мужской состоятельности.

И сегодня немало примеров, когда мужчина становится внимательным супругом, любящим отцом и заботливым сыном. Они знают, что никто, кроме них, не построит им личную жизнь, полную положительных человеческих эмоций, посвященную воспитанию прекрасных детей, наполненную доверительными и уважительными отношениями с женой.

САМОДЕЛЬНЫЕ САХАРНЫЕ КРИСТАЛЛЫ



МОЙ НЕБОЛЬШОЙ МАСТЕР-КЛАСС ПО ВЫРАЩИВАНИЮ САХАРНЫХ КРИСТАЛЛОВ, СДЕЛАННЫЙ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖУРНАЛА СКРАП-ИНФО.

ЭТО ДОВОЛЬНО ИНТЕРЕСНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ С ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В КОНЦЕ)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- САХАР — 4 СТАКАНА
- ВОДА — 2 СТАКАНА
- ДЕРЕВЯННЫЕ ШПАЖКИ
- ПРИЩЕПКИ
- ПРОЗРАЧНЫЕ СТАКАНЫ ИЛИ БАНКИ
- КАСТРЮЛЯ

Длительность эксперимента - неделя.

Примечание: количество сахара и воды можно увеличить или уменьшить, соблюдая пропорцию 2:1

1. В кастрюлю высыпать 2 стакана сахара и вылить 2 стакана воды. Помешивая, варить сироп на среднем огне, потом добавить оставшиеся 2 стакана сахара и варить до полного его растворения.

После чего снять с огня.

2. В получившийся сироп обмакнуть деревянные шпажки, затем обвалить их в сахаре и подождать, чтобы сироп подсох и сахар пристал к палочке.

Очень важный момент - обязательно нужно дождаться, чтобы сахар крепко прилип к шпажке, иначе он осыпется в стакане с сиропом и кристаллам не за что будет "зацепиться"!

3. Чуть остывший сироп разлить по стаканам и аккуратно погрузить туда шпажки с сахаром, закрепив их прищепками.

Чтобы кристаллы образовывались со всех сторон палочки, то желательно, чтобы шпажка не касалась дна и стенок стакана.

4. Осталось набраться терпения и наблюдать, как с каждым днём кристаллы будут становиться всё больше и больше.

И примерно через неделю на каждой палочке вырастут красивые крупные кристаллы!

Я ради интереса приготовила сироп из коричневого и обычного сахара, но конечный результат получился практически одинаковым)

Получившимися сахарными палочками можно подслащивать чай или просто сосать, как леденец.

 www.kokorokids.ru



А ЕЩЁ ИХ МОЖНО РАЗДАРИТЬ
СВОИМ ЛУЧШИМ ДРУЗЬЯМ)

РУКОДЕЛЬНЫЕ ОКАМЕНЕЛОСТИ



ДЕТИ - ЭТО САМЫЕ ОТВАЖНЫЕ АРХЕОЛОГИ, СПОСОБНЫЕ ПЕРЕКОПАТЬ ВЕСЬ ОГОРОД В ПОИСКАХ ДРЕВНИХ КЛАДОВ И ОСТАНКОВ ДИНОЗАВРОВ!

И ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДУХ ПРИКЛЮЧЕНИЙ И ОТКРЫТИЙ ВАШЕГО РЕБЕНКА, ПРЕДЛАГАЕМ СДЕЛАТЬ НАСТОЯЩИЕ ДРЕВНИЕ ОКАМЕНЕЛОСТИ!

ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО И ЭФФЕКТНО :)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- МЕЛКИЙ ПЕСОК
- КОНТЕЙНЕР
- АЛЕБАСТР
- РАЗЛИЧНЫЕ ИГРУШКИ, ФИГУРКИ, КАМУШКИ, РАКУШКИ И Т.П.
- КИСТОЧКА

Для начала надо насыпать мокрый песок в какую-нибудь ёмкость, не утрамбовывая его. Пока песок сухой, его лучше просеять, потому что, чем он будет мельче, тем лучше.

Ваш ребенок может оставить собственный след в истории...

Потом в песке надо просто отпечатать какие-нибудь предметы — фигурки насекомых, динозавров, рыбок, камушки, ракушки, да и просто какие-нибудь штуки, которые могут дать интересную фактуру. Искать то, что могло бы для этого подойти — тоже довольно увлекательное занятие)

Используйте все, что удовлетворяет вашу фантазию

Затем в какой-нибудь ёмкости (например, в обрезанной пластиковой бутылке) разводятся алебастр до состояния очень жидкой сметаны и заливается поверх песка слоем примерно в 2 см. Это надо сделать довольно быстро, так как алебастр очень быстро схватывается!

Сохнуть сей исторический артефакт будет минут 10-20

Когда алебастр застынет, переверните ёмкости, уберите лишний песок, а оставшемуся дайте подсохнуть.

Долгожданный момент - смахнуть подсохший песок кисточкой и посмотреть, что же получилось)

Когда песок высохнет окончательно, окаменелость предстанет перед вами во всей своей красе.



ВАША АРХЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАХОДКА ГОТОВА!
ПРИКЛЮЧЕНИЙ ВАМ!

