



В. А. Павлова

*Милосердная  
мама*

Подготовка к материнству  
и воспитанию детей



Санкт-Петербург  
2018

ББК 86.372  
УДК 281. 93: 25  
П12

**Рекомендовано к изданию Научно-методическим советом  
Центра развития культуры и социального образования**

**Павлова В. А.**

П12 Милосердная мама. Подготовка к материнству и воспитанию детей. СПб.: ЦРКиСО, 94 с.

ISBN 978-5-905448-42-3

Настоящее издание посвящено важным вопросам воспитания чувства материнства, нового отношения к жизни и понимания ответственности за воспитание ребенка.

В книге раскрыты понятия милосердного материнства и милосердного отношения к себе и детям, даны советы по сохранению здоровья и профилактике зависимостей, собраны простые и глубокие высказывания выпускниц детских домов о материнстве и милосердии.

Автор делится с молодыми мамами своим многолетним опытом милосердного воспитания детей, подготовки к материнству и сохранения здоровья.

Пособие издано на средства фонда поддержки гуманитарных и просветительских инициатив «Соработничество» в рамках проекта «От сиротского детства к полноценной жизни», «Доброволец 2018» конкурса малых грантов «Православная инициатива»



Конкурс  
«Православная  
инициатива»

**ISBN 978-5-905448-42-3**

© Павлова В. А., текст, 2018  
© ЦРКиСО, 2018



## Содержание

От автора.....	6
Благодарности.....	7
Вступление.....	8
О милосердной женщине .....	8
О милосердном служении матери.....	12
Воспитание милосердного материнства.....	13
Милосердие к ребенку начинается с милосердия к себе .....	20
В начале было Слово .....	22
Сила Слова Божия .....	22
Слово в жизни человека.....	24
Проявление злого языка .....	25
Как защитить себя от злых языков.....	26
Защита семейного очага .....	28
Милосердный труд в семье .....	30
Милосердное воспитание детей.....	33
Милосердное сердце ощущает мир и покой .....	33
Метод «золотой середины» .....	35
Десять «нельзя», которым мама должна научить ребенка .....	38
В воспитании необходим добрый пример.....	40
Поговорим о здоровье .....	41
Физическое здоровье .....	42
Физическая активность.....	44
Умеренные физические нагрузки и тренировки.....	45



Питание и питьевой режим.....	46
Чистота воздуха .....	47
Оставьте вредные привычки.....	48
Алкоголизм.....	50
Беда курильщиков .....	53
Трагедия наркоманов .....	55
Душевное и духовное здоровье .....	56
<b>Мама — главный воспитатель</b>	
<b>и учитель .....</b>	<b>59</b>
Ребенок до 1 года (развитие через органы чувств).....	60
Малыш от 1 до 3 лет (развитие через подражание) .....	61
Ребенок от 3 до 5 лет (развитие через принадлежность и верность) .....	62
Ребенок 5 лет (развитие через эмоции любви).....	64
Ребенок от 5 до 7 лет (развитие через желание делиться).....	64
Ребенок от 7 до 11 лет (развитие через дружеские отношения) .....	65
Ребенок от 11 до 17 лет (развитие через проявление безусловной любви) .....	66
<b>Заботливая мама — первый доктор для ребенка .....</b>	<b>67</b>
Первая доврачебная помощь ребенку .....	68
Обморожение/отморожение.....	68
Укусы змей, клещей, собак и других животных.....	69
Тепловой и солнечный удары .....	70
Что делать при высокой температуре тела (выше 38,5) .....	71
Боли в животе («острый живот»).....	72
Первая помощь при потере сознания.....	73

Переохлаждение.....	74
Переломы.....	75
Первая помощь при ранах и кровотечениях .....	76
Ожоги .....	77
Поражение электрическим током .....	78
<b>Простые мысли о милосердии</b>	
<b>и материнстве.....</b>	<b>79</b>
Письмо молодой матери.....	79
Что говорят матери .....	81
Милосердие приходит от Бога.....	81
Милосердие проявляется в поступках, в мыслях, в чувствах .....	82
После моего детства быть милосердной очень трудно .....	82
Милосердие дает любовь к жизни.....	83
Дети приносят материнские блага.....	83
Быть мамой — это чудо.....	83
Материнство — это очень непростой крест .....	84
В материнстве любовь растет вместе с болью .....	84
Милосердие надо в себе возгревать.....	86
Женская сила — в мягкости.....	87
Народные высказывания и пословицы о материнстве.....	87
Для семейного досуга.....	89
Игра-беседа «Стихи о маме» .....	89
<b>Фотографии с мероприятий для семей выпускниц, подготовленных Объединением добровольцев «Призыв к милосердию» .....</b>	<b>90</b>
<b>Литературные источники .....</b>	<b>93</b>

## *От автора*

Каждая молодая мама встречается со многими трудностями в воспитании ребенка. Это происходит даже в том случае, если ее детство прошло в полной и счастливой семье. Но есть молодые матери, воспитанные в стенах государственных учреждений. Их путь от сиротского детства к полноценной жизни особенно тернист, и пройти его им предстоит вместе со своим ребенком.

Стать не только хорошей, но и милосердной мамой нелегко. Для этого надо много знать и, конечно, много потрудиться. Затем и дана долгая и интересная жизнь рядом с ребенком. Наградой может стать милосердное сердце, познавшее радость материнства.

Эта книга написана с учетом опыта многолетней работы с семьями, где немало молодых мам, выросших без родительского тепла.

Предложенные материалы будут полезны и тем, кто только задумывается о своем женском предназначении, и тем, кто уже стал матерью.

Социальные работники, воспитатели, церковные специалисты и добровольцы, которые оказывают помощь женщинам, семьям и детям, тоже почерпнут в книге информацию для своей деятельности.

В центре книги стоит понятие милосердной женщины и матери. Нам необходимо вникать в эти глубокие понятия, без них не может быть материнского и семейного счастья.

## *Благодарности*

Автор выражает благодарность Ирине Валериевне Астэр, заместителю директора Центра развития культуры и социального образования, за поддержку выпуска данной книги; Светлане Владимировне Лободиной, Николаю Федоровичу Жаркову, Анне Ломакиной, Дарье Ординой, членам Общества православных врачей им. свт. Луки (Войно-Ясенецкого), за подготовку материалов по оказанию первой доврачебной помощи детям; Майе Салиховой, члену объединения добровольцев «Призыв к милосердию», за помощь в технической подготовке материалов.

*Человек всего более должен учиться милосердию, ибо оно-то и делает его человеком.*

*Святитель Иоанн Златоуст*

## *Вступление*

Дорогие читатели! Мы хотим поделиться с вами христианским взглядом на материнство, передать жизненный опыт, рассказать, как сохранить физическое и душевное здоровье, укрепить теплые связи с ребенком. Мы обращаемся к вам, зная вас и искренне любя.

У некоторых из вас детство сложилось непросто и не всегда радостно, но те силы, которые сейчас помогают вам мечтать о семейном счастье, растить своих детей, защищать свое материнство, передала вам именно ваша мама. Она вложила в вас крупички своей любви к жизни и детям. Она передала вам то доброе, что сегодня есть в вашей душе. Да, возможно, она делала ошибки в своей жизни, но сейчас она же и учит вас не повторять их. Будьте благодарны своим мамам за жизнь, которую они вам подарили, простите им ошибки и живите доброй памятью. Все это сделает ваше женское сердце мягче и поможет воспитывать своих детей в любви и радости.

Наступил ваш черед. Став мамами, вы так же точно оставите след в жизни ваших детей. Подарите им счастливую судьбу. Пусть только доброе запомнится им!

## *О милосердной женщине*

Каждой женщине дана особая привилегия материнства. Но какой матерью станет женщина, зависит только от нее. Милосердная женщина — это женщина особая, умеющая

любить другого человека любовью Христовой. О таких женщинах написал русский писатель Федор Михайлович Достоевский:

«Есть женщины, которые точно сестры милосердия в жизни. Перед ними можно ничего не скрывать, по крайней мере, ничего, что есть больного и уязвленного в душе. Кто страдает, тот смело и с надеждой иди к ним и не бойся быть в тягость, затем, что редкий из нас знает, сколько может быть бесконечно терпеливой любви, сострадания и всепрощения в ином женском сердце.

Целые сокровища симпатии, утешения, надежды хранятся в этих чистых сердцах, так часто тоже уязвленных, потому что сердце, которое много любит, много грустит, но где рана бережно закрыта от любопытного взгляда. Затем, что глубокое горе всего чаще молчит и таится. Их же не испугает ни глубина раны, ни гной ее, ни смрад ее: кто к ним подходит, тот уж их достоин; да они, впрочем, как будто и родятся на подвиг»<sup>1</sup>.

Милосердие — это проявление любви Бога к человеку, оно и учит нас любви к другим людям. Милосердие было и остается потребностью и призванием каждой верующей души, будь то сестра милосердия или монахиня, желающие следовать по стопам Христа, мать, воспитывающая ребенка, или любой человек, услышавший Божественный призыв: «Будьте милосерды, как и Отец ваш милосерд» (Лк. 6, 36).

Может возникнуть вопрос: есть ли сейчас милосердные женщины? Да, конечно, есть. Они были и будут. Вначале совсем неприметные, но до удивления неравнодушные, готовые делать ради другого человека то, чего другие не могут.

---

<sup>1</sup> Достоевский Ф.М. Детям. Маленький герой. М. : Планета детства, АСТ (Астрель), 2005. 185 с.

Пример такой женщины с милосердным сердцем — святая преподобномученица<sup>2</sup> Мария (Скобцова).



*Мать Мария. Фото сделано во Франции в период фашистской оккупации*

На этой фотографии мы видим ее в черной монашеской одежде. Но это была не обычная монахиня, которая живет в монастыре. Это монахиня «в миру». В послереволюционные годы мать Мария оказалась за рубежом. Она выбрала трудный и опасный путь служения эмигрантам, бежавшим от жестокого и кровавого режима в России. В своем служении она искала единственный прямой путь к людским сердцам — путь любви. Благотворительность, которой она занималась, спасла многие жизни от голодной смерти и преследований.

Она была убеждена, что без человеческих усилий помощь Божия не спасает и что святость — это очень часто конкретные, реальные дела, совершаемые во славу Божию. Поэтому она не боялась никакой работы, от самой черной до изысканно художественной.

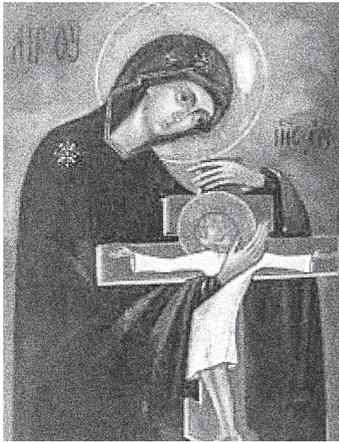
Когда ее благотворительная деятельность была обнаружена фашистами, мать Мария была арестована и отправлена в нацистский концлагерь. И раньше она не боялась опускаться на самое дно — шла в притоны и кабаки, чтобы помогать потерявшим человеческий облик людям под-

<sup>2</sup> Преподобномученица — это монахиня, которая была умучена за Христа. Если монахиня стала святой, но не пострадала до смерти, то она просто преподобная. Если святая приняла смерть, но не была монахиней, то она мученица.

ниматься и обретать веру. Теперь она встала перед самым трудным испытанием — смертью. Мать Мария говорила, что никакое «дно» не сравнится с концлагерем. В нечеловеческих условиях жизни она была утешением для людей истощенных, с изможденной душой и истощенным разумом. Весной 1945 года она тяжело болела и с трудом передвигалась из-за отека ног. Тогда она начала вышивать необычную икону Богородицы: Божия Мать держит на руках распятого Младенца Христа.

Мать Мария готовилась к смерти и встрече со Спасителем. Ее женское сердце было исполнено любовью и смирением.

Последним шагом к святости был шаг милосердия. Мать Мария подарила жизнь другой женщине и пошла вместо нее в газовую камеру. Это было за месяц до окончания войны. Тем, кто пошел вместе с ней на казнь, она, утешая, говорила: «Идемте, я помогу вам достойно встретить смерть». В руке она держала небольшой самодельный крест, сделанный ею из щепок<sup>3</sup>.



Икона Божией Матери,  
вышитая матерью Марией  
в концлагере



Икона святой преподобномученицы Марии (Скобцовой)

<sup>3</sup> Реализм святости. СПб : Проспект, 2000. 189 с.

Так мать Мария раскрыла красоту и глубину своей души в самых тяжелых испытаниях и явила образ святой милосердной женщины.

## О милосердном служении матери

Бесценный талант, который заложен Богом в душу каждой женщины, — дар утешения, участия, ласковой заботы, мудрого слова.

Ей подается дар устроения семейного очага, создания красоты и уюта вокруг себя, творческого созидания радости общения, доверительности чувств, чуткого раскрытия детям нравственных понятий, просвещения близких духовными истинами и обучения исполнению заповедей Божиих. Но все эти таланты нужно приумножать материнским подвигом веры. Только так можно исполнить свое предназначение в материнстве, которое мы называем милосердным служением матери.

Помните, как в притче один добрый самарянин помог израненному путнику (Лк. 10, 25–37)? Он не прошел мимо, но помог страдающему человеку. Он не только посочувствовал ему, но положил его на свой плащ, обработал и перевязал раны, уступил свое место на ослике и отвез несчастного в гостиницу. Он не только передал его в добрые руки, но и оплатил услуги по содержанию и уверил, что возместит все дополнительные затраты. Видите, как проявляется настоящее милосердие? Оно движется и растет, оно не делит на своих и чужих, не ждет похвал, не скупится и не просит ничего взамен. Милосердный человек уподобляется Самому Христу. Обращаясь к нам, Господь сказал: «**Иди и ты поступай так же**» (Лк. 10, 36–37).

Каждая женщина призвана являть милосердие ко всякому человеку как добрая и любящая мама, тогда Господь не оставит и ее собственных детей!



## Воспитание милосердного материнства

Мама бывают разные: заботливые и безответственные, добрые и не очень. Но есть мамы милосердные — это по-настоящему любящие матери. О том, как ими становятся, мы расскажем дальше.

Ростки милосердного материнства пробуждаются в сердце матери, когда ее душа уже таинственно слышит биение сердца ребенка, чувствует его рост и развитие в своем чреве. Тогда-то и начинается диалог любви матери и ребенка. Ребенок чутко впитывает и отзывается на все, что происходит с матерью. Он понимает ее чувства, переживания, тепло, радость и отношение к нему. Удивительно, но душевные силы, полученные от матери, действуют на протяжении всей последующей жизни человека. Эти душевные силы раскрываются в способности любить.

Без милосердия невозможно полноценно любить не только другого человека, но даже своего ребенка. Развитие любви к человеку требует непрерывного выбора между добром и злом и труда над собой.



Некоторые матери изначально не могут принять свое, совсем маленькое, дитя. Смотрят на него с недоумением и даже отторжением. Боятся его и совсем не восхищаются его рождением. Это говорит о том, что в период невидимой жизни и развития ребенка во чреве матери что-то было нарушено. Чем-то был заглушен диалог любви между матерью и ребенком. Мама осталась неподготовленной к встрече с ним. Такой ребенок рождается с чувством душевного одиночества, которое сродни сиротству.

