



# Вместе веселее

С рождением ребёнка о культурной жизни маме можно забыть? Вовсе нет. Походы в музей или на концерт станут даже более запоминающимися, если взять малыша с собой. Нужно только собрать волю в кулак и убедить себя выйти из дома.

Ольга Кирюхина

## Синдром ЖПМ

Главный «враг» молодой мамы — Facebook — портал, сквозь который в твой размеренный день, состоящий из каш и пюре, памперсов и горшка, кубиков, конструкторов, Мухи-Цокотухи, курочки Рябы, куличиков, качелей, колыбельных и попыток в промежутках хоть как-то разобраться с домашними делами, врывается вихрь совершенно иной жизни. Сотни друзей и коллег, бездетных или уже успевших вырастить своих детей, каждую минуту выкладывают в сеть свидетельства того, как необыкновенно и увлекательно они проводят время. Фотографии из путешествий в самые отдаленные уголки земли, рассказы об экстремальных увлечениях и приключениях, цитаты из только что прочитанных книг и вышедших на экраны фильмов, видео со вчерашнего концерта или вернисажа, да и просто жалобы на то, как безумно хочется спать после затянувшейся накануне вечеринки, обрушиваются на молодую маму, буквально на минуточку заглянувшую в сеть. И мало кто в такой момент не испытывает чувство, которое режиссер «Ассы» Сергей Соловьев называет сокращенно ЖПМ — «жизнь проходит мимо».

Да, первые несколько месяцев было не до этого. Выход на улицу уже был приключением, вполне сопоставимым с подъемом если не на Эльбрус, то на 12-метровую вершину скалодрома. Лифт, двери которого надо придерживать руками, чтобы коляска протиснулась внутрь; пандус на лестнице, к которому подходят далеко не все модели колясок; три железных двери, между которыми надо проехать, одной рукой тормозя закрывающуюся, а другой уже толкая следующую, — и это только дорога туда, а надо ещё возвращаться обратно с коляской, которая после захода в магазин набрала дополнительных килограммов пять.



## Галина и Марина, 2 года

Когда мы первый раз пошли с дочкой в ресторан, ей было 4 месяца. Первый час мы сидели за столом все вместе, а потом я вышла на улицу, уложила её спать и гуляла с коляской, пока мой супруг общался с друзьями. Мы менялись каждые полчаса, и в результате все успели поесть и поговорить.

Маме надо обязательно выбираться в люди, хотя бы для того, чтобы хорошо выглядеть. Когда сидишь с ребёнком, времени на себя категорически не хватает, да и вроде нет необходимости наряжаться. А если уж собралась куда-то поехать, приходится приложить усилия, чтобы не ударить в грязь лицом. Опять же и маме, и ребёнку нужны новые впечатления. Отправившись куда-то вместе с мамой, малыш узнает, что мир не ограничивается квартирой и площадкой. А мама сможет посмотреть, как ребёнок реагирует на незнакомых людей и новые места.



И, как назло, все подходы к тротуару перекрыты припаркованными кое-как машинами, и снова надо лавировать, протискиваться и изворачиваться. Но мышечная масса и профессионализм растут, то, что раньше казалось подвигом, становится обыденностью, и...

## Если хочется новых впечатлений

Хорошо, когда есть бабушки и няни, готовые отпустить молодую маму на концерт или в театр. Но есть они не у всех, к тому же одной не хочется лишний раз «напрягать» родню, другая беспокоится, как там без неё малыш, — остается выбираться в свет вместе. Но куда? Клубы и рок-концерты, понятно, не годятся. В Консерватории есть детские абонементы, но только с 4-х лет. В театр — без шансов. Я видела, как даже в одном из самых продвинутых московских театров «Практика» мягко, но беспрекословно не пустили в зал двух молоденьких мам с крохами, спавшими в слингах. С кино — та же история, хотя на Каннском и Берлинском кинофестивалях вполне можно встретить в зале младенца, мирно посапывающего на груди у мамы.

