**Вестник С**овета отцов города Свирска Иркутской области №10 (58) октябрь 2017 года

## OTUBI U AETU



Что вы можете сделать, чтобы оградить детей от тлетворного влияния современного общества, вырастить их добрыми, чистыми и здоровыми? В качестве советов я могу поделиться с вами фрагментами из своего детства, которое (за что я очень благодарен своим родителям!) было очень счастливым.

Первое – самое важное – уделяйте детям как можно больше своего времени и внимания. Пока дети маленькие, читайте им вслух книги и обсуждайте их. Пусть у вас будут какие-то семейные традиции. Например, у меня в семье каждый вечер, ровно без четверти девять, мама читала нам с братом книги. И мы обсуждали их. Это создавало такую мистическую атмосферу уюта, что даже отец выключал свой любимый футбол и ложился к нам тоже послушать. На самом интересном месте мама говорила, что у неё глазки устали, и, пока она отдохнёт, она просила почитать нас по очереди. Мы знали, что она хитрит, но справедливости ради нам приходилось читать с братом тоже, поэтому увлечение чтением сохранилось у нас до сих пор.



Проводите с детьми как можно больше времени на природе. В моём детстве мы всей семьёй каждые выходные уходили в походы с ночёвкой. А зимой мы ходили в походы на лыжах. Никакие компьютеры не сравнятся с костром у палатки и с подвижными играми на природе. Этим пользовался и мой отец, этим пользуется и мой брат, у которого сыновья уже старшеклассники. Когда я приезжаю, племянник тут же тянет меня поиграть с ним в большой теннис: тренируется, потому что он с мамой на пару играет против старшего брата

с отцом.

Увлеките детей спортом, танцами. Если сможете - увлекитесь и вы вместе с ними. Этой осенью меня пригласили в Литву дать цикл лекций в пяти городах. Я жил в доме хороших людей, бизнесменов. Удивился, когда на стене вдруг увидел диплом хозяйки о том, что у неё чёрный пояс по карате. А она объяснила, что по примеру своих двух подруг отдала своего ребёнка в секцию карате. Пока дети тренировались, подруги сидели неподалёку в кафе и болтали о пустя-<mark>ках. А ей вдруг так понравилось, как дети,</mark> резвясь, бегали по спортзалу, что ей тоже так захотелось. И она стала одним взрослым в детской группе. И на первом экзамене она была единственной взрослой среди 7-10летних детей. А потом, через несколько месяцев, и муж тоже, видя, как жена входит в форму, присоединился к ней - чтобы не отставать. А потом друг семьи и другой... Через год у них было уже 20 человек взрослых в группе, которые тренировались вместе с детьми. Таким образом, она стала мастером карате - потому что ей нравилось делать это задорно, как дети. Так она увлеклась сама,

Редактор - Дмитрий Ивановский. Вёрстка и дизайн - Наталья Фамхутдинова. Наш контактный телефон: 89526137920. E-mail: otci deti@mail.ru.

увлекая детей!

**В выходные готовьте с ними на кухне, особенно на праздники.** Это очень сближает и создаёт радостную атмосферу в семье. Я сейчас провожу кулинарные курсы, в том числе иногда и на телевидении, только лишь потому, что моя мама когда-то научила меня очень вкусно готовить.

Очень сильно сближает, когда мама учит своих дочерей женским секретам и рукоделию, а отец обучает сыновей разным ремёслам и навыкам, чтобы мальчик мог починить в доме то, что сломается. У нас в доме в подвале была целая столярная мастерская, там был даже токарный станок, и отец научил нас работать по дереву; фактически каждый из нас - троих братьев - теперь, думаю, сможет построить и дом.

Научите детей ценить добро и добрые поступки. Прививайте им любовь к природе, к служению другим.

Помните, что вы - лучший пример своим детям. Я сам начал курить, потому что хотел быть похожим во всём на своего отца, который курил и которого я очень любил и люблю до сих пор. И курить я бросил потому лишь, что курить бросил отец, понимая, что подаёт сыновьям негативный пример. И ни я, ни мои братья, и ни их сыновья, и ни их жены не курят. Потому что не курят и их родители.



Научите своих детей уважать старших, своих родителей и дедушку с бабушкой. И вы сможете это сделать только лишь благодаря заботе о своих родителях и почтительному отношению к ним. На Кавказе и на Востоке есть одно правило, которое было и на Руси, но которое мы утратили: «Старшим нельзя перечить, даже если кажется, что они неправы». Там, где почи тают родителей, там всегда крепкие семьи. Если вы не уважаете родителей и не заботитесь о них, - то и дети не будут заботиться о вас в будущем. Население Индии скоро достигнет полутора миллиардов. И при этом там нет пенсий. (так же, как нет там и детских садов.) Когда изумлённые иностранцы спрашивают у индусов: «А как же вы в старости-то и без пенсии?», те в ещё большем изумлении спрашивают: «А дети-то на что?» Даже в больших городах, в мегаполисах дети живут рядом со своими родителями, которые лучше всех воспитателей позаботятся о внуках. Лучшее воспитание и забота о детях - это их вклад в своё будущее. Они верят, что если они сами с любовью заботятся о своих родителях и детях, то и их дети тоже в свой срок так же будут заботиться и о них - чтобы в свою очередь таким же образом подать пример и своим детям.



Разумеется, есть хорошие, добрые фильмы. Но их лучше смотреть на компьютере или на DVD-плеере, без рекламы, растягивающей время просмотра в два раза, без соблазна смотреть потом уже всё остальное. На нашем новом проекте «На благо мира» по оценкам духовности, нравственности вы легко сможете сами увидеть, какие фильмы смело можно смотреть всей семьей. Чтобы жизнь была лучше, очень важно смотреть добрые фильмы, если время позволит - то желательно смотреть всей семьей, а потом обсуждать их и делать из них полезные выводы. Больше одного фильма в день лучше не смотреть. А в неделю желательно смотреть 2-3 фильма,

не больше. Лучше посвятите своё время друг другу и играм.

Даже самого беспокойного ребёнка и взрослого можно очень легко успокоить, если просто гладить его больше 15 минут или делать массаж. Любой массаж или поглаживание продолжительностью более четверти часа даёт расслабляющий эффект. Пусть массаж, чтение добрых книг и приятные беседы с близкими перед сном станут вашей семейной традицией!

Александр Усанин