В сердцах других матерей, если все сложилось благополучно, рождается удивительное чувство близости с родившимся человечком, который еще недавно шевелился у нее под сердцем. «Теперь он мой и только мой», — шепчет мама, обнимая младенца в минуты нахлынувшего счастья. Ребенок, пока бессознательно, но уже дарит ей улыбку.

Но вот приходят испытания, которые знает каждая мать. Ребенок плачет, не дает спать, требует постоянного присутствия рядом с собой. Маме нужно что-то делать по хозяйству, решать множество задач по уходу за ребенком, а еще болезни, финансовые проблемы и пр. А если она одна, если рядом нет мужа и родственников, которые дают хотя бы раз в два-три дня выспаться и набраться новых сил? Так начинается самое трудное испытание материнской любви и стойкости.

Неподготовленные мамы часто не выдерживают, бросают детей, и те оказываются в сиротских учреждениях. Это большая беда и для матери, и для ребенка. Но большинство женщин борются за свое материнство, преодолевая себя ради ребенка. Таким мамам помогает Бог.

Мы знаем, что помощь от людей очень нужна, и она, конечно, помогает преодолевать трудности. Но нужно помнить, что это временная и эпизодическая поддержка. Помощь Божия действует иначе: она учит, воспитывает и укрепляет женщину.

В основе действия Божия лежит любовь.

В послании апостола Павла к Коринфянам, в 13 главе, раскрываются действия этой любви. Советуем вам найти эти слова в Библии и прочитать их. А мы остановимся лишь на некоторых ее проявлениях, которые важны в материнстве.

**«Любовь долготерпит»** (1 Кор. 13, 4). Терпение можно назвать базовым материнским качеством. Без терпения не может быть материнской любви.

Первая поддержка, которую получает женщина от Господа — это способность к долготерпению. Терпение может лопнуть, а долготерпение никогда не кончается. Долготерпение воспитывает волю матери и дает силы преодолевать трудности без срывов.



Долготерпение — залог милосердного материнства.

Долготерпение может действовать только в верующей душе. Слово Божие так и говорит: «Испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иак. 1, 3–4).

**«Любовь не ищет своего»** (1 Кор. 13, 4). Каждому человеку известно состояние лени. Оно происходит от себялюбия и нежелания напрягаться. Так появляется искание своего — своего покоя, приятного бездействия, нежелание отрывать от себя удовольствия, отказываться от привычного образа жизни и угождения своим прихотям. С такими качествами души невозможно любить ребенка, когда он болеет, не спит и плачет по ночам, когда он растет и требует к себе все большего внимания.

Младенец рождается совершенно незащищенным. Он постоянно нуждается в заботе и уходе за ним, терпении и нежности, несмотря на его крик, капризы, непослушание. Если ему этого не давать, то в нем также формируется чувство сиротства души, которое потом отразится на его развитии и поведении.

Если маме пришлось испытать такие чувства, она поймет, о чем сейчас идет речь, и будет с удвоенной силой преодолевать лень и угождение себе ради своего ребенка.



Помощь Божия будет содействовать маме, если она осознает, что ребенок — это не ее собственность, а дитя Божие и благословение Божие.

Дети рождаются не для того, чтобы избавить маму от одиночества и чувства своей ненужности, не для того, чтобы быть как все или чтобы только любоваться малышом и забавляться с ним. Дар рождения и воспитания ребенка родители получают для наследования драгоценного венца вечной жизни.

Священник Георгий Романенко, основываясь на святоотеческом учении, говорит об этом так: «Ребенок не принадлежит родителям, он принадлежит Богу. Это отдельная, уникальная личность, неповторимая. И относиться к ребенку, и воспитывать его нужно как уникальную личность, в духе свободы и любви. Воспитывая ребенка, мы должны помнить в любой час, что перед нами — образ и подобие Божие. И наказывая, и поощряя, мы должны помнить это. Не надо ни унижать, ни оскорблять, ни провоцировать, ни издеваться над детьми, а надо относиться к ним с любовью, терпением, кротостью, смирением, нежностью»<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Ребенок воспитывается сердцем [Электронный ресурс]. URL: pravoslavie.ru/4569.html.

Как только мать поймет свое место в жизни ребенка, научится передавать его в руки Небесного Отца и под покров Божией Матери, воспитывать, как учит опыт Церкви, начнется пробуждение светлых чувств к малышу, осознание своей защищенности, придут уверенность и стойкость. Станет формироваться милосердное отношения к ребенку.

**«Любовь никогда не перестает»** (1 Кор. 13, 8), — так говорит апостол Павел о свойствах любви Божией и той любви, которая заповедана Им человеку.

Проверка постоянства и верности любви сопровождает весь процесс воспитания.



Любовь к ребенку не может зависеть от настроения или состояния матери, от обстоятельств жизни и возникающих интересов. Милосердная мать любит всегда.

Образец материнской любви и верности явила Матерь Божия. Всю земную жизнь Спасителя она была рядом с Ним. Она оберегала Младенца Христа от опасности и смерти, не жалея Себя. Заботилась о Его воспитании в детстве. Когда Христос вышел на проповедь к людям, оставалась для Него заботливой Матерью и ученицей. Пресвятая Богородица страдала, взирая на Сына, когда Его предали на позорную смерть на кресте, омывала Его измученное тело и оплакивала расставание с Ним. Она была рядом с учениками Христа, апостолами, в самые опасные дни преследования за веру в Спасителя. Она не теряла надежды, ждала Своего Сына. И эта встреча состоялась, Она увидела Его воскресшим, когда Он пришел, чтобы утешить их. В день сошествия Святого Духа Матерь Божия и апостолы были вместе, и на них явились горящие языки пламени, засвидетельствовавшие о Божественной благодати и силе Святого

Духа, данной христианам благовествовать мир и исполнять заповеди Христовы. Матерь Божия исполнила все, что было заповедано Ее Сыном.

Такой образец милосердного материнства придает нам силы, сияет нам горящим светильником веры. Божия Матерь будет покровом для каждого, кто почитает Ее материнский подвиг и последует по пути, указанному Христом.



Милосердие матери — это служение Богу через воспитание в себе и детях христианских добродетелей.

Евангельской любви может научиться каждая мать. Милосердие матери — это служение Богу через воспитание в себе и детях христианских добродетелей. Милосердная мама — это высшее звание и награда матери за ее любящее сердце.

«**Любовь милосердствует**» (1 Кор. 13, 4), — говорит апостол Павел. То есть любовь Христова изменяет сердце человека и делает его способным к милосердию. Делает милующим, мягким, нежным и чутким, а не судящим, жестоким, холодным и глухим.

Человеческая любовь несовершенна, непостоянна и порой обманчива. Такая любовь не может принести полноту радости. Только любовь Божия делает сердце горячим, открытым, ищущим блага для всех. Милосердие — это вершина Божественной любви, которую способен достичь человек.

Нам всем не хватает взгляда на жизнь глазами Божией любви.

Чтобы стать милосердной мамой, нужно учиться жить по-христиански. Материнство — это один из классов школы познания Бога, Его любви и милости.



Чтобы стать милосердной мамой, нужно учиться жить по-христиански.

Есть замечательная христианская песня под названием «Та любовь», слова к которой написала Вера Кушнир. Вслушиваясь в нее, можно задать себе вопрос: а есть ли любовь во мне? Советуем найти эту песню. Вот ее текст:

Мы у Бога о многом просим,  
А просить об одном лишь надо:  
О любви, что все переносит,  
Что чужому счастью рада.

Когда любишь, легко прощаешь,  
Когда любишь, не мыслишь злого,  
На обиды не отвечаешь  
Злобным взглядом и едким словом,

В милосердья границ не знаешь,  
Сердце к жертве всегда готово,  
Недостатков не замечаешь,  
Не сквернишь других клеветою.

Если любишь, совсем неважно,  
Что не все тебя понимают,  
Та любовь, что зажглась однажды,  
Негасимым светом сияет.

И огонь его ярко светит,  
И о нем говорить не нужно,  
Его всякий и так заметит,  
Там, где он, там любовь и дружба.

Если ты ее проявлений  
В своей жизни не замечаешь,  
Значит, ты любви не имеешь,  
А о ней понаслышке знаешь.

И напрасно просить о многом,  
Ведь по сути одно лишь нужно:  
Вы любви просите у Бога,  
Ну а Он — Он поможет в нуждах.

## *Милосердие к ребенку начинается с милосердия к себе*

Милосердие к себе — это созидание себя в любви, желание и усилия прожить жизнь достойно, с радостью и добрыми плодами. Если мама живет с милосердным отношением к себе, то ребенок рядом с ней впитывает эту любовь к жизни и растет в ней.



Непонимание значения и смысла любви делает человека немилосердным. Он заражается патологической любовью к себе, которая называется эгоизмом. Эгоизм губит человека, делает его неспособным любить других людей, и даже своего ребенка. Эгоист растрчивает дни жизни на пустые, а иногда и губящие его занятия, он не задумывается о смысле и цели своей жизни. Если такая мать и растит малыша, напрягается и чем-то жертвует, то делает это для себя, своего благополучия, успокоения, престижа, показной радости. Дети в таких семьях также несчастны, как в стенах детского дома. В их отношениях нет искренней теплоты, отказа матери ради ребенка от своих прихотей и удовольствий. Одино-

чества детской души такая мать не почувствует и не захочет измениться.

За свой эгоизм она расплачивается душевным и физическим здоровьем. Заглушая голос совести, расслабляя свою волю ради минутных удовольствий, пренебрегая предупреждениями и советами, женщина может опуститься на самое дно жизни и бросить детей. Часто к этому ведет злоупотребление алкоголем.

Алкоголь толкает к безнравственной жизни, преступлениям и она попадает за решетку, живет недостойной, жизнью. И это все начинается с пренебрежения и неуважения к себе, потери достоинства, иногда даже ненависти к себе вследствие неисцеленных душевных травм, полученных в детстве. Горький опыт жизни и состояние матери передается ребенку и отражается на его судьбе.

Иные женщины начинают увлекаться оккультными практиками, попадают в секты, вливаются в ряды фанатов «звезд» и спортклубов и пр. Подмена семейных ценностей ложными идеалами разрушают душу матери. Ее дети, хоть живут и при ней, но совсем одиноки. Часто такое одиночество приводит к асоциальному поведению ее подросших сыновей и дочерей, употреблению ими алкоголя и наркотиков. Сама же мать продолжает жить своей жизнью и желает поскорее освободиться от материнских обязанностей. Такой образ жизни часто является причиной душевной опустошенности и психических расстройств.

Растя ребенка, каждая мама чаще всего поступает по своему разумению и воспитывает его так, как знает. В большой степени она передает ему то, чему была научена в детстве и какой опыт впитала, подражая старшим.

Возможно, примеры, которые она почерпнула в прожитой жизни, и приобретенный ею опыт не всегда хороши.

Возможно, ее тревожат укоренившиеся вредные привычки, разрушающие здоровье. Совесть укоряет, что так жить дальше нельзя. Но как-то изменить себя не получается.



Немилосердное отношение к себе — это растрачивание своей жизни и здоровья на пустое и обманчивое удовольствие.

Неправильный образ жизни и дурной пример детям — это проявление нелюбви и немилосердия к себе и ребенку. Угождая во всем себе, такая мама теряет способность познавать Бога и обретать радость и душевный мир.

Такой маме хочется сказать: « Не делайте зла себе и своему ребенку. Бойтесь подавать ему дурной пример»

Конечно, каждая мать не желает плохого своему ребенку, не хочет, чтобы он страдал и рос больным, пристрастился к куреву, алкоголю, наркотикам, встал на опасный путь. Кроме того каждая мама хочет быть счастливой сама. Так делайте только доброе себе и ребенку! Изменения должны начаться с вас.

С Божией помощью все получится.

## *В начале было Слово*

### **Сила Слова Божия**

Слово Божие имеет величайшую силу. Об этом свидетельствует Священное Писание, в котором говорится, что все мироздание, все живое, все видимое и невидимое и сам человек сотворены СЛОВОМ Творца. Из Книги Бытия мы

узнаем, как Бог творил мир Своим Словом: «И сказал Бог... и стало так» (Быт. 1).

Первым Словом к сотворенному человеку была заповедь послушания: «И заповедовал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2, 16–17).

После изгнания из рая люди стали меньше обращаться к Богу, понимать Его. Это ожесточило их сердца, вместо Бога люди стали любить себя и любоваться собой, создавать себе кумиров (идолов) и поклоняться им вместо Творца. Жизнь человека омрачилась болезнями, бедами, войнами, враждой, жестокостью и стала стремительно сокращаться. Если первые люди жили более 1000 лет, то современные в очень редких случаях дотягивают до 100 лет. Болезни, старение и смерть стали нашим уделом.

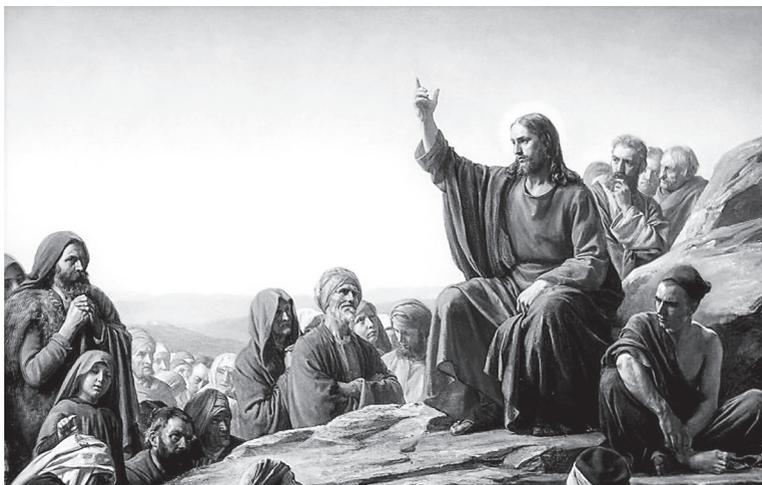
Но Бог творил мир Своей Любовью и был доволен Своим творением: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт. 1, 31). Поэтому, несмотря на падение человека, Бог Отец решил дать человеку еще один шанс вернуться к Нему и жить вечно в Его Небесном Царствии. Через много тысяч лет вновь зазвучало Слово Бога Отца. Евангелие святого апостола Иоанна Богослова возвещает нам о приходе Спасителя мира. И начинается оно так: «Вначале было СЛОВО, и СЛОВО было у Бога, и СЛОВО было БОГ» (Ин. 1, 1).

СЛОВОМ назван Сын Божий Иисус Христос. Через Него мы узнали о радостной вести и пути спасения. Через Его жертву на Кресте человеку открывается путь в Царство Отца.

Наш Господь принес спасительное Слово благодати и истины, через которое освещаются наши мысли, дается разумение и утверждение в правде, вселяется вера и открывается путь богопознания. Словом Господь учил народ любви и

милосердию, исцелял больных, воскрешал мертвых, творил чудеса, управлял силами природы.

