

## «По реке любви под парой парусов»

Есть ли жизнь на Марсе?

В этой семье умеют радоваться самым простым вещам. Общее семейное увлечение – походы на байдарке по малым рекам Нижегородской области. Обычно в компании многочисленных друзей. «Из-за этих походов девочки даже к морю отказываются ехать», – рассказывает Татьяна.

Собственно, в лесу Татьяна и Дмитрий нашли друг друга. Сидели как-то на очередной походной ночевке у костра, смотрели на звезды и всерьез размышляли: «Есть ли жизнь на Марсе?». А потом вдруг поняли, что это совсем не важно. Важно, что им друг с другом хорошо.

Хорошо друг с другом и чете Канашовых. Люди они творческие: Дмитрий – военный оркестрант, Оксана – композитор и режиссер по свету Кстовского театра кукол. В рамках конкурсного задания «Визитная карточка» о себе и своей семейной жизни, с долей юмора, самоиронии и с бесконечной нежностью друг к другу, они написали целую поэму. Не имея возможности привести здесь ее целиком, даем только завершающие строфы:

**«Мы как две влюбленных птицы – друг без друга нам нельзя.»**

**Вместе мы – две единицы, а отдельно – два ноля!**

**Мы не просто муж с женою – мы соратники, друзья. Мы идем тропой одною, ты да я – одна семья!».**

Творчество соединило и других участников конкурса: семейные пары Ремизовых и Коржавиных.

Александр и Люба Ремизовы (оба инвалиды с детства) встретились в молодежном клубе «Алые паруса» Балахнинской городской организации ВОИ, а поняли, что друг другу необходимы, на сцене театра «Сказка», созданном здесь же, где им достаются, как правило, главные роли. Основное актерское амплу Саши – Царь, Любы – Царевна Несмеяна. А по жизни оба любят шутить и улыбаться. На смотре художественной самодеятельности в Ижевске их выступление было номинировано как лучшее юмористическое, а к конкурсному заданию «Гимн любви» этого меро-

приятия они подготовили шуточную испанскую песню «Ай, ля море», которой так к месту пришлось кокетливая широкополая шляпка Любы.

Застенчивый Андрей Коржавин, красавец баскетбольного роста, любит рисовать и пишет стихи. Поэтическое творчество не чуждо и его жене Ирине, и начало их любви связано со стихотворными смс-ками, которыми они обменивались друг с другом...

...Рассказывая об участниках конкурса «Молодая семья-2013», который, как и многие другие мероприятия с участием людей с ограниченными физическими возможностями, проходит в этом году под знаком 25-летия ВОИ, я невольно искала общую формулу семейного счастья, которой можно было бы воспользоваться любой чете. И убедилась в одном: мы сами кузнецы своего счастья – богатые и бедные, молодые и старые, больные и здоровые, красивые и не очень. Только этим супружеским парам строительство дома под названием «семья», в силу сложившихся жизненных обстоятельств, далось во много раз труднее. Но они все равно его построили, и это всем нам – урок.

«Ни одна из семейных пар не похожа на другую», – резюмировало жюри конкурса в составе представителей правления областного ВОИ и сотрудников библиотеки, перед которым стояла нелегкая задача все-таки по каким-то критериям их сравнить и назвать победителя. Помогли другие номинации, более конкретные: кулинарный конкурс «Пальчики оближешь», конкурс «Два сапога пара» на проверку знания друг друга. Лучшей в конкурсных за-

даниях жюри признало супружескую чету Канашовых. Второе место было отдано Сергею и Светлане Прокиным, третье поделили Владимир и Евгения Цветковы, Татьяна плюс Дмитрий Даниловы. Всем им достались прекрасные призы: мультиварка, пылесос, электрическая мясорубка, фотоаппарат, которые они разыграли между собой в лотерее. Две другие пары награждены поощрительными призами.

– Нет ничего лучше, чем слово семья, – сказал в заключительном слове председатель Нижегородского

областного правления ВОИ Эдуард Житухин, присутствовавший на конкурсе. – Спасибо за то, что вы у нас есть. Дай Бог, чтобы ваши семьи жили и развивались, чтобы таких семей у нас становилось, как можно больше. Именно через семью человек совершенствуется, учится служить другому человеку, много раз поднимаясь на ступеньки духовного роста.