Тест “Отец семейства”

Каков он, отец семейства? Чтобы узнать это лучше, жена должна ответить на 24 вопроса. При ответе «согласна» вы получаете 2 очка, «не совсем» - 1, «не согласна» - 0.

Согласны ли вы с утверждением, что:

1. Муж лучше справляется с взрослыми детьми, чем с маленькими?
2. После развода дети должны оставаться с матерью?
3. Хороший муж обычно и хороший отец?
4. Мужчины не должны открыто проявлять свои чувства, как женщины?
5. При воспитании детей мнение отца решающее?
6. После рождения ребенка жена уделяет мужу меньше внимания?
7. Лучше жить без отца, чем терпеть плохого?
8. Так как считается, что жена делает все лучше мужа, пусть она и воспитывает детей?
9. Если ребенок не может с чем-то справиться, он должен всегда обращаться к матери?
10. Чем сильнее любовь к ребенку, тем легче его воспитывать?
11. Отец должен вмешиваться в воспитание ребенка только тогда, когда его об этом просит жена?
12. После развода родителей маленький ребенок, оставшийся с матерью, вообще не замечает отсутствия отца?
13. Матери обычно слишком балуют детей?
14. Отцам полезно проводить отпуск вместе с семьей?
15. Мальчик еще с раннего возраста должен воспитываться иначе, чем девочка?
16. Некоторые дети предпочитают проводить свое время скорее с отцом, чем с матерью?
17. У вас часто возникает чувство, что для вашей жены ребенок важнее, чем вы?
18. Во всех вопросах воспитания вы можете успешно заменить жену?
19. Ребенок должен больше уважать отца, чем мать?
20. Ваша жена всегда вмешивается, когда вы начинаете заниматься с детьми?
21. При желании муж может справиться с новорожденным не хуже жены?
22. Отец более важен для сына, чем для дочери?
23. Ваша жена не воспринимает вас как серьезного воспитателя?
24. Когда в семье есть бабушка, воспитывать ребенка намного легче?



www.kokokids.ru

А теперь подсчитайте, сколько вы набрали очков в каждой группе ответов.
В первую группу входят ответы на вопросы 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22.

Во вторую - 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23.

В третью - 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24.

В какой группе ответов вы набрали больше всего очков, к такому типу относится отец вашего семейства.

Тип I — «традиционный». Он глава семьи, полностью представляет ваши интересы в общении с «внешним миром». Он «последняя инстанция» и при решении вопросов воспитания детей. Порой он до известной степени строг; большое значение придает дисциплине, требует от детей выполнения своих обязанностей. В многодетных семьях уделяет с каждым годом возрастающее внимание воспитанию детей, особенно сыновей. Но в принципе между ним и детьми нет душевных отношений. Дети относятся к отцу сдержанно, чувствуя, что он не знает достаточно хорошо их нужды и желания.

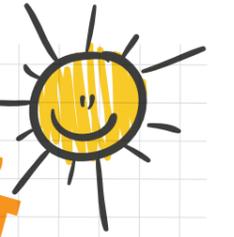
Тип II — «отец, главным образом озабоченный семейным благополучием». Муж предоставляет полную свободу жене в вопросах воспитания детей. Считает, что он все равно не может заменить жену в этом деле, тем более что постоянно загружен работой. Но даже в свободное время он не горит желанием позаниматься с детьми. И неудивительно, что спустя некоторое время и дети начинают относиться к нему отчужденно. В этом случае жена может прибегнуть к маленькой хитрости — время от времени уезжать на несколько дней к родным и оставлять детей под присмотром мужа. Тогда он поймет, что жена ему доверяет и как отцу.

Тип III — «современный отец». Для такого отца общение, забота о детях — вещи самые нормальные и естественные. Хотя у него и нет для этого столько свободного времени, сколько хотелось бы, вечера он обыкновенно проводит с детьми. Он их любит, не стесняется это показать им, умеет не только играть с более взрослыми детьми, но и нянчить, присматривать за маленькими. Дети его обожают. Своими самыми сокровенными желаниями они от всего сердца делятся и с ним, и с матерью.

А теперь мы попросим ответить и жену, а затем сравнить свои ответы «за мужа» с его действительными ответами. Если есть большая разница, то вместе обсудите вопросы, ответы на которые особенно отличаются. Один такой разговор может быть весьма полезен и для родителей, и для детей.



СОВЕТЫ ДЕТЕЙ ПАПАМ



Будь рядом в  мой день рождения. 

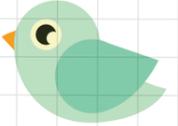
Не сердись на меня  за плохие оценки. 

**НЕ БУДЬ
ТАКИМ СТРОГИМ.** 

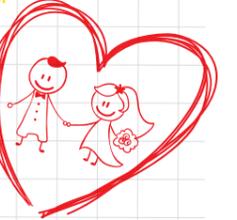
~~Папа, не надо
КУРИТЬ!~~ 

Пожалуйста, обращай на меня
хотя бы чуточку больше
внимания. 

Будь добрым. 

Не соглашайся
работать по выходным. 

Помогай маме.

Люби ее сильно. 

Меньше смотри
телевизор. 

Никогда не
проверяй дневник. 

БУДЬ ЧАЩЕ ДОМА 





ДРУЖНАЯ
СЕМЬЯ!!!