## **Слово в жизни человека**



*Нагорная проповедь на горе Блаженств*

Способностью говорить и понимать слово наделен только человек. Слово передает знание и опыт, слово выражает любовь и благодарность, описывает красоту мира и чувства. Слово воспитывает детей, соединяет, утешает, провожает человека в последний путь. Такой прекрасный дар дал человеку Бог.

Слово может быть верным другом и служить людям, а может стать смертоносным оружием против самого человека. Слово Божие предупреждает, что «жизнь и смерть находятся во власти языка» (Притч. 18, 21). В Библии говорится: «Кто любит жизнь и хочет видеть хорошие дни, тот удержи-вай язык свой от зла и уста свои от лукавых речей» (1 Пет. 3, 10). Язык может быть мудрым и врачевать (Притч. 12, 18),

но может стать огнем и прикрасой неправды (Иак. 3, 6). Значение слова подмечено в народе: «зло на языке — заноза в сердце», «слово не воробей, вылетит — не поймаешь».

Большинство своих грехов человек совершает именно словом, своим неводержанным языком. Это разрушает душевное здоровье. Злоречие заражает душу болезнями. К злоречию относятся клевета, ложь, осуждение, сквернословие, пустословие.

Святой апостол Павел предупреждает, чтобы никакое гнилое слово не произносилось человеком и что «злоречивые Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6, 10).

## Проявление злого языка

**Клевета** — это ложь, которая порочит другого человека. Первый клеветник — это дьявол, который сеет вражду между людьми и внушает неверие в Бога. Клевету называют видом человекоубийства через слово.

**Ложь и лукавство** — свойства дьявола. Дьявольской ложью были уловлены первые люди Адам и Ева. Когда человек обманывается, он уподобляется сатане. Ложью человек умертвляет свое сердце, и в нем угасает способность любить. Вместо признания и раскаяния ложь ведет к самооправданию и ставит преграду между человеком и Богом.

**Осуждение** — это грех языка, который сопутствует гордости. Осуждающий подмечает ошибки другого человека, высмеивает его или зло говорит о нем, распространяет о нем порочащие сведения. Осуждение — это свидетельство отсутствия любви к человеку, возвышения и поставления себя судьей вместо Бога. Господь сказал: «Каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить» (Лк. 6, 38).

**Сквернословие** — пошлые шутки, насмешки, матерная брань, кощунство. Через них оскверняются другие люди. Сквернословие — это духовный яд, убивающий душу говорящего.

**Пустословие или многословие** — враги души, они крадут и свое, и чужое время. Многословный человек не может отделить главного от второстепенного, он говорит много обо всем подряд, и о полезном, и о пустом. Многословие — это одновременно гордость, любящая самовыражаться, и отсутствие культуры мышления. Это отсутствие уважения к собеседнику, которого не спрашивают, хочет ли он слушать или нет. После общения с таким человеком остается чувство разбитости, утомления и сожаление о потерянном времени.

## Как защитить себя от злых языков

**Хранить свой язык от зла.** Помнить о грехах языка, которые оскверняют душу. Наблюдайте за собой, что происходит в душе, какие мысли и чувства в ней появляются. При обиде и раздражении на кого-то, если есть возможность, отвернитесь или отойдите в сторону от этого человека и, не подавая вида, коротко помолитесь: «Господи, помилуй», «Господи, очисти мое сердце от зла к людям», «Господи, огради язык мой от зла».

Умение прощать и забывать обиды, отвечать добром на зло, дается нелегко. Но когда человек достигает состояния беззлобия, он обретает душевный покой и радость.



Очистить язык и сердце от злобы помогут покаяние, исповедь и причащение.

**Пропускать злое слово мимо ушей.** Про умеющих не слышать дурного говорят: «Ушки золотом завешаны». Помните, что злое слово в ваш адрес — это стрела злого и лукавого демона. Отразить ее может только Божия благодать. Помолитесь, чтобы Господь защитил вас от зла. В молитве «Отче наш» есть слова: «Не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого». Выучите эту молитву и произносите ее полностью в трудных ситуациях. Этой молитвой вы поможете и себе, и другому человеку.

**Промолчать.** Вначале надо научиться просто молчать в ответ на злые слова, чтобы зло не стало действовать в вас и не умножилось, вырвавшись наружу еще и через ваш язык. Здесь поможет молитва. Запомните самые простые: «Господи, удержи язык мой от зла», «Господи, помоги, спаси, сохрани и помилуй». Когда в душе уже закипает злость, молитва и должна быть такой краткой. Не произносите никакого слова прежде этих молитв. Попробуйте, испытайте силу молитвенного слова.

Вы промолчите раз, другой, десятый, двадцатый, и ваша душа может измениться. Постепенно вы увидите, что вам удастся не просто молчать, сцепив зубы и закипая от злости, а с молитвой отражать от себя зло, не давать ему проникнуть в душу. Вместо злого ответа вы сумеете одарить человека доброй улыбкой. Пусть эта улыбка станет вашим щитом и наградой. Улыбнитесь прежде всего себе за победу над злом в собственной душе!

**Молиться за обижающих.** Вы знаете, от кого может прийти к вам злое слово. Вы помните, кто уже обижал вас словом и делом. Старайтесь ограничить свое общение с ними. Избегайте споров и обсуждения других людей.

Если вы слышите недоброе слово, если оно вас задевает и ранит, сразу обращайтесь к Богу: «Господи, благослови обижающих меня. Прости их, как прощаешь меня».

Если знаете имя злословящих вас, помолитесь так: «Прости, Господи (имя), сделай нас добрее друг к другу. А меня прости, я тоже виноват(а)». Старец Иоанн (Крестьянкин) говорил так: «Прости меня, Господи, смягчи мое сердце и научи меня смотреть не за тем, как ко мне люди относятся, а за тем, как я к людям отношусь. И если они относятся враждебно, внуши мне, Господи, платить им любовь и добром и молиться о них!»<sup>5</sup>.

## Защита семейного очага

Семейный очаг — это место, где создается семья, где растут и взрослеют дети, где каждый находит покой и радость. В своем доме можно укрыться от чужих взоров и побыть наедине с собой и близкими людьми. Как важно научиться дорожить этим!

Опыт жизни показывает, что никого не надо делать постоянным «другом семьи» — ни соседей, ни знакомых, ни лучших друзей. Не должно быть людей, которые приходят без приглашения, которые как бы дополняют вашу семью.

В семейный круг могут входить только родственники, которые не научат детей вредным привычкам, не подадут дурной пример своим поведением и разговорами. Это могут быть крестные, которые действительно духовно заботятся о детях. Другие могут бывать в вашей семье только по приглашению, и то выборочно.



Семейный очаг — это ваш дом и только ваша семья.

<sup>5</sup> Духовная аптека старца Иоанна (Крестьянкина). Наставления, уроки, молитвы. М. : Ковчег, 2013. 192 с.

Ради благополучия детей мать охраняет семейный очаг. Защищенная семья нужна для воспитания и развития ребенка. Когда маме больше нравится проводить время с друзьями и знакомыми, то у нее не остается времени для ребенка. Ей становится с ним неинтересно, он начинают ее раздражать своими просьбами и желанием побыть с мамой.

Мир в семье разрушается от непонимания друг друга и себялюбия.



Мать — главный миротворец в доме.

От мудрого и доброго материнского слова успокаиваются расшалившиеся дети, проходят раздражение и обида. Хорошо, когда в семье есть отец, который тоже созидает и охраняет семейный очаг. Но если мать одна, вся забота и ответственность ложится на нее.



Икона Божией Матери «Воспитание»

И здесь без помощи Божией опять не обойтись. Верующая мать знает чудодейственную силу молитвы. Когда ее силы иссякают, молитва остается единственной надеждой.

Молитвой защищается дом, семья, дети. Молитвой призывается помощь в трудных обстоятельствах жизни, молитвой приходит в семью мир и исцеляются болящие. По молитве матери дети становятся послушными и мирными.

Женщины молитвенно обращаются к Богородице за помощью, утешением и заступничеством. Много чудесной помощи Господь по молитве детей. Обращению к Богу каждая мать должна научить и своих детей.

## *Милосердный труд в семье*

Труд женщины в семье такой привычный, и вряд ли кто даже задумывается, что он может быть милосердным. Разве можно любить ежедневную уборку, приготовление еды, мытье посуды и пола? Ведь сколько все это требует терпения, сил и постоянства!

Вот и преподобный Паисий Святгорец с удивлением восклицает: «Я просто диву даюсь, как выносливы женщины! Они ведь семижильные! Тело женщины слабее, чем мужское, но сердце у нее сильное, и, работая им, она обретает такую выносливость, что силой своей превосходит мужчину. Да, у мужчины есть телесные силы, но сердца, которое есть у женщины, у него нет.

Мать страдает, выбивается из сил, но ни боли, ни усталости при этом не испытывает. Она принуждает себя к работе, но, любя детей, любя свой дом, все делает с радостью. Человек, который целыми днями лежит на боку, устает больше, чем она.

Помню, когда мы были маленькими, наша мать должна была носить воду издалека, а еще готовить, печь хлеб, сти-

рать одежду да к тому же работать в поле. При этом еще и мы, дети, не давали ей покоя: когда мы ссорились между собой, к ее многочисленным делам и хлопотам прибавлялись еще и судейские обязанности!

Однако она говорила: “Это мой долг. Я обязана делать все это и не роптать”. Она вкладывала в эти слова добрый смысл. Она любила свой дом, любила своих детей и от дел и забот не выбивалась из сил. Она все делала с сердцем, с радостью.

Чем больше проходит лет, тем сильнее мать любит дом. Ее годы уже не те, что раньше, однако, несмотря на это, она жертвует собой все больше и больше, чтобы и внучат вырастить. У нее остается все меньше сил, однако она совершает все свои обязанности от сердца, и ее силы превосходят и силы ее мужа, и те силы, которые сама она имела в молодости»<sup>6</sup>.

Откуда же у женщины такая стойкость? Думается, что это Божия благодать дает женщине силы за ее верность материнскому призванию. Домашний труд — каждодневный подвиг, преодоление себя, своей усталости, неопытности, незнания. Но если он делается со старанием, настойчивостью, от души, ради создания уюта для семьи и ребенка, то мама заслуживает уважения и похвалы.



Домашний труд — это каждодневный подвиг, преодоление себя.

А если мать не бросила своего ребенка из-за трудностей и личных обстоятельств, если не причиняет ему боли и

<sup>6</sup> Преподобный Паисий Святогорец. Слова. Т. 4. Семейная жизнь. М.: Никея, 2017. 336 с.

страданий пристрастием к алкоголю, наркотикам, не срывает на нем злость, не обижает и не унижает его, разве можно отнять у нее высокое достоинство матери?

Да, милосердие — это нечто иное. Но как близка каждая мать к тому, чтобы удостоиться звания «милосердная мама»! Расскажем вам одну историю о том, как обычный труд может сделаться трудом милосердным.

Жила одна женщина, назовем ее Анна. Была у нее семья, дети, дом, огород, куры и даже козы. Да вот беда, церкви рядом не было, негде было найти духовный совет да Богу помолиться. Муж неверующий, попивающий, дети мал мала меньше. Стала Анна выбиваться из сил, руки опустились. Однажды встретила ее незнакомая женщина и рассказала ей Анна о своей беде. «Где взять силы нести этот груз?» — спросила она. Вот женщина и передала ей свой жизненный опыт, и наставила ее: «Без Бога в этой жизни не проживешь — от Него сила и помощь. Говори с Богом как с любящим Отцом, Он услышит. Он с тобой на всяком месте, только помни о Нем».



Говори с Богом как с любящим Отцом, Он услышит.  
Он с тобой на всяком месте, только помни о Нем.

Потом собеседница рассказала, как жила ее бабуля в тяжелые послевоенные годы. Тогда церкви были закрыты, но она сильно верила, всегда молилась и говорила, что самое главное в жизни — научиться связывать свою жизнь с присутствием в ней Бога. Сама она так и жила. Когда ей не хотелось что-то делать, то приговаривала себе: «Вот же я грешная и ленивая, опять раньше всех встать не хочу, да приготовить, да убрать, и порадовать хоть кого-то не спешу. Прости, Господи, помоги исправиться и все делать с радостью». Перекрестится — и за работу.

Берется за уборку и приговаривает: «Ой, сколько грязи-то на полу, ну совсем как в моей душе. Господи, пока я здесь прибираюсь, дай мне увидеть все, чем запачкала свою душу». И начинает, вспоминать, что кому не так сказала, не так сделала, плохо о ком подумала. Берется еду приготовить, опять себе под нос: «Вот руки мои неумелые да сердце холодное, как мне такой приготовить вкусно да быстро? Господи, помогай моим рукам и разогрей сердце любовью ко всему, что я делаю». Пошла в огород, а там сорняки выросли. Взясась за работу, а сама: «Господи, а душа-то моя вся в сорняках, как эта грядка. Давай, я — сорняк из земли, а Ты — сорняк из моего сердца». И начинает называть все, что сердце тяготит. Все шепчет: прости да помоги. Так и говорила с Богом всегда и на всяком месте. И меня этому научила. Жизнь ее удивительно радостной была. Все успевала, всем помогала, многих поддерживала и учила своим простым молитвам. Сама справлялась с большим хозяйством и несла утешение всем, кто в нем нуждался.

Вот так и стал ее труд с молитвой трудом милосердным.

## *Милосердное воспитание детей*

### **Милосердное сердце ощущает мир и покой**

Обретение милосердной любви к ребенку умиротворяет сердце матери. Когда человек мирен и спокоен, он может выполнить гораздо больше дел и с лучшим качеством. Сердечный мир в трудных обстоятельствах и при воспитании детей приходит через общение с Богом.

Другого пути нет. Заботы будут всегда, но к ним можно относиться по-разному: можно с тревогой, а можно спокойно и уверенно.

Слово Божие учит нас, как сделать сердце мирным и в нужный момент обрести спокойствие: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Фил. 4, 6–7).

То есть прежде всякого дела или мысли о предстоящих заботах обратитесь к Богу простыми словами: «Господи, благодарю Тебя за возможность получить помощь от Тебя и переносить трудности вместе с Тобой», «Господи, помоги мне обрести мир в сердце», «Господи, благослови меня на воспитание детей и на всякое доброе дело».

Как просто, правда? Но Господь, видя вашу веру, будет наполнять сердце миром, и давать силы все делать со спокойствием.

Опытные наставники духовной жизни дают некоторые советы по воспитанию детей: «Разговаривая с детьми, нужно сохранять спокойствие. Если раздражаться, ребенок будет только хуже, потому что нервозность родителей вынуждает его защищаться, и он также становится раздражительным. Когда мы нервничаем, то не можем принимать верных решений, не можем нормально разговаривать, а вместо этого прибегаем к угрозам, которые к тому же и не выполняем:

— Если снова так сделаешь, я запрю тебя в твоей комнате!



Разговаривая с детьми, нужно сохранять спокойствие.  
Если раздражаться, ребенок будет только хуже.

Сто раз это повторяем, но никогда не делаем. И хорошо, что не делаем. Не нужно этого делать! Но и говорить так не нужно.