В Европе вообще всё по-другому: везде есть удобные пандусы и лифты, туалеты обязательно оборудованы пеленальными столиками, а в музеях выдают коляски, чтобы дошкольникам и ученикам младших классов не приходилось проходить километры по залам пешком. Драгоценные экспонаты закрыты стеклом либо огорожены цепочкой, всё остальное можно и даже нужно трогать.



### Марина и Кира, 1,5 года

Я работаю, поэтому недостатка в общении не испытываю. Мы много куда ходим вместе, но я предпочитаю детские клубы, потому что маме всегда интересно, во-первых, посмотреть, как развиты другие детки такого же, как её ребёнок, возраста, а во-вторых, понаблюдать, как ребёнок ведет себя вне дома, как он взаимодействует с реальным миром, с другими детьми. Если он слишком застенчив или, наоборот, агрессивен, значит, надо сделать выводы и подумать, как эту ситуацию подкорректировать.



Москва тоже потихоньку идет навстречу детям, но делает это очень медленно. Коляски дают в обновленном музее «Царицыно», в Третьяковке есть лифт, в Музее современного искусства на Петровке малышам можно разглядывать картины и инсталляции, сидя на полу на подушках. Но в Пушкинском музее копии, снятые с римских копий греческих статуй, теснятся безо всяких ограждений, и только тетушки-смотрительницы бросают на появившегося в зале ребёнка тревожно-испепеляющие взгляды.

Набравшись решимости, все препятствия на пути к прекрасному можно преодолеть. Неудобно скакать с коляской по ступенькам — берём слинг и вперед. Проверено: чем новее и современнее музей, тем терпимее относятся в нём к детям, поэтому в «Манеж», «Гараж» и Мультимедиа-арт-музей можно идти с грудничком, не опасаясь встретить косые взгляды. Да и в остальных, более чопорных учреждениях днём в будний день так мало народу, что мама и малыш будут очень даже желанными гостями. Двухлетнего ребёнка с родителями не прогонят из Камерного зала



Филармонии, если только у него самого хватит усидчивости выдержать 45-минутный концерт детского абонемента. А на фестивалях под открытым небом, вроде «Пикника Афиши» и «Усадьбы-джаз», можно и погулять, и поиграть, и музыку вместе послушать.

### К счастью, бывает и так

Моя знакомая мама Марина Кельман не стала проверять, высидит ли её тогда еще 8-месячная дочка Маша концерт в Консерватории, а сама нашла зал и музыкантов и устроила концерт классической музыки для себя, своих друзей и их детишек. Учитывая интересы столь юной аудитории, в зале не стали ставить стулья и гасить свет, а разложили на полу подушки и дали малышам свободу: можно танцевать, сидеть, ползать, спать или рисовать в специально оборудованном уголке. А если что-то не так, мама и ребёнок могли незаметно выскользнуть через одну из многочисленных

### Ольга и Тимофей, 6 месяцев

Гулять с мамочками в парке и обсуждать, кто сколько съел, кто сколько поспал, кто ещё чего сделал, конечно, интересно, но иногда хочется сменить обстановку и отключиться от бытовых проблем. Без папы мы ездить по Москве пока не отваживаемся, но по выходным стали выбирать на концерты, и Тимоша так заморожено на всё смотрит, что, похоже, ему такие вылазки тоже по душе.



дверей. Задуманный как разовая акция «для своих», тот концерт всем так понравился, что решено было повторить его снова, снова и снова. С тех пор прошло три года, девочка Маша доросла до филармонических концертов, а Марина основала проект «Вместе с мамой», который захватил Москву, Петербург и Калининград и еженедельно собирает на своих концертах и занятиях по полсотни мам и малышей.

Психологи считают, что ребёнок быстрее развивается рядом с мамой, которая живет интересной и насыщенной жизнью. Правда, скорость развития — дело глубоко индивидуальное, но в том, что хорошее настроение малыша целиком зависит от мамино, сомневаться не приходится. А маме для поднятия духа иногда достаточно просто зайти с крохой с кафе и вместе выпить: ему — молока, ей — чашечку капучино.