**Елена МАСЛОВА,  
Фоторепортаж  
Владимира ДОЛГОВА**



## От души о душе!

**В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половиной? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нам обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!**

**На вопросы читателей отвечает врач-психотерапевт Екатерина Мисевич**

**– Моя дочка идет в первый класс. Я нервничаю, потому что не любила школу. Я не нравилась учительнице по физкультуре, и я воспринимала ее уроки как пытку. В третьем классе мы переехали, и мне было трудно привыкнуть к новым одноклассникам. Что сделать, чтобы в жизни моей дочки не было такого кошмара?**

**Марина, 24 года**

Марина, Вы чувствуете приближение нового этапа Вашей жизни. И естественная реакция на перемены – Вам страшно и беспокойно. И такое же на-

пряжение перед неизвестным испытывает будущая первоклассница. То ощущение, с которым Ваша дочка будет воспринимать школу и учителей, складывается из разговоров, которые она сейчас слышит. Худшее из того, что могут сделать родители – рассказывать неприятные истории из своего школьного периода. Если Вам трудно справиться с собственными негативными ожиданиями – расскажите о них психотерапевту или психологу, а не ребенку. Что же делать вместе с дочкой? Обсуждать, рисовать, читать веселые книжки про школьные занятия, просить друзей-второклассников поде-

литься интересными событиями из их школьной жизни.

Может быть, еще одна причина, по которой Вы с напряжением смотрите на начало школьной жизни дочки – страх отпустить ребенка в чуть более самостоятельное движение. Как часто Вы говорите «мы» вместо «я» и «моя дочка»?

Попробуйте сделать упражнение. Запишите три повода для сильного беспокойства в отношении ребенка. Каждый страх на своем большом листе. Теперь – время для конкретной работы. Постройте логическую цепочку, как этот страх может развиваться, усильте его. Продолжайте до тех пор, пока Вы почувствуете желание рассмеяться над тем, что пишете. Это увлекательное и полезное занятие – смело идти навстречу своему страху и исследовать то, что прячется за первым впечатлением. Гештальт-терапия предполагает: страх – это задушенное сильное желание, от ненависти до любви – один шаг.

Что еще Вы можете сделать для своей дочки накануне первой линейки? Подшить школьную форму, заранее дать новые туфли, чтобы ноги не устали в праздничный день. Составить меню для домашнего праздника или заплани-

ровать поход в кафе в первый учебный день. Можете вместе купить маленькую игрушку и положить в портфель. Тогда дочка будет помнить, что дома ее ждут забота и внимание. А 31 августа – в последний летний день – погулять в парке и пораньше лечь спать. Тогда в школьную жизнь Ваша дочка заглянет бодрой и веселой.

**– Месяц назад после операции на руке я стал плохо спать. Ворочаюсь в кровати несколько часов, сплю чутко, утром чувствую себя «разбитым». Посоветуйте, как избавиться от бессонницы?**

**Вадим, 30 лет**

Вадим, бессонница часто начинается в ситуации, когда человеку трудно справиться со стрессом. Бессонница может продолжаться и после окончания действия травмирующего фактора. На фоне непродуктивного сна ночью может появиться способность засыпать в неподходящий момент: во время просмотра телевизора, при чтении, во время поездки в автобусе. Тревога, которая лежит в основе таких нарушений сна-бодрствования, может подавляться деятельностью и не всегда осознается. Вместо

воспоминаний о конкретном событии могут появиться навязчивые мысли или чувство усталости, раздражительность, озабоченность предстоящей бессонной ночью. Конечно, это мешает социальной активности. В лечении затяжной бессонницы врачи предпочитают методы поведенческой терапии, которые действуют по условно-рефлекторному принципу. Пусть кровать ассоциируется у вас только со сном. Не читайте в кровати, не смотрите телевизор. Создайте ритуал отхода ко сну. Перед сном послушайте спокойную музыку или аутотренинг, чистите зубы и ложитесь. Если вам не удалось уснуть в течение 15 минут, встаньте с постели. Не укладываясь в кровать до начала следующего часа. Обычно хватает 1-2 попытки для засыпания. Утром вставайте в одно и то же время независимо от того, во сколько уснули. Не спите днем. Ведите дневник и записывайте, во сколько встали, во сколько легли, с какой попытки уснули. На работу по установлению нового режима и закрепление привычек вам понадобится 21 день. Будьте последовательны в своих действиях, и вы забудете про бессонницу.