Лучше вообще не разговаривать с ребенком, когда нервничаешь. Можно просто сказать:

— Знаешь, сейчас я не могу с тобой говорить. Очень нервничаю. Поговорим позже.

Успокоившись, можно гораздо лучше подобрать слова; на ум приходят нужные мысли, и начинаешь говорить с любовью, благоразумием, вниманием и смирением, делая правильные выводы»<sup>7</sup>.

## Метод «золотой середины»

Если вы решили воспитывать ребенка по христианским правилам, то знайте, что православие предлагает метод «золотой середины», который записал для вас иерей Андрей Чиженко. В чем он заключается?

«Нельзя ни чрезмерно баловать ребенка, потакать его слабостям и зарождающимся страстям, ни воспитывать его в излишней строгости и жесткости. Дитя может сломаться и озлобиться или отстраниться от навязываемой ему науки. Так случилось, например, с Чеховым. Отец заставлял маленького Антошу петь в церковном хоре, вплоть до порки. В итоге у Антона Павловича сложились довольно непростые отношения с религией. Насилие, как физическое, так и психическое, никого еще до добра не довело.



Нельзя ни чрезмерно баловать ребенка, потакать его слабостям и зарождающимся страстям, ни воспитывать его в излишней строгости и жесткости.

<sup>7</sup> Архимандрит Андрей (Конанос). Добрый день, Господи! Книга о радостной вере. М. : Никея, 2018. 240 с.

Запомним главную, пожалуй, педагогическую истину: ребенок чаще всего воспринимает не то, что мы ему говорим, а то, как мы ведем себя в жизни. Он копирует наше поведение. Мы видим здесь прямое подтверждение принципа «вера без дел мертва» (Иак. 2, 26).

Ребенок меряет нашу веру нашими же делами. И проверяет, насколько они соответствуют словам.



Запомним главную, пожалуй, педагогическую истину: ребенок чаще всего воспринимает не то, что мы ему говорим, а то, как мы ведем себя в жизни.

В деле молитвы лучше всего начать с объяснения. Нужно не навязать ребенку, мол ты должен молиться, и все: «Отсюда и досюда читай. Пока не дочитаешь, не выйдешь из комнаты». Нет, Бог не любит насилия. Следует объяснить, зачем нужно молиться, руководствуясь опытом Церкви, святых отцов, своей личной жизни. Кто такой Господь? Почему Он невидим? Почему слышит наши молитвы? Важно ответить на вопросы ребенка, приладиться к его восприятию мира, в том числе и молитвы. Я провожу занятия в воскресной школе. Поверьте, у детей очень много вопросов касательно веры, часто очень неожиданных и весьма интересных.

Детей дошкольного возраста, может быть, достаточно научить правильно креститься (и объяснить, что такое крестное знамение), носить нательный крестик, целовать иконы. И с этого начнется их личный путь в православной вере. Священнический опыт показывает, что нужно почаще приводить детей в храм, чтобы они не боялись необычности церкви или необычного для современного мира вида священника.

Молитвенное правило для детей также нужно преподавать в сокращенном виде, чтобы не изнурять ребенка, но,

наоборот, пробудить в нем интерес к молитве и внимание к ее словам. Хорошо молиться с ним вместе, чтобы потом можно было ответить на его вопросы.

Так, например, утреннее или вечернее молитвенное правило для ребенка может состоять из «шапочки», то есть начала: с «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь» и до «Отче наш» включительно. Потом можно прибавить молитвы к святому Ангелу Хранителю и Пресвятой Богородице, к небесному покровителю ребенка. И достаточно. В этом деле важно меньше, да лучше. Пускай малыш прочитает меньше молитв, но с сердечным вниманием, чем больше, но с надрывом и раздражением. С возрастом можно увеличивать молитвенное правило. Но тоже это делать не резко и помногу, но постепенно и понемногу. Определенные молитвы заучивайте с ребенком наизусть, как стихи. Например, «Отче наш» — главную молитву христианства. Следует также ребенку объяснять значение стихов этой великой молитвы. Можно выучить с ним какую-то короткую молитву Ангелу Хранителю, Пресвятой Богородице, небесному покровителю. Или, к примеру, «Царю Небесный», молитву до и после обучения. Но не перегружая ребенка чрезмерно. Сегодня существуют специальные молитвословы для детей.

С сыном или дочерью старшекласниками можно разобрать молитву «Символ веры» по членам, выучить ее. Ведь она представляет собой собрание основных догматов (законов) православной веры.

Можно, конечно же, дорогие братья и сестры, в деле воспитания детей применять и строгость, и непреклонность, чтобы ребенок чувствовал ваш авторитет. Но делать и это следует с любовью, без гнева и раздражения. Вообще в злобе и гневe лучше не начинать никакого дела. Все равно ничего хорошего не выйдет. Следует промолчать, отойти в сторону,

помолиться, успокоиться, может быть, даже попросить прощения и лишь потом начинать дело»<sup>8</sup>.

Любящая мама будет не только кормить, защищать и развивать ребенка, но закладывать в семейное воспитание духовно-нравственные основы, о которых знает сама и которые исполняет.

## Десять «нельзя», которым мама должна научить ребенка

Великий педагог В. А. Сухомлинский написал много книг о воспитании детей. В одной из них он перечислил десять «нельзя», которым надо научить ребенка.

1. Нельзя бездельничать, когда все вокруг трудятся; позорно предаваться праздности, всевозможным увеселениям, когда — ты прекрасно знаешь об этом — старшие заняты трудом и не могут позволить себе отдых.

2. Нельзя смеяться над старостью и старыми людьми — это величайшее святотатство; о старости надо говорить только с уважением. В мире есть три вещи, которые ни при каких условиях не могут быть подвергнуты осмеянию, — патриотизм, истинная любовь к женщине и старость.

3. Нельзя вступать в пререкания с уважаемыми и взрослыми людьми, особенно со стариками; недостойно человеческой мудрости и рассудительности скоропалительно выражать сомнения в истинности того, что советуют старшие; если у тебя просятся на язык какие-то сомнения, придержи их, подумай, рассуди. А потом спроси у старшего еще раз — спроси так, чтобы не обидеть.

---

<sup>8</sup> Иерей Андрей Чиженко. Как научить детей молиться? [Электронный ресурс]. pravlife.org.ru/content/kak-nauchit-detey-molitsya.

4. Нельзя выражать недовольство тем, что у тебя нет той или иной вещи, что у ровесника твоего есть, а о тебе родители не позаботились. От родителей ты не имеешь права требовать ничего.

5. Нельзя допускать, чтобы мать давала тебе то, что она не дает сама себе, — лучший кусочек на столе, лучшую конфетку, лучшее платье. Умей отказаться от подарка, если знаешь, что в вещи, которую тебе дарят, мать отказывает себе. Мысль о праве на какую-то собственную исключительность — это яд, отравляющий твою душу; великое счастье быть нетерпимым к этому яду.

6. Нельзя делать того, что осуждают старшие, — ни на глазах у них, ни где-то в стороне. Каждый свой поступок рассматривай с точки зрения старших: что подумают они. Особенно недопустима назойливость, стремление без надобности напоминать о себе, выставлять напоказ свои притязания; мать и отец никогда не забывают о тебе. Если ты не на глазах у них, они думают о тебе больше, чем тогда, когда ты рядом. Помни, что у матери и отца есть свой духовный мир, они иногда хотят остаться в них наедине с собой.

7. Нельзя оставлять старшего родного человека в одиночестве, особенно мать, если у нее нет никого кроме тебя. В радостные дни праздника никогда не оставляй ее одну; ты сам — твое слово, твоя улыбка, твое общение — бывает, единственная радость ее бытия. Чем ближе закат человеческой жизни, тем острее переживает человек горечь своего одиночества. Оставлять в одиночестве старика отца, даже если и ты уже станешь стариком, — бесчеловечно, дико. Помни, что в жизни человека наступает такой период, когда у него уже не может быть никакой другой радости кроме радости человеческого общения.

8. Нельзя собираться в дорогу, не спросив разрешения и совета у старших, особенно у старика дедушки, не простив-

шись с ними, не дождавшись от них пожелания счастливого пути и не пожелав им счастливо оставаться.

9. Нельзя садиться обедать, не пригласив старшего; только дремучий нравственный невежда уподобляется скоту, утоляющему голод в одиночестве и опасаящемуся, как бы его сородич, присутствующий при этом, не урвал себе куска. Человеческая трапеза — это не утоление голода, не физиологический акт в цепочке обмена веществ. Люди придумали стол не только для того, чтобы ставить ноги под стол, а на стол облакачиваться; за столом происходит интереснейшее духовное общение людей; если ты сумел уговорить старика разделить с тобой трапезу, ты доставил ему большую радость, а себе — пользу.

10. Нельзя сидеть, когда стоит взрослый. Особенно пожилой человек, особенно женщина! Нельзя ожидать, пока с тобой поздоровается старший, ты должен первым приветствовать его, встречаясь, а расставаясь, пожелать доброго здоровья.

В этих правилах этикета заключается глубокая внутренняя сущность. Не умея уважать людей, ты уподобляешься шалопаю, плюющему в прекрасные волны моря; море огромно в своем величии и красоте, и твои плевки его не оскорбят и не унижат, а своими плевками ты позоришь себя»<sup>9</sup>.

## **В воспитании необходим добрый пример**

О важности примера для воспитания ребенка говорят практически все педагоги. На это указывают и святые отцы Церкви. Приведем высказывания некоторых из них.

---

<sup>9</sup> Сухомлинский В. А. Родительская педагогика. СПб.: Питер, 2017. 208 с.

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий): «Вот если в душу малого ребенка вы будете вливать всякий смрад, она станет смрадной. Если будете вливать аромат Христова благоухания, то будут ваши дети благоухать перед людьми, будут радостью и утехой для вас. Примером вашим воспитывайте детей»<sup>10</sup>.

Святой праведный Алексей Мечев: «Нужно избегать плохих товарищей, а то можно привыкнуть к плохому. Сначала для вас будет казаться странным, как это люди делают худое, а потом привыкнете и не станете замечать, что сами плохо делаете, а отвыкнуть будет очень трудно. Вот у одних богатых родителей сын попал в дурную компанию, и он привык там болтаться. Родители разыщут его, домой привезут, оденут, обуют, а он недели две поживет и опять туда сбежит. Говорит:

— Я там привык и никак не могу измениться»<sup>11</sup>.

## Поговорим о здоровье

Каждый ребенок хочет видеть маму веселой и красивой, чтобы она не болела и жила долго-долго. Мама должна заботиться о своем здоровье и ради своего ребенка, и ради себя. Должна научиться бережно и милосердно относиться к самой себе.



Здоровье и сама жизнь — это Божий дар, которым надо дорожить.

<sup>10</sup> Святитель Лука Крымский (Войно-Ясенецкий). О семье и воспитании детей. М. : Сибирская Благовонница, 2017. 48 с.

<sup>11</sup> Отечник № 1. Спасение миру. М. : Сестричество во имя преподобномученицы великой княгини Елизаветы, 1998.

Здоровье бывает физическое (телесное), психическое (душевное) и духовно-нравственное. Все они связаны между собой — так устроен человек.

## Физическое здоровье

Физическое здоровье — это благополучие тела. Это то, чем человек привык дорожить прежде всего. Тело человека состоит из нескольких десятков органов (мозг, сердце, печень, почки, легкие и т.д.), имеющих каждый свое физиологическое назначение (движение, дыхание, управление, размножение и т.д.), которые обеспечивают жизнь всего организма. Каждый орган состоит из сотен миллиардов живых клеток; они питаются, чувствуют, размножаются, болеют, стареют и умирают. Наш организм чудесно устроен. Ученые открыли, что каждую секунду в нашем теле рождается 25 тысяч новых клеток. Одни из них живут несколько суток; другие, например нервные, — десятки лет. Даже трудно в это поверить, но длина кровеносных сосудов взрослого человека составляет около ста тысяч километров. Много и других интересных сведений можно узнать о теле человека из книг, написанных учеными. Но главное, — это не открытия ученых, а то, что Бог Творец так мудро устроил самого человека, вложил в него законы существования.

С какой благодарностью и бережливостью мы должны относиться к Божиему творению — телу! Этой физической оболочке человека, в которой пребывает его бессмертная душа. Тело служит нам до тех пор, пока бьется сердце.

Наше тело очень чувствительно; если что-то нарушается в его жизнедеятельности, оно испытывает боль.

Но иногда организм болеет тайно и не сразу дает знать, что началась болезнь.

Мы можем заботиться о нашем теле, управлять им и влиять на него посредством питания, лекарств, физических упражнений и пр. Также можем разрушать его алкоголем, курением, неправильным образом жизни. Физическое здоровье дает человеку ощущение бодрости, энергии, крепости и силы.

Здоровье определяется состоянием всех органов и систем организма. Сохранение в норме сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной и других систем организма зависит от образа жизни: физической активности, правильного питания, чистоты воды и воздуха, отсутствия разрушающих здоровье привычек и зависимостей (курение, употребление алкоголя и пива, наркотики).

Образ жизни — это то, как вы распоряжаетесь своим временем, каким содержанием наполняете его, чему придаете значение.



Образ жизни — это то, как вы распоряжаетесь своим временем, каким содержанием наполняете его, чему придаете значение.

Если вы недосыпаете, просиживаете за компьютером или телевизором допоздна, вместо завтрака пьете чашку кофе и выкуриваете сигарету, днем перекусываете на бегу, а вечером наедаетесь, если прогулки, работа и игры на воздухе — не ваш отдых, если встречи с друзьями — это всегда застолье с алкоголем и пивом, то очевидно, что надолго запаса прочности организму не хватит. Такой образ жизни разрушает ваше здоровье и сокращает жизнь.

## Физическая активность

Работоспособность тела определяют физические качества — это выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Достигаются эти качества физическими упражнениями, умеренными нагрузками и спортивными тренировками.



Упражнения на растяжку для утренней гимнастики

Утренняя растяжка, пробуждающая гимнастика обязательны. Они позволят сохранить позвоночник и суставы



Если все это недоступно, хорошим стимулом для вас станет ваш ребенок. Побегайте с ним наперегонки, поиграйте в мяч, попрыгайте вместе, покачайтесь на качелях, придумайте подвижную игру — все это замечательная тренировка и отдых одновременно. Выезжайте чаще за город, в парк, в лес, к знакомым на дачу. Ходите пешком на работу и в церковь, если есть такая возможность. Существует много возможностей сохранять и поддерживать свое физическое здоровье!

## Питание и питьевой режим

О правильном (сбалансированном) питании сейчас много пишут. Предлагают разнообразные диеты. Наверное, многие из вас скажут, что чтобы питаться правильно, нужно много денег. Но открою вам секрет: для здорового питания денег требуется меньше, чем для питания беспорядочного. Главное — соблюдать несколько основных правил.

1. Не забывайте принимать пищу не менее 3 раз в день — это полноценный завтрак, обед (включая первое блюдо), ужин (за 3–4 часа до сна).

2. Не покупайте продукты с консервантами и вредными жирами (колбасы, чипсы, большинство выпечных и кондитерских изделий). Таблица вредных пищевых добавок, которые указываются на этикетках приведена на стр. 46.