## ПОДАРКИ ДЛЯ ВАС!

### Красота и здоровье от Dove

Шампунь и бальзам-ополаскиватель из новой линии Dove «Контроль над потерей волос» укрепляют волосы до самых кончиков и активно борются с проблемой выпадения от корней. Вы увидите результат уже через две недели применения!

Крем-мыло Dove обладает нейтральным уровнем pH и на ¼ состоит из увлажняющего крема, благодаря чему интенсивно увлажняет, питает кожу и делает ее гладкой и бархатистой, исключая сухость, зуд и раздражения.

Лосьон Dove содержат глубоко питающий комплекс Deep Care. Благодаря входящим в его состав ухаживающим компонентам и питательному маслу, они способны сохранять кожу увлажненной до 10 дней.

Пришлите заполненный купон в редакцию журнала и выиграйте один из пяти наборов от Dove!



Фамилия и имя \_\_\_\_\_

Телефон, e-mail \_\_\_\_\_

### CIF. Всегда сияющий результат

CIF Active Lemon для кухни обеспечит бережный уход за плитой, столешницами, шкафчиками, а также очистит кухонную вытяжку и микроволновую печь. Ваша кухня засияет чистотой и свежестью в считанные минуты!

CIF Ultra White с отбеливающим эффектом поможет сделать белые поверхности в Вашем доме ослепительными.

Спреи CIF Power Cream для уборки на кухне и в ванной обладают всей силой крема, а их удобная форма позволяет сократить время уборки и облегчает очищение вертикальных поверхностей. Благодаря специальной формуле спрея CIF Power Cream эффективно справляются даже с самыми сильными загрязнениями.

Пришлите заполненный купон в редакцию журнала и выиграйте один из пяти наборов от CIF!



Фамилия и имя \_\_\_\_\_

Телефон, e-mail \_\_\_\_\_

### Чистая защита

Специально для женщин, которые ценят эффективную защиту без посторонних ароматов и лишнего беспокойства относительно состава продукта, Rexona разработала антиперспирант без запаха «Чистая Защита». Новинка не содержит отдушек, спирта, красителей и парабенов, включая только минимально необходимые ингредиенты для надежной и комфортной защиты от пота и неприятного запаха на 48 часов.

Rexona Clear Diamond - дезодорант-антиперспирант с легким изысканным ароматом, который позволяет носить открытую темную одежду, не беспокоясь о неприятном запахе и белых следах.

Пришлите заполненный купон в редакцию и выиграйте один из 7 наборов с Rexona Clear Diamond и Rexona «Чистая Защита».



Фамилия и имя \_\_\_\_\_

Телефон, e-mail \_\_\_\_\_

### Для самых требовательных членов семьи

Компания Weleda, ведущий мировой производитель натуральной и органической косметики, представляет натуральную линию средств по уходу за нежной детской кожей с экстрактом календулы, которая разрабатывалась в тесном сотрудничестве с ведущими акушерами, врачами и фармацевтами. Особую любовь мам завоевали средства для купания младенцев, с которыми мы хотим вас познакомить. «Молочко для купания с календулой» незаменимо для бережного очищения нежной кожи малышей, которые любят ежедневные купания: крем-добавка препятствует потере влаги кожей. «Детское купание с календулой» пригодится мамам деток с гиперчувствительной кожей, а также родителям активных и впечатлительных малышей - настоящее на травах согревающее средство для купания, прекрасно снимает усталость и обеспечивает хороший спокойный сон. Кроме того, входящий в состав Детского купания экстракт тимьяна способствует очищению дыхательных путей, что является хорошей профилактикой простудных заболеваний.

Пришлите заполненный купон в редакцию журнала и выиграйте один из пяти наборов для купания младенцев.



Фамилия и имя \_\_\_\_\_

Телефон, e-mail \_\_\_\_\_