3. Утром натощак и между приемами пищи пейте простую очищенную воду, для начала по одному стакану, затем ее количество можно увеличить. Чай, кофе и прочие напитки не являются источниками чистой воды, в которой нуждается организм.

4. Откажитесь от пива, алкоголя, энергетиков, газированных и подслащенных напитков.

**Таблица вредных пищевых добавок**

Очень опасные	E 123, E 510, E 513, E 527
Опасные	E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E 129, E 155, E 180, E 201, E 220, E 222, E 223, E 224, E 228, E 233, E 242, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E 405, E 501, E 502, E 503, E 620, E 636, E 637
Канцерогенные	E 131, E 142, E 153, E 210, E 212, E 213, E 214, E 215, E 216, E 219, E 230, E 240, E 249, E 280, E 281, E 282, E 283, E 310, E 354
Расстройство желудка	E 338, E 339, E 340, E 343, E 450, E 461, E 462, E 463, E 465, E 466
Кожные заболевания	E 151, E 150, E 231, E 232, E 239, E 311, E 312, E 320, E 907, E 951, E 1105
Расстройство кишечника	E 154, E 626, E 627, E 628, E 629, E 630, E 631, E 632, E 633, E 634, E 635
Давление	E 154, E 250, E 252
Опасные для детей	E 270
Запрещенные	E 103, E 105, E 111, E 121, E 123, E 125, E 126, E 130, E 152, E 211, E 952
Подозрительные	E 104, E 122, E 111, E 171, E 173, E 241, E 477

5. Каждый день готовьте салаты из тертых свежих овощей — моркови, свеклы, репы, тыквы, яблок, заправленные растительным маслом. Если позволяют средства, добавляйте туда орехи, семена подсолнечника, кунжута, изюм, финики, зерна граната. Летом лучше всего овощи, выращенные на своей грядке.

Всего лишь соблюдая эти простые правила, можно сохранить здоровье на многие годы!

## Чистота воздуха

Чистота воздуха, которым мы дышим, во многом от нас не зависит. Но, соблюдая некоторые правила, мы можем помочь нашему организму не задыхаться, даже живя в крупном городе.

1. Не бойтесь открытых форточек. Болеют не от сквозняков, а от микробов, бактерий и вирусов, которые скапливаются в непроветренном помещении.

2. Боритесь с пылью с помощью влажной уборки. Помните, что при уборке пола пылесосом огромная часть пыли поднимается вверх, и вы вдыхаете вместе с воздухом и пыль, и все, что скопилось в ней. Пользуйтесь защитными медицинскими масками, если делаете сухую уборку. Во время уборки выводите детей из комнаты.

3. Не курите сами, не стойте рядом с курящими, уводите детей подальше от курильщиков. Вдыхание дыма курильщиков так же вредно, как само курение.

4. Если вы пользуетесь кондиционерами, проводите плановую чистку фильтров. Кондиционеры, если их не чистить, очень опасны, так как в них скапливается не только пыль, но и активно размножаются опасные микробы.

5. Постарайтесь не пользоваться дома различными ароматизаторами и химическими моющими средствами. Они загрязняют воздух и только создают иллюзию свежести.

6. Воздух чист вдали от дорог и там, где есть деревья и водоемы. Выезжайте почаще с детьми в зеленые зоны отдыха.

## Оставьте вредные привычки

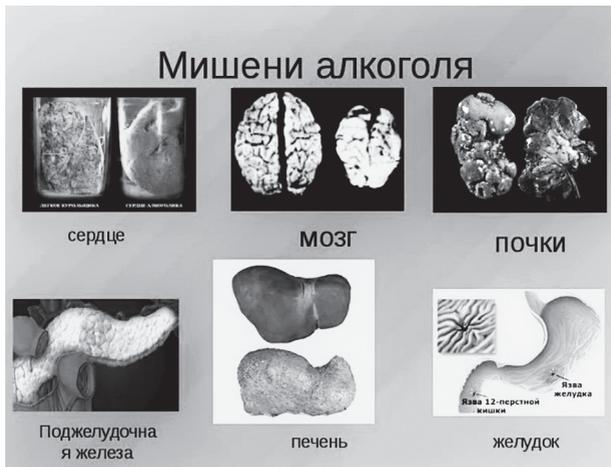
Кто об этом не слышал? Кого в подростковом возрасте не пугали лошадь, умирающей от капли никотина, курильщиками с почерневшими легкими и алкоголиками с развалившейся печенью? Кто не слышал об убивающем молодежь пивном алкоголизме и наркомании?

Вероятно, кто-то подумает: «Это все не про меня, я такой же, как все».



Привычки, вредные для здоровья

Но давайте все-таки вспомним, что происходит с нашим организмом, с его невидимой жизнью от этих, таких обычных, вредных привычек?



Внутренние органы человека, разрушенные алкоголем

На иллюстрации показано, как меняются органы человека под воздействием алкоголя (включая пиво). Эти изменения хорошо изучили специалисты.

Сердце обрастает «жировым панцирем» и начинает давать сбои. Появляется сжимающая боль, одышка, страх

смерти. Даже умеренно пьющий человек в возрасте 35–40 лет неизбежно столкнется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: ишемической болезнью, атеросклерозом, аритмиями.

Мозг ссыхается, уменьшается в размерах, изменяется его структура. В результате у человека нарушается память, исчезает здоровое мышление, он становится безвольным, агрессивным, лживым.

Почки и печень перестают очищать кровь, защищать организм от ядов переваренной пищи, лекарств, того же алкоголя, их ткань разрушается. Начинается отравление продуктами обмена. Исход таких нарушений один — мучительная жизнь и преждевременная смерть.

Желудок и поджелудочная железа покрываются язвами. Это угрожает разрывом сосудов и кровотечением. Если человеку не успеют сделать срочную операцию, то жизнь его оборвется. Желудок и поджелудочная железа — важные органы пищеварения. При нарушении их работы человек не может нормально питаться и теряет силы.

## Алкоголизм

Алкоголизм — это прогрессирующая (нарастающая), рецидивирующая (сопровождающаяся срывами, даже после длительных периодов затишья), хроническая (неизлечимая) и приводящая к смерти болезнь.

Алкоголизм развивается на фоне мнимого веселья.

1. Начало — пара рюмок за компанию «ради легкого веселья», рюмка за обедом, за ужином («иначе нет аппетита и настроения»).

2. Середина — постоянная выпивающая компания, выпивки по случаю и без случая («просто надо собраться»), выезды «на шашлыки». Возлияния требуют продолжения

(«надо сбегать»). Застолье сопровождается шумным весельем. Потеря меры выпитого доводит до бесконтрольного поведения.

3. Финал алкоголизма — запои. Человек вначале «соображает на троих», затем пьет в одиночку. Типичны психические расстройства, жестокость к близким, равнодушие к себе и детям, преступления. Пьяные слезы и жалость к себе, клятвенные обещания и слабовольные попытки исправиться сменяются отчаянием и нежеланием жить. Все это становится типичным для алкоголика.

Алкоголизм разрушает семью, разрывает общение с родными и близкими, ведет к одиночеству, завершению жизни в психиатрической лечебнице, психоневрологическом интернате или скорострительной смерти там, где она застанет.

Алкоголизм особенно опасен женщинам и детям!



Основная причина неблагополучия семей и сиротства детей — это алкоголизм членов семьи и особенно матери.

Дети, рожденные от родителей-алкоголиков, рискуют с первой выпитой рюмки водки, стакана вина и пива пойти по стопам родителей. Им строго противопоказано употребление алкоголя в любых дозах, самых безобидных для других людей!

Женский организм создан для особой функции — вынашивания и рождения ребенка. При употреблении алкоголя и пива усиливается выработка эстрогенов, нарушающих женское здоровье. В результате увеличивается риск женских заболеваний (миомы, кисты, рак), нарушается менструальный цикл и обмен веществ (ожирение, дистрофия), ускоряется наступление климакса и старение организма. Нарушается репродуктивная система женщины, которая отвечает за зачатие и здоровье будущего ребенка.

Употребление спиртного быстро отражается на психике женщины. Развитие алкоголизма разрушает ее личность, влияет на образ жизни и поведение. Это можно заметить по неустойчивости настроения. Болтливость и беззаботность сменяются угрюмой задумчивостью. Неадекватное поведение, истерические взрывы сопровождающиеся плачем, криком, руганью, физическими угрозами и действиями, которые обрушиваются на детей и других членов семьи. Эти проявления усиливаются после похмелья. Подавленность, ожидание чего-то плохого, ощущение безысходности становятся угрозой для жизни женщины и ее детей.

Отметим, что у подростков и юношей, употребляющих алкоголь, нарушается гормональная система и уменьшается способность давать жизнь и здоровье своим будущим детям.

Надо помнить, что тяга к алкоголю и курению у детей начинается не с первой рюмки или выкуренной сигареты, а гораздо раньше — с первой рюмки и сигареты, увиденной в руках мамы или папы.



Тяга ребенка к алкоголю и курению начинается с первой рюмки и сигареты, увиденной в руках мамы или папы.

В детском саду провели эксперимент: попросили детей поиграть в праздник. Дети поставили стол, нашли игрушечные стаканчики, бутылочку из-под воды, стали чокаться стаканчиками и выпивать. То есть уже в детсадовском возрасте у детей четко сформировался стереотип, что праздник и отдых сопровождаются употреблением алкоголя. И, конечно, когда эти дети подрастут, то будут праздновать и отдыхать с настоящим алкоголем.

Существуют *пивной алкоголизм*. Часто женщины, подростки и молодежь начинают увлекаться пивом. Но они не

подозревают, что именно употребление пива ведет к развитию алкоголизма. Уже через несколько месяцев регулярного его употребления возникает зависимость — вариант алкоголизма, называемый пивным. С такой зависимостью человек уже никогда не сможет умеренно употреблять алкоголь.

## Беда курильщиков



*Выбор образа жизни зависит от тебя*

В подростковом возрасте дети часто хотят выглядеть взрослее, хотят попробовать то, что делают взрослые, проявить свою самостоятельность и независимость. Курящие члены семьи, взрослые друзья, реклама и герои фильмов, провоцируют детей попробовать курить.

Так начинается беда курильщиков. Хорошо, если ребенок, получив первое отвращение от этого занятия, навсегда скажет себе — нет! Но так бывает редко, ведь многие будут им демонстрировать удовольствие от курения и свою со-

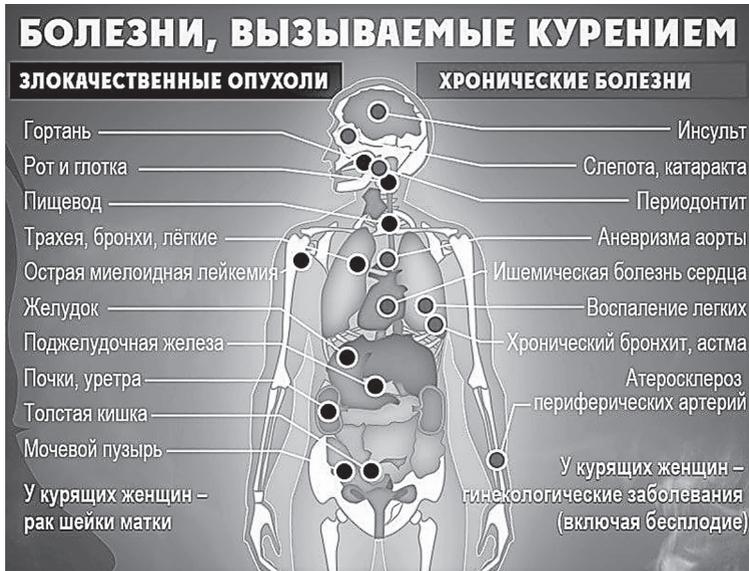
временность, и вот уже очередной потребитель яда пополнил их ряды.

Курящая мама... Часто дети из-за своей детской чистоты стесняются такой мамы. Но потом свыкаются и сами усваивают эту дурную привычку. Когда позже в школе на уроках ОБЖ им расскажут о вреде курения, они уже скептически отмахнутся. Ведь мама-то курит, значит, можно, не так уж вредно.

Но давайте мы все-таки вспомним, что происходит со здоровьем курильщика. Нет ни одного органа человека, который бы не страдал от курения. Хуже всего приходится дыхательным путям, через которые дым проникает в организм. Подсчитано, что из 100 курильщиков у 18 мужчин и 12 женщин обязательно разовьется рак легкого. И у 90% умерших от рака легкого его вызывало курение!

Никотином и смолами табачного дыма разъедается зубная эмаль, в сосудах образуются тромбы, которые нарушают кровообращение, что приводит к разрыву артерий в головном мозге (инсульту) и сердечной мышце (инфаркту миокарда). Злостные курильщики рано умирают от сердечного приступа. В среднем это возраст 47 лет. Хроническим заболеванием сосудов особенно поражаются артерии ног. Последствия страшны: омертвление тканей, которые не получают кровоснабжения (гангрена) и ампутация конечности. Можно вспомнить и многие другие заболевания, возникающие из-за курения.

Особенно страдает женский организм. Причиной прерывания беременности часто является злостное курение. А если дети и рождаются, то они имеют малый вес, ослаблены как физически, так и интеллектуально. У родителей, которые курят, дети вынуждены становиться пассивными курильщиками. Поэтому они часто болеют инфекционными заболеваниями, болезни от курения родителей сопровождают их жизнь.



Курение поражает весь организм

Покупка сигарет обкрадывает ваш бюджет, а возникшие затем болезни и вовсе его разрушают. Надеемся, вы задумались?

## Трагедия наркоманов

Наркомания — самая пагубная из вредных привычек. Наркоман, если не сумеет остановиться, принесет много горя себе и близким. Воровство, асоциальное поведение, преступления, драки и избиение близких ради получения очередной дозы наркотика — вот лишь малый перечень типичных деяний наркомана.

Большинство подростков, начавших употреблять наркотики, признавались, что их толкнула на это скука. Мы должны помочь нашим детям понять, что наркомания не терпит компромиссов, что наркотик нельзя впускать в свою жизнь

никогда, ни при каких условиях и обстоятельствах. Доверительные беседы с ребенком, объяснение ему сути проблемы наркомании, сочувствие к наркозависимым помогут ему сформировать правильное к этому отношение.



Большинство подростков, начавших употреблять наркотики, признавались, что их толкнула на это скука.

Внутреннее разрушение организма видно на следующей иллюстрации.



*Наркомания — кратчайший путь к смерти*

## Душевное и духовное здоровье

Здоровье и болезнь тела зависят от состояния души.

Тело общается с душой с помощью органов чувств, которые сообщают ей об окружающем мире — его зву-

ках, запахах, цвете, вкусе, тепле или холоде и т.д. В душе рождаются чувства, желания, мысли, волевые решения и команды к действию телесных органов. Тело слышит эти команды и выполняет их. Как именно душа управляет телом, это тайна.

Кроме тела душа общается с духом, который является высшей силой души. Дух соединяет человека с Богом, учит общению с Ним в молитве. В духе человека звучит голос Божий — совесть, которая умеет различать добро и зло. За сотворенное добро совесть несет человеку радость, покой и сердечный мир. За зло — мучает, угрызает, лишает сна и покоя.

Сердечный мир, который ощущает человек, подает ему спокойная совесть. Святые отцы Церкви называют сердце центром души. Сердцем человек чувствует беду и радость, отчаяние и надежду, ненависть и любовь. Сердце — это не только важный жизненный орган, но и центр духовной жизни, место встречи человека с Богом.

Когда физическое сердце человека останавливается, заканчивается его земная жизнь. Но сердце духовное, которое является центром души, продолжает жить и общаться с Богом. Человеку открывается весь духовный мир, который при земной жизни был для него закрыт. В земной жизни душа проживает разные состояния, которые зависят от радостных или печальных жизненных событий. И еще ее состояние зависит от духовного настроения человека. Душа может пребывать в благом состоянии: доброты, милосердия, терпения, мира, покоя, радости, сострадания, смирения, кротости, покаянного чувства. Такие качества души называют христианскими добродетелями.

Но душа может страдать и мучиться от одиночества, злопамятства, зависти, страха, уныния, тоски, отчаяния и т.д. Их порождает гордая природа человека.

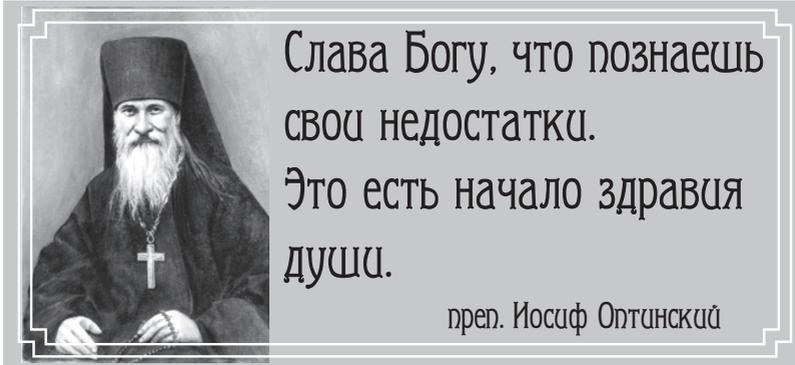


Гордыня — это самая трудноизлечимая болезнь души. Гордый человек больше всех на свете любит себя, а в своих болезнях, несчастьях и трудностях обвиняет других и Самого Бога.

Любовь только к самому себе говорит о болезненном состоянии души. Многие психические болезни человека возникают от гордости. Самолюбие, превозношение, дерзость, унижение других людей, желание похвал и почестей, обвинение Бога в своих неудачах являются причиной расстройств души.

Зло в душе гордого человека отравляет и разрушает физическое здоровье, сокращает его жизнь. Когда болеет душа, страдает и тело. Многие болезни сердца связывают с нервной системой. Стрессы, неприятности, усталость — это раздражители, с которыми человек самостоятельно справиться не может. Часто именно в таких состояниях люди начинают употреблять алкоголь. Надеются таким образом снять напряжение и забыться. Страдает физическое сердце, нарушается его работа. Но так же точно страдает и душа. Употребление алкоголя

заглушает голос совести, уводит от общения с Богом, оставляет человека один на один со злом и горем.



Излечиться от гордости можно только с помощью Божией. Если человек признает свои дурные состояния и поступки, хочет исправиться и получить помощь, то он идет в церковь. Священник выслушает, даст совет и поможет подобрать лекарства для исцеления души. Именно поэтому церковь называют духовной лечебницей, а священника — отцом.

## *Мама — главный воспитатель и учитель*

Первый человек, с которым ребенок знакомится в этом мире — мама. Он ее узнает по запаху, теплу, голосу. Он изучает ее глазами и впитывает всем своим существом. Ребенок живет и воспитывается мамиными чувствами, эмоциями, звуком и тембром голоса, прикосновением и теплотой ее души.

Именно ей он начинает подражать, отвечать улыбкой на улыбку, отвечать на первые просьбы и вопросы, копирует

ее мимику, жесты. Мама формирует у ребенка привычки и черты характера. От того, как мама будет учить ребенка, будут развиваться его интеллект, раскрываться заложенные способности и таланты. Сейчас мы познакомимся с рекомендациями родителям, как устанавливать глубокий контакт (привязанность) в разных возрастных периодах<sup>12</sup>.

## Ребенок до 1 года (развитие через органы чувств)

Рекомендуется:

- кормить грудью. Если вы кормите смесью, то держать при этом на руках или на коленях;
- чаще смотреть ему в глаза, стараться привлечь внимание;
- позволять трогать и изучать свое лицо;
- играть в перекатывание с ребенком по кровати туда-сюда;
- играть в «ку-ку» — попеременно то закрывать свое лицо, то выглядывать;
- носить на руках;
- носить в слинге;
- танцевать, прижимая малыша к себе;
- обнимать;
- целовать;
- легко поглаживать ножки и ручки;
- целовать сладкие ножки;
- гладить по голове;
- дуть в животик;

---

<sup>12</sup> Заботливая Альфа [Электронный ресурс]. URL: <https://ok.ru/zabota.alfa>.

- делать гимнастику (пассивные движения ручками и ножкам), если малышу это нравится;
- петь малышу разные песенки;
- придумать персональную песенку для малыша с его именем;
- разговаривать так, как будто вы его понимаете;
- валяться вместе в кровати;
- укладывать спать на своем животе;
- вместе принимать ванну;
- летать самолетиком на вытянутых маминых руках;
- поднимать малыша «в небо»;
- рассматривать вместе разные предметы;
- летать самолетиком по дому;
- помогать малышу изучать предметы и природу.

## Малыш от 1 до 3 лет (развитие через подражание)

Добавляем к тому, что было:

- привлекать к помощи по дому, например вместе мыть посуду;
- вместе примерять одежду;
- вместе что-то делать на кухне;
- вместе накрыть на стол;
- вместе что-то делать по хозяйству;
- вместе ухаживать за растениями, животными;
- вместе рисовать и заниматься творчеством;
- разыгрывать маленькие представления по ролям;
- учиться плавать от папы к маме и наоборот;
- сделать вместе подарок кому-то;
- делать домик из подушек на кровати или под кроватью;
- встречать членов семьи с работы;

- вместе звонить по телефону, узнавать, как дела;
- вместе баловаться — прыгать, скакать, смеяться;
- играть в уличные игры;
- дать ребенку посидеть на месте водителя и порулить;
- купить малышу его собственный рюкзачок или сумочку;
- играть в прятки, в догонялки;
- просить малыша помогать складывать (по выбору) продукты на стол;
- доставая из ванны, закутывать в большое полотенце и нести на руках в кровать;
- вместе смотреть мультфильмы и потом играть в этих героев;
- играть в папину или мамину работу;
- играть в доктора, когда малыш (доктор) заботится о вас;
- надевать один большой свитер на двоих;
- давать ему покормить вас.

## Ребенок от 3 до 5 лет (развитие через принадлежность и верность)

Добавляем к тому, что было:

- выделить индивидуальное время для каждого ребенка, когда мама — только его;
- играть в такие игры, когда вы команда, которая обща борется против чего-то;
- взять ребенка с собой по делам;
- сходить только с ним в кафе или в кино;
- вместе заняться тем, что любите вы;
- вместе заняться тем, что любит делать ребенок;
- искать клад в саду;
- собирать листья, ракушки, камешки;
- кататься на самокатах, велосипедах, роликах;

- устроить семейное представление;
- бегать наперегонки;
- устраивать маскарады и переодевания;
- лепить снеговиков;
- покорять вместе лужи;
- вместе петь любимые песни;
- рассказывать сказки — каждый по одной строчке;
- барабанить на подручных предметах;
- вместе украшать дом к празднику;
- вместе наводить дома порядок;
- вместе танцевать под разные песни (выбирать можно по очереди);
- катать на спине;
- вместе прятаться в домике под кроватью;
- дать ему расчесать ваши волосы или намазать вам крем на спину;
- делать вместе зарядку;
- дать попрыгать на ваших коленях;
- крепко обнимать ребенка;
- создавать ребенку тоннели из своего тела, через которые надо проползти;
- играть в «делай как я»;
- закапывать друг друга в песок на пляже;
- писать друг другу «записки»;
- придумывать вместе рассказы и сказки;
- хвалить;
- благодарить.

**К четырем годам** обычно дети становятся мягче. Им становится необходимо подтверждение, что они для нас важны и нужны.

Добавляем в прошлый список:

- рассказывать, что «из всех детей мира мы бы выбрали тебя»;

- рассказывать ребенку о его хороших поступках и достоинствах;
- одевать его, если он этого просит (да-да, четырехлетнего, который уже может сам!);
- доверить цветочек для полива;
- купить ему собственный веник для уборки;
- сделать дома выставку его рисунков и поделок;
- показывать его детские фото и видео;
- одобрять и принимать его друзей и постоянно об этом разговаривать;
- заботиться вместе о животных.

## Ребенок 5 лет (развитие через эмоции любви)

- Ко всему прочему добавляем:
- рисовать открытки бабушке, которая живет в другом городе;
- писать под его диктовку письма тем, кого он любит;
- смотреть семейные фотографии разных лет;
- отправлять письма и открытки;
- обниматься всей семьей;
- рассказывать истории из своего детства;
- устанавливать и поддерживать семейные традиции и обычаи;
- устраивать иногда свидание в кафе — только вы, он, торт и беседы о самом важном.

## Ребенок от 5 до 7 лет (развитие через желание делиться)

- Ко всему прочему добавляем:
- говорить с ребенком о чувствах: «Я сегодня расстроилась, потому что...»;

- играть в «три хорошие вещи, которые случились со мной сегодня»;
- просить прощения у ребенка, если вы ошиблись;
- никогда не выдавать его секретов;
- не смеяться над его чувствами;
- активно слушать, задавать вопросы;
- обсуждать конфликты, если они случились;
- рассказывать поучительные истории из своей жизни (о своих ошибках);
- вместе играть в игру, в которой надо все плохое ментально забывать;
- устроить традицию путешествовать всей семьей в любимое место, где все знакомо.

## Ребенок от 7 до 11 лет (развитие через дружеские отношения)

В этом возрасте ребенок уже не на все согласится из того, что вы делали прежде, — и спать с вами не захочет, и поездке с семьей может предпочесть детский лагерь. Хотя все же вы можете пробовать практиковать из прошлых списков то, на что он согласится.

- обязательно обнимайте не менее 8 раз в день;
- чешите или гладьте спинку перед сном;
- делайте ему легкий массаж;
- доверьте ребенку какую-то работу в помощь вам;
- разделите с ним его хобби, даже если вам это кажется полным бредом — поиграйте вместе в его игры, почитайте вместе его книги;
- вместе смотрите фильмы и обсуждайте их (особенно в общей кровати, под одним одеялом с вредным попкорном);
- организовывайте встречи с его друзьями;
- ходите вместе в магазин;

- всегда будьте на его стороне в любой конфликтной ситуации. Даже если он неправ.

## Ребенок от 11 до 17 лет (развитие через проявление безусловной любви)

Когда ребенок в этом возрасте, у вас уже не получится делать очень многое из прошлых списков. Как же быть? Ведь привязанность необходима и в этом возрасте. Именно она может удержать ребенка от бед в океане соблазнов. Вы можете пытаться запрещать ему делать что-то, можете ругать его, но результат будет нулевым.

Продолжайте обнимать своих ершистых подростков. Продолжайте делать то, что они еще пока позволяют. Что можно добавить еще?

- меняться одеждой;
- ходить вдвоем в кафе;
- спрашивать его мнения по любым вопросам;
- советоваться с ним, принимая решения, особенно если это касается его;
- рассказывать ему истории из своей жизни и о своих проблемах в его возрасте;
- обращаться за помощью к нему там, где он специалист и разбирается лучше вас;
- просить у него совета в том, где он мог бы вам помочь;
- дать ему помочь вам с работой;
- советоваться с ним перед принятием решений, касающихся не только его, но и общесемейных вопросов;
- устанавливать тактильный контакт (прикосновения) при любой возможности в той мере, в которой он позволяет и допускает;
- стучаться, когда входите в его комнату;
- спрашивать разрешения взять его вещи;

- вместе обсуждать мировые проблемы;
- вместе читать одну книгу;
- вместе готовить;
- вместе смотреть сериалы и обсуждать их;
- вместе гулять, обсуждая важные вопросы;
- вместе делать добрые дела и участвовать в благотворительности;
- надевать одинаковую одежду («мы команда!»);
- писать ему письма;
- слать ему милые СМС;
- доверять и не контролировать;
- когда он засыпает, шептать ему на ухо: «Я тебя очень люблю».

\* \* \*

Говорят, что привязанность — это самая мощная сила в воспитании. Можно с этим согласиться, потому что она формируется в любви. Привязанность можно назвать укоренившимся чувством любви к ближнему.

## *Заботливая мама — первый доктор для ребенка*

Стать первым доктором для своего ребенка обязана каждая мама. Она должна уметь до приезда врача перевязать рану, дать нужное лекарство, принять верное решение для сохранения жизни и здоровья ребенка. Наши рекомендации помогут вам не совершать ошибок в домашних условиях.

Главное, что всегда надо помнить, — что болезнь лучше предупредить, чем лечить. Будьте внимательны к своим детям. Берегите их от несчастных случаев.

## Первая доврачебная помощь ребенку

### Обморожение/отморожение

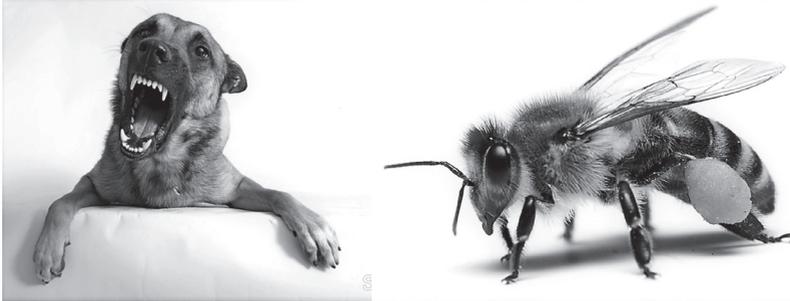


На рисунке показано обморожение 1 степени

Признаки	<ul style="list-style-type: none"><li>• ощущение покалывания или пощипывания;</li><li>• потеря чувствительности;</li><li>• побеление кожи — I степень обморожения;</li><li>• волдыри — II степень обморожения (видно только после отогревания, могут появиться даже через 6–12 часов);</li><li>• потемнение и отмирание — III степень обморожения (видно только после отогревания, возможно проявление через 6–12 часов);</li><li>• отморожение IV степени сопровождается омертвением не только мягких тканей, но и костей</li></ul>
Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• убрать ребенка с холода;</li><li>• закрыть участок обморожения сухой повязкой;</li><li>• медленно согреть в помещении;</li><li>• дать обильное теплое и сладкое питье (согреть изнутри).</li></ul>
<p><b>Когда доставить пострадавшего к врачу?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• при II–III степени обморожения,</li><li>• если обморозился ребенок или старик,</li><li>• если участок обморожения размером больше ладони пострадавшего</li></ul>	

<b>Чего нельзя делать</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• не растирать — это может привести к омертвлению кожи и ее повреждению!</li><li>• быстро не согревать!</li><li>• не пить спиртное!</li></ul>
---------------------------	---

## Укусы змей, клещей, собак и других животных



Опасные укусы

Первая помощь при укусе змеи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Туго забинтовать выше места укуса, наложить шину;</li><li>• приложить холод;</li><li>• дать обильное питье;</li><li>• вызвать рвоту.</li></ul>
<p><b>❗ Нельзя отсасывать, прижигать, накладывать жгут!</b></p> <p><b>❗ Срочно обратиться к врачу!</b></p>	
Первая помощь при ужалении осы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Удалить жало;</li><li>• обработать место повреждения мыльной водой;</li><li>• приложить холод на место укуса;</li><li>• дать противоаллергическое средство (супрастин/цетиризин/кларитин/ фенистил; дозировку см. в инструкции к препарату).</li></ul> <p><b>❗ При ухудшении общего состояния, возникновении общей реакции на укус — отека; при укусе слизистых оболочек — глаз, губ — вызвать скорую помощь!</b></p>

Первая помощь при укусе клеща	<p>Присосавшегося клеща намазать маслом или любой мазью.</p> <p><b>! Обратиться к врачу!</b></p>
Первая помощь при укусе собаки	<p>Место укуса обработать как рану.</p> <p><b>Обратиться к врачу!</b></p>

## Тепловой и солнечный удары



*Тепловые поражения*

Причины гипертермии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Температура окружающей среды выше нормальной температуры человеческого тела;</li> <li>• выполнение тяжелой физической работы (при этом температура окружающей среды может быть и не слишком высокой);</li> <li>• прямое воздействие солнечных лучей на голову и тело человека</li> </ul>
Симптомы солнечного и теплового удара	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вялость, жажда, тянущие боли в мышцах;</li> <li>• повышение температуры тела от незначительной до высокой;</li> <li>• покраснение кожи, кожа горячая на ощупь (сначала влажная от пота, в дальнейшем становится сухой);</li> <li>• частый пульс, учащенное дыхание;</li> <li>• нарушение сознания;</li> <li>• заторможенность — в легких случаях, в средне-тяжелых — обмороки, в тяжелых — галлюцинации, судороги;</li> <li>• при тяжелых повреждениях — задержка мочи</li> </ul>

Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Переместить пострадавшего в затененное прохладное помещение, освободить от ремня, тугого воротника, обуви;</li><li>• обеспечить движение воздуха;</li><li>• быстро охладить организм: завернуть в простыню, смоченную холодной водой, и менять ее, как только начинает нагреваться;</li><li>• на голову, к ладоням, паховым складкам, в подмышечную область положить тряпки, смоченные прохладной водой;</li><li>• обильно поить.</li></ul> <p><b>! Во всех случаях пострадавшего доставить в больницу или вызвать скорую помощь!</b></p>
---------------	---

## Что делать при высокой температуре тела (выше 38,5)



*Повышенная температура — признак перегрева или заболевания*

Ребенок красный, весь горячий	<ul style="list-style-type: none"><li>• Раскрыть ребенка;</li><li>• дать обильное питье;</li><li>• использовать физические методы охлаждения: обдуть вентилятором; положить салфетку, смоченную холодной водой, на лоб и виски; обтереть все тело губкой, смоченной прохладной (20° C) водой;</li><li>• дать жаропонижающий препарат: нурофен (ибупрофен)/парацетамол; дозировку см. в инструкции к препарату);</li><li>• <b>вызвать врача на дом</b></li></ul>
-------------------------------	---

Ребенок бледный, руки и ноги холодные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не кутать;</li><li>• согреть лишь кисти рук и стопы (грелка, теплые носки);</li><li>• не обтирать все тело прохладной водой;</li><li>• дать обильное питье;</li><li>• дать жаропонижающий препарат;</li><li>• <b>срочно вызвать врача на дом</b></li></ul>
--	--

## Боли в животе («острый живот»)



*Боль в области живота опасна!*

Признаки опасной боли	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сильные боли в животе;</li><li>• напряженный живот;</li><li>• вынужденная поза (на правом боку с поджатыми ногами);</li><li>• слабость, озноб</li></ul>
Чего нельзя делать	<ul style="list-style-type: none"><li>• греть живот;</li><li>• кормить или поить;</li><li>• давать таблетки «от боли в животе»;</li><li>• терпеть и надеяться, «что скоро пройдет»</li></ul>
Что нужно сделать	<b>! Немедленно вызвать бригаду скорой помощи!</b>

## Первая помощь при потере сознания



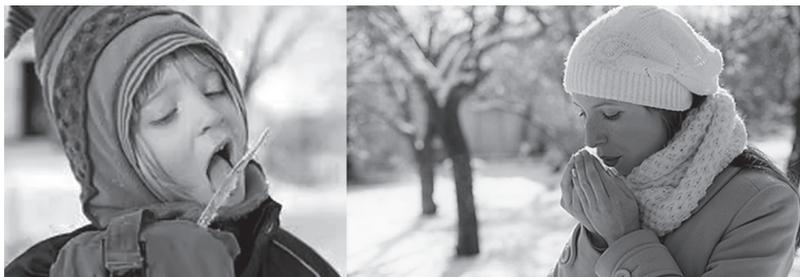
*При обмороке главное — не растеряться*

Первая помощь:

- уложить пострадавшего на ровную поверхность, его голову опустить ниже тела, ноги поднять немного выше; все это обеспечит приток крови к голове;
- дать доступ свежему воздуху (открыть окно);
- расстегнуть или снять стесняющую одежду (воротник, пояс);
- брызнуть в лицо прохладной водой или протереть лицо полотенцем, смоченным в холодной воде;
- дать вдохнуть пары нашатырного спирта: на расстоянии 1–2 см от носа пострадавшего подержать ватку, смоченную нашатырным спиртом, но не подносить пузырек со спиртом близко к носу!

**!** Если, несмотря на все принятые меры, больной не приходит в себя, вызвать скорую помощь.

## Переохлаждение



*Наблюдайте за состоянием и поступками ребенка*

Признаки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Озноб;</li><li>• затруднение речи;</li><li>• резкие смены настроения (раздражительность переходит в апатию);</li><li>• замедление движений;</li><li>• редкое дыхание;</li><li>• слабый пульс;</li><li>• потеря сознания</li></ul>
Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не заставлять идти из последних сил;</li><li>• защитить от холода (в доме, палатке);</li><li>• медленно согревать;</li><li>• дать теплое сладкое питье и покормить.</li><li>• Вызвать скорую помощь!</li></ul>
Чего нельзя делать	<ul style="list-style-type: none"><li>• Растирать конечности пострадавшего;</li><li>• заставлять его энергично двигаться;</li><li>• поить спиртным (это вызывает потерю тепла и может привести к повторному переохлаждению);</li><li>• класть пострадавшего в горячую ванну и прикладывать грелки</li></ul>

## Переломы



*Изучите правила помощи при травмах*

Признаки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Боль;</li><li>• опухание, отек;</li><li>• неестественное положение конечности;</li><li>• нарушение подвижности</li></ul>
Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Зафиксировать поврежденную конечность в том положении, в котором она находится;</li><li>• наложить шину так, чтобы сначала зафиксировать место перелома, а затем сустав выше и ниже места перелома;</li><li>• для уменьшения боли приложить холод</li></ul>
Что делать дальше	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не пытаться придать конечности естественное положение;</li><li>• доставить пострадавшего к врачу;</li><li>• при невозможности передвигаться самостоятельно вызвать скорую помощь</li></ul>

## Первая помощь при ранах и кровотечениях



*Аптечка первой помощи всегда должна быть под рукой*

Если крови мало	<ul style="list-style-type: none"><li>• Главная опасность — инфекция</li><li>• Промыть рану (годится любая бесцветная жидкость, которую можно пить);</li><li>• наложить повязку (годится любая относительно чистая ткань)</li></ul>
Если крови много	<ul style="list-style-type: none"><li>• Главная опасность — кровопотеря</li><li>• Наложить давящую повязку;</li><li>• если кровь продолжает сочиться, то наложить еще одну повязку и прижать сильнее</li></ul>
Если кровь бьет фонтаном	<ul style="list-style-type: none"><li>• Главная опасность — очень быстрая кровопотеря</li><li>• Зажать артерию: наложить жгут.</li><li>• Правила наложения жгута:<ul style="list-style-type: none"><li>• жгут накладываем выше раны;</li><li>• жгут накладываем на одежду (если одежды нет — подкладываем);</li><li>• пишем дату и время наложения жгута на лбу пострадавшего (время нахождения жгута — 1 час);</li><li>• после наложения жгута накладываем на рану давящую повязку.</li></ul></li><li>• Жгут всегда должен быть виден!</li><li>• Нельзя делать никогда:<ul style="list-style-type: none"><li>• лезть в рану руками;</li><li>• доставать что-либо из раны;</li><li>• снимать уже пропитавшуюся кровью повязку</li></ul></li></ul>

## Ожоги



*Следите за ребенком, не допускайте игр с огнем*

Признаки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Боль;</li><li>• покраснение кожи — I степень;</li><li>• волдыри — II степень;</li><li>• волдыри лопнули, образовалась рана — III степень;</li><li>• обугливание и отсутствие чувствительности — IV степень</li></ul>
Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Прилипшую одежду отрезать вокруг ожоговой поверхности;</li><li>• охладить место ожога:</li><li>• I и II степень — охлаждать проточной водой в течение 10–15 минут;</li><li>• III и IV степень — наложить чистую влажную повязку, затем вместе с повязкой охладить в стоячей воде;</li><li>• закрыть влажной повязкой;</li><li>• обеспечить покой;</li><li>• дать теплое питье</li></ul>
Чего нельзя делать!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Смазывать маслом, кремом, мазью, белком и т.п.;</li><li>• наносить пену (пантенол) на только что обожженное место;</li><li>• отрывать прилипшую одежду;</li><li>• прокалывать пузыри;</li><li>• мочиться (писать) на ожог</li></ul>

## Поражение электрическим током



*Будьте внимательны, не прикасайтесь к электропроводам*

Как обеспечить свою безопасность при помощи пострадавшему	<ul style="list-style-type: none"><li>• Надеть сухие перчатки (резиновые, шерстяные, кожаные и т.п.) и резиновые сапоги;</li><li>• по возможности отключить источник тока;</li><li>• подходить к пострадавшему мелкими (не более 10 см) шагами</li></ul>
Первая помощь	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сбросить с пострадавшего электропровод палкой либо сухим предметом;</li><li>• держа за одежду, оттащить пострадавшего не менее чем на 10 метров от места касания проводом земли</li></ul>
Что делать дальше	<ul style="list-style-type: none"><li>• Определить: пульс на шее, реакцию зрачков на свет, наличие самостоятельного дыхания;</li><li>• при отсутствии признаков жизни начать массаж сердца и искусственное дыхание;</li><li>• при восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения положить пострадавшего на бок;</li><li>• если пострадавший пришел в сознание, согреть его;</li><li>• следить за его состоянием до прибытия медицинского персонала, поскольку может наступить повторная остановка сердца</li></ul>

## *Простые мысли о милосердии и материнстве*

### **Письмо молодой матери**

Многие скажут, что милосердие — это бескорыстная помощь нуждающемуся человеку. Да, безусловно, это так.

Вот появился на свет человек, маленький, беззащитный... Все ему здесь страшно, больно, непонятно... Это уже началось ваше материнство. Новорожденному вдруг стало тепло, он ощутил нежные мамины руки, ее запах и почувствовал: вот моя радость и мое спасение — мама!

Младенец нуждается в маме точно так же, как в воздухе и пище. Казалось бы, эта истина проста. Но всегда ли будущая мама готова дать любовь и поддержку своему ребенку? Порой все происходит по-другому. Часто молодая женщина сама не видела и не получала любви и поддержки на протяжении своей жизни. В обществе часто избегают разговоров о проблемах одиноких, брошенных родными матерей. Осудить всегда легче, чем помочь. Мое обращение-письмо адресовано всем мамам, оказавшимся в трудной для них ситуации, всем женщинам, которые стоят на перепутье и мучаются сомнениями, правильно ли их решение родить ребенка.

\* \* \*

Дорогая мама, поверьте в жизнь, поверьте в себя! Вера всегда дает силу. Если вы до сих пор не знали любви, то с появлением ребенка она пришла к вам! Ребенок — это награда. Если вы сейчас в ожидании малыша, значит, вы в ожидании самого светлого и важного в вашей жизни.

Будет трудно, не скрою. Трудно не спать ночами, трудно думать о завтрашнем дне, когда, может быть, нет средств на жизнь. Трудно дарить любовь и заботу, когда сама в отчаянии. Но в женщине заложена великая сила возрождения. Женщина, как птица феникс, способна возродиться на пепелище.

Начните с принятия. Полюбите себя, примите обстоятельства жизни. Скажите себе уверенно: «Да, я люблю и принимаю себя, я люблю и принимаю своего ребенка! Я справляюсь со всем, что приходит в мою жизнь!» Дети чутко откликаются на любовь и в ответ дают ее невероятное количество. И наоборот, на наше раздражение отвечают капризами.

Жизнь — это всегда испытание, но она дарит и подарки. Материнство — очень важный и большой подарок. Милосердие в материнстве — это для меня любовь и забота, которые я могу подарить своему ребенку. Милый моему сердцу малыш, да еще и мой! Мой подарок судьбы!

В ответ вы можете сказать, что, мол, легко рассуждать, когда в жизни все хорошо. Но поверьте, я знаю, о чем говорю. Я сама мама и бабушка, и в моей жизни бывало по-разному, было предательство, развод, одиночество, безденежье. Я научилась принимать обстоятельства жизни и жить по-новому, от отчаяния меня спасали и моя дочь, и люди, которые были рядом.

А закончить свое письмо-обращение я хочу от имени ребенка:

— Милая мама, я безмерно благодарен тебе за то, что ты дала мне возможность появиться на свет и жить! Я благодарю тебя за заботу и тепло, за силы и терпение. Мама, я люблю тебя!

*Людмила Мартынова, психолог*

## Что говорят матери

### Милосердие приходит от Бога

Я воспитываю троих детей, и это требует любви и терпения. Чтобы стать милосердной мамой, надо верить в Бога. Вот сильно переживаю за мам, которые живут в приюте при монастыре. У меня тоже были проблемы, но меня поддержали и очень помогли верующие сотрудники детского дома. Бывали моменты, когда я сдавалась и не хотела ничего делать. Но дети не давали опускать руки. Бог дает нам этих маленьких ангелов. И мне очень тяжело, когда другие родители этого не видят. В трудной жизненной ситуации мои дети дают мне силы идти вперед.

Я не знаю, что бы со мной было без них. Я могла бы стать, как мои мать и отец, алкоголиком или наркоманкой, но Бог уберег меня, дал мне детей.

Я совсем не считаю, что я милосердная мама. Мне пока не хватает веры и сил изменить образ жизни и некоторые вредные привычки. Мне еще идти и идти, чтобы стать милосердной мамой.

Спасибо, Господи, за жизнь,  
В которой рядом мои дети,  
И я прошу, Ты их храни,  
Они дороже всех на свете,  
Лишь рядом с ними жизнь важна,  
Без них она гроша не стоит,  
Спасибо, что я не одна,  
И мои ангелы со мною.

*Лена Корзун, выпускница детского дома «Благодать»*

## **Милосердие проявляется в поступках, в мыслях, в чувствах**

С 11 лет меня по-христиански воспитывает моя крестная. От нее я узнала о милосердии. Думаю, милосердным может стать каждый человек, потому что в каждом есть что-то доброе. Но милосердие — это не только доброта. Это еще что-то, что есть лишь у некоторых. Это «что-то» дано от Бога, это добро уже совсем другое, не такое, как у всех. Какая-то особая любовь. Вот сестра милосердия — это женщина, которая уже узнала эту любовь. Она стала очень близкой, как сестра, Иисусу Христу. Я еще далека от того, чтобы стать милосердной, мне не хватает крепости веры. Я благодарна Богу, что есть близкий человек, рядом с которым я укрепляюсь в вере. Возможно, когда-то придет и мое время быть милосердной в поступках, мыслях, чувствах!

*Александра Данилова, выпускница детского дома «Благодать»*

## **После моего детства быть милосердной очень трудно**

Сейчас у меня четверо детей. Я люблю их всех, стараюсь не обижать и делать для них все, что могу. После моего тяжелого детства (знаю о родителях только плохое, пришлось жить в подвалах и на чердаках) быть милосердной очень трудно.

Доброта у меня есть, а вот милосердие — не знаю. Узнаю о нем только из общения с сестрой милосердия. Я боюсь потерять своих детей. Чтобы стать милосердной мамой, мне нужна помощь, чтобы избавиться от некоторых вредных привычек (курю и пью пиво). Не хватает терпения быть в храме и сил бороться с собой. Я хочу измениться, поменять

образ жизни, но у меня не получается. Возможно, я когда-то пойму, что значит быть милосердной мамой. Тогда я смогу исправить свой образ жизни.

*Орлова Оксана, выпускница детского дома «Благодать»*

## **Милосердие дает любовь к жизни**

Милосердие идет от сердца. Тогда добро, которое делаешь, не только для родных, но и чужих. Ты уже не можешь быть равнодушным, когда кому-то плохо.

Милосердие дает любовь к жизни и всему живому.

*Наталья Данилова, выпускница детского дома «Благодать»*

## **Дети приносят материнские блага**

Опыт жизни в приемной семье для меня не был удачным. Многое я узнаю только сейчас.

Дети учат меня взаимному уважению, тогда забота и любовь идут изнутри. Это не просто обязанность. Вначале любовь и уважение, а все остальное за ними — блага, удача и успех. Это дается нелегко, этому нужно долго учиться.

*Катя Костюченко, приют «Благодать»*

## **Быть мамой — это чудо**

Это удивительное чувство — материнство. Все так изменилось с появлением малыша. Сильно выросло чувство ответственности. И вместе с тем характер стал мягче, нежнее. Я теперь мама. Я знаю, какой удивительный и чудесный мир я открываю своему ребенку. Год назад я была сама по себе, обычным человеком. А теперь в моих руках весь мир!

И даже больше. И все это для него, для моего такого маленького, но самого большого в моей жизни чуда. Я никогда не чувствовала себя такой счастливой. Быть мамой — это не передать словами.

*Настя Доброва, выпускница детского дома «Благодать»*

## **Материнство — это очень непростой крест**

Милосердие — это как милостыня от Бога, через которую люди учатся жалеть и бескорыстно помогать другим.

Материнство — это очень непростой крест, особенно трудно воспитывать детей одной без родных, когда не было примера родителей. Но рядом с детьми радуется душа и согревается материнское сердце, забываешь о своих болячках и проблемах. У меня трое детей, и только сейчас я начинаю по-настоящему их понимать, терпеть, любить.

Материнство меня научило все терпеть и за все благодарить Бога.

*Настя Чистая, выпускница детского дома «Благодать»*

## **В материнстве любовь растет вместе с болью**

Как правило, любовь не рождается вместе с ребенком. Любовь растет вместе с болью после разного рода испытаний: бессонных ночей у непонятно почему кричащего ребенка, тревоги за его здоровье, долгой разлуки. В самом начале пути бывает не просто развить в себе достаточно хорошую мать, не получив должного опыта в детстве.

Мне пришлось часто колебаться из крайности в крайность. Читать множество книг и пересмотреть самые разные примеры из жизни, пока удалось нащупать свой собственный стиль общения с детьми.

Для этого необходимо с самого начала узаконить два-три часа свободного времени в день для своего собственного роста. Поскольку дети спят больше, то эффективнее всего научиться делать все домашние дела вместе с ними, чтобы тихий час оставлять на собственные потребности: кулинарию, рукоделие, чтение, письмо, просмотр видео и т.п. Самая главная женская привилегия — состояться как жена и как мама. Но эти роли невозможны без фундамента любви к себе. Кто-то привык любить себя через достижение определенных заслуг перед обществом, через внимание и общение или, наоборот, уединение. Важно найти этот язык любви к себе, чтобы вовремя наполняться ею самой и греть других.

Мама — это солнышко в доме. Счастлива мама — счастливы все, плохо маме — плохо всем! Женщина эмоционально сильнее мужчины, поэтому не стоит рассчитывать, что кто-то сможет делать эту работу за нас. Умение просить о помощи — вот чему важно научиться.

Защищать своих детей от влияния чужих людей — такая же обязанность, как кормить, одевать и лечить.

Каждый ребенок — это источник новой энергии, доброй силы для своей семьи. Говорят, что бабушки и внуки необходимы друг другу, чтобы энергетически компенсировать и дополнять «древо жизни». Как сок бежит по веткам от корней к почкам, так старшее поколение отдает свой опыт, знания и заботу младшему, а младшие платят благодарностью. Подчас всему этому приходится долго учиться.

Ребенка невозможно чему-то научить через силу. Но можно позволить ему добровольно учиться жизни на собственном опыте. Для этого важно поддерживать баланс между «брать» и «давать» в отношениях, уважать себя и других, верить в способности своего ребенка, давать ему право на собственное мнение и свободу быть ни на кого не похожим.

Проще с самого детства поддерживать доверие и детскую любовь малыша, чем завоевать его авторитет и добиться послушания в подростковом возрасте. Для этого необходимо доверять своим собственным родителям. Если вы их никогда не знали, важно смириться с этим фактом и верить, что ваши родители все равно сделали для вас все самое лучшее, на что только были способны.

Дар жизни и возможность идти своим собственным, уникальным и самобытным путем — самое большое счастье, за которое ваш ребенок сумеет быть благодарен вам ровно настолько, насколько благодарными научились быть вы. Милосердие — это дар свыше.

*Юлия Ваулина, многодетная мать*

## **Милосердие надо в себе возгревать**

И не всегда дети просят прощения и выражают благодарность. Но тем не менее мать, не помня обид и не ожидая благодарности, идет навстречу своим детям.

Честь и хвала той мамочке, которая сумеет воспитать в ребенке чувство благодарности, а отсюда и здравомыслие, и сострадательное сердце.

Я думаю, что даже те мамочки, которые бросают своих детей в роддоме, все равно со временем раскаиваются в содеянном. По всей видимости, милосердие заложено Богом в каждую маму. И лишь временное помрачение ума, наступающее в силу разных обстоятельств, закрывает доступ к этому качеству души.

Еще важно, что милосердие надо в себе возгревать — молитвой, добрыми делами, участием и помощью ближнему в скорбных обстоятельствах. Молитвенно просить Царицу Небесную научить тебя милосердию.

*Ольга Нарышкина, педагог*

## Женская сила — в мягкости

Дорогие мамочки, только мы с вами можем с полной самоотдачей сохранить право своих детей на детство. Каждая радостная минута, проведенная вместе с детьми в обнимку, в поцелуях, в разговорах — это наш мазок на картине жизни своего ребенка, его мировосприятия.

Женская сила в мягкости, ей покоряются даже самые стойкие и непокорные — наши дети. Нам дан от Бога дар врачевать как близких, так и самих себя. Наша любовь исцеляет близких, ради этой любви исцеляемся и мы сами.

Благословленные Богом мамочки, силой Божией мы преодолеваем любые трудности, искушения, напасти. Материнство — это наше спасительное время.

Мы мамы! Так давайте наслаждаться этим даром, с любовью наблюдать, как растут наши дети, рядом с ними сами становиться детьми, искренно играть и веселиться, радоваться достижениям своих детей, тому, что они благодаря нашим стараниям становятся лучше нас.

Знайте, вы самые прекрасные и красивые в глазах своих детей, вы самые любимые для них. Станьте их героями и примером в жизни!

*Майя Салихова, Объединение добровольцев «Призыв к милосердию»*

## Народные высказывания и пословицы о материнстве

Родить ребенка и стать матерью — это не одно и то же.

Я мать, а мать никогда не бывает одинокой.

Родную мать никем не заменишь.

Стать матерью-одиночкой не страшно, страшно не стать матерью вообще.

Пока тебя кто-то в этой жизни не станет звать мамой, ты никогда не поймешь свою маму. Как только это случится — ты все поймешь и простишь маме свои детские обиды.

Спорный вопрос, кто кому дарит жизнь: мы, рожая детей, или наши детки нам, давая нам смысл жизни.

Материнство — самая трудная из работ, притом приносящая радость.

Самое сложное для матери — запомнить, что у других родителей тоже самые лучшие дети.

Сердце матери лучше солнца греет.

Мать в детях как в цветку цветет.

Матери все дети равны — одинаково сердцу больны.

Никто так детям не верит, как мать родная.

Для матери плохих детей не бывает.

У матери дети, что на руке пальцы: за какой ни укуси, все больно.

У сына заболит пальчик, а у матери — сердце.

Молитва матери со дна моря достанет.

## Для семейного досуга

### Игра-беседа «Стихи о маме»

Предлагаем вам использовать эту игру в кругу семьи для построения беседы с детьми о радостях и трудностях. Через разнообразные стихи можно находить точки опоры для сохранения понимания, мира и радости в семье.

**Задание 1.** Выбрать из карточек стих о маме. Поговорить, чем именно этот стих близок для каждого. Привести пример, разобрать тот или иной случай. Используя выбранный стих, можно нарисовать рисунок, написать небольшой рассказ, найти самим стихотворение о семье.

**Задание 2.** В кругу семьи можно поиграть в «угадайку». Ребенок выбирает какой-то стишок, а мама угадывает, какой стишок он выбрал. Потом можно поменяться ролями. Эти стишки можно использовать как приятные сюрпризы для мамы, вписывая их в записочки. Можно вместе с детьми попробовать сочинить такие же простые и коротенькие стишки, посвященные детям и другим членам семьи.

Мама погрустит, а потом простит	Как же маму не любить, мамой надо дорожить	Моя мама не оставит, из беды со дна достанет
Если маму кто обидит, от меня кулак увидит	Если мама заболит, я лекарства поищу, если что-то не умеет, я пойму и все прощу	Чтоб на маму не сердиться, надо чаще мне молиться
Мама всех добрее, любит всех сильнее	Лучшим другом маме стану, помогать не перестану	Свою маму не забуду, с ней всегда я рядом буду
Маму лучше не сердить, с мамой мирно надо жить	Чтобы жить мне с мамой вечно, надо Бога полюбить, о прощенье, мире в доме надо мне его просить	Мамин чистый звонкий смех для меня приятней всех

*Фотографии с мероприятий  
для семей выпускниц,  
подготовленных Объединением  
добровольцев «Призыв  
к милосердию»*

На фотографиях вы видите замечательных мам, выпускниц детских домов, которые создали семьи и с любовью воспитывают своих детей. Рядом с ними члены Добровольческого объединения «Призыв к милосердию» (инициатор В. А. Павлова) и Добровольческого отряда «С открытым сердцем» (куратор С. В. Лободина).



*Праздничное мероприятие на День матери, 2017 г.*



На празднике «Рождественское путешествие», 2017 г.



Мероприятие «Дорога в сад семейной радости», 2018 г.

*Фотографии с мероприятий для семей выпускниц детского дома «Благодать»*



*Студенты-медики научили мам оказывать своим детям первую помощь*



*Занятие на тему «Благодарность», 2018 г.*

## Литературные источники

1. *Архимандрит Андрей (Конанос)*. Добрый день, Господи! Книга о радостной вере / пер. Е. Тресорукова, ред. Я. Грецова. М. : Никея, 2018. 240 с.
2. *Достоевский Ф. М.* Детям. Маленький герой. / Ф.М. Достоевский; ил. С. А. Крестовский. М. : АСТ, Астрель, 2006. 192 с.
3. *Духовная аптека старца Иоанна (Крестьянкина)*. Наставления, уроки, молитвы / Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). М. : Ковчег, 2013. 192 с.
4. «Заботливая Альфа» [Электронный ресурс]. URL: <https://ok.ru/zabota.alfa>.
5. Как научить детей молиться? [Электронный ресурс]. URL: [pravlife.org/ru/content/kak-nauchit-detey-molitsya](http://pravlife.org/ru/content/kak-nauchit-detey-molitsya).
6. *Митрополит Сурожский Антоний*. О воспитании и самопознании. М. : АСТ, 2018. 320 с.
7. Отечник №1. Спасение миру. Сборник. М.: Сестричество во имя преподобномученицы великой княгини Елизаветы, 1997. 38 с.
8. *Преподобный Макарий Великий*. Духовные беседы / ред. С.А. Еремина, М. Г. Жукова. М. : Сретенский ставропигиальный мужской монастырь, 2013. 656 с.
9. *Преподобный Паусий Святогорец*. Слова: в 6 т. Т. 4. Семейная жизнь / пер. иеромон. Доримедонт (Сухинин). М. : Никея, 2017. 336 с.
10. Реализм святости: Мать Мария, Людмила Дедюхана, Эдит Штайн. Сборник / О.Т. Ковалевская. СПб. : Проспект, 2000. 192 с.
11. «Ребенок воспитывается сердцем» [Электронный ресурс]. URL: [pravoslavie.ru/4569.html](http://pravoslavie.ru/4569.html).
12. *Святитель Лука Крымский (Войно-Ясенецкий)*. О семье и воспитании детей / ред. Е. О. Фомина. М. : «Сибирская Благовонница», 2017. 48 с.
13. *Сухомлинский В. А.* Родительская педагогика / ред. Т. Фишер. СПб. : Питер, 2017. 208 с.

Павлова В.А.  
МИЛОСЕРДНАЯ МАМА  
Подготовка к материнству и воспитанию детей

Редактор: А.С. Гиппиус  
Корректор: Т.А. Звертановская  
Верстка и оформление: Е.А. Калашникова

Подписано в печать 31.05.2018  
Гарнитура Minion  
Тираж 100 экз.

Издательство Центра развития культуры  
и социального образования

тел.: + 7906 275 12 61  
e-mail: [cso-centre@mail.ru](mailto:cso-centre@mail.ru)  
[csocentre.spb@gmail.com](mailto:csocentre.spb@gmail.com)

URL: <http://cso-spb.ru/>