

Самая счастливая в этом мире я!

Медиапроект «Моя московская семья» издание «Комсомольская правда»,

Автор: Елена Николаева

16.06.2017 г.

<https://www.kp.ru/daily/26603.5/3620136/>

«КП» узнала 5 секретов «лучшей мамы на свете» вместе с заместителем руководителя Департамента труда и соцзащиты населения Москвы Татьяной Барсуковой

Когда ребенок говорит, что его мама «самая лучшая на свете» – это так же бесспорно, как $2 \times 2 = 4$ и Земля, вращающаяся вокруг Солнца. Почему спустя многие годы мы чувствуем тепло и трепет от одного воспоминания о трогательных моментах детства и маминой заботе, и как мы сами можем стать для наших детей «самыми лучшими на свете»? Об этом «КП» поговорила с заместителем руководителя Департамента труда и соцзащиты населения Москвы Татьяной Барсуковой.

ОТ УЛЫБКИ ДО ЖЕСТА – ВЫ САМО СОВЕРШЕНСТВО

– Психологи говорят о том, что любая женщина сочетает выполнение многих ролей, и хотя напрашивается на первое место поставить роль женщины-матери, начинать надо все-таки с вашего «Я» как личности, – замечает наша влиятельная собеседница. – Мне близок такой подход. Хорошо выглядеть (от прически до ногтей), следить за собой, одеваться со вкусом, в целом производить впечатление самодостаточного человека, а не вызывать чувство жалости – это основа женственности. И в который раз можно повторить, что деньги не являются здесь решающим обстоятельством, есть масса проверенных народных способов: утренняя зарядка, умывание льдом, натуральные маски, правильное питание.

В том числе в работе – вне зависимости от того, чем вам пришлось заниматься на данном этапе вашей жизни – старайтесь найти точки для саморазвития и роста: даже полы можно помыть так, что о вас будут говорить и ставить в пример, а дальше еще сами фирму откроете! Тем более в столице есть Женский деловой центр, который помогает москвичкам найти себя и самореализоваться.

Если женщина справляется успешно с этой ролью, то и в своих следующих ипостасях – жены и матери, отвечающей за уют, атмосферу созидания и доброты в доме – она оказывается уверенней. Самодостаточная женщина стимулирует все окружение стремиться к лучшему. Все взаимосвязано: если вы опрятны, целеустремленны – мир вокруг вас будет таким же. Мужчина занимается «строительством крепостных стен» для защиты своей семьи, а вы наполняйте теплотой, смыслом внутреннее пространство.

Есть масса проверенных способов хорошо выглядеть: утренняя зарядка, правильное питание, активный образ жизни.

ПЕЛЬМЕНИ ОБЪЕДИНЯЮТ!

- Я помню, как в детстве наш дом всегда притягивал гостей, и все знали, что их ждет радушный прием моей мамы-хохлушки с ее фирменными печеными пирожками, - продолжает Татьяна Митрофановна. - Вообще, как правило, это заслуга женщины – поддерживать дружеский круг семьи, встречи, совместные походы, путешествия... Через много лет, когда я стала руководителем городского ресурсного центра «Отрадное» (этот центр аккумулирует лучший российский и мировой опыт по поддержке семей и распространяет его по другим организациям столицы), мне почему-то сразу захотелось, чтобы и сотрудников, и посетителей нашего учреждения с очень непростыми судьбами тоже радовали теплые домашние булочки. Эти сдобные «сердечки» стали узнаваемым угощением для всех, кто приходит в «Отрадное».

И чтобы в жизни у взрослых и ребят из неблагополучных семей появились личные объединяющие традиции, мы решили каждый год накануне Рождества устраивать Пельменный день! Я знаю, как обожают лепить пельмени мои домочадцы – мы собираемся в специально назначенное время, лепим-творим, варим, заодно обсуждаем новости, и еще остается запас пельменей, который сын может захватить домой в морозилку и потом за ужинами и обедами вспоминать семейные посиделки у мамы. И в «Отрадном» эта идея тоже отлично прижилась! В центре есть специальный Клуб пап – так даже мужчины с огромным азартом поддержали Пельменный день: вы бы видели, какие замечательные пельмени у них выходят! Бывает, в шутку перчинку или пуговицу спрячут в начинку на счастье – и все ищут, кому попадетсЯ?!

Это еще одна роль женщины – хранить и передавать новому поколению традиции, доставшиеся ей самой от мамы, бабушек, прабабушек.

Даже генеральную уборку квартиры, домашний «субботник» можно превратить в увлекательное занятие для всей семьи, когда каждый сможет гордиться своим вкладом в чистый, сияющий, украшенный дом. Можно отметить уборку чаепитием с пирогом. Чувство причастности к какому-то делу очень сплачивает. Неслучайно в московских центрах соцзащиты устоялась еще одна традиция – вместо того, чтобы заседать на управы по вопросу благоустройства клумб и газонов перед входом в центры, мы призываем самих работников также принести с дачи какой-нибудь красивый многолетник, папоротник или лилейник и посадить своими руками. Это и будет пример «активного гражданина», а не иждивенца!

Татьяна Барсукова: "Женщина отвечает за теплую атмосферу в доме.

ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ

- Здоровый образ жизни – то, к чему женщине нужно приобщать всю семью: и через личный пример, и создавая правильные условия для домашних. Лет 20 назад от больших нагрузок по работе у меня возникли проблемы со спиной. Тогда Валентин Иванович Диккуль сказал, что единственное спасение – заняться регулярным плаванием. Поначалу было трудно соблюдать

жесткий режим, но до сих пор каждое утро по пути на работу я заезжаю поплавать 20 минут в бассейне. Сегодня прививаю привычку к спорту внукам.

Очень важно следить за здоровым питанием: я стараюсь избегать полуфабрикатов (огурцы с помидорами дома солим сами, и курицу маринуем в смеси брусничного соуса с горчицей вместо покупных копченостей и гриля), придерживаюсь раздельного питания (например, макароны готовлю с овощными соусами, мясо с картошкой не ем). Утро начинаю с творога или творожной запеканки.

Если узнаю какой-нибудь хороший новый рецепт, спешу поделиться с сотрудниками наших учреждений, чтобы они в свою очередь рассказали московским семьям. У меня в ходу два очень простых рецепта. Во-первых, приучила домашних с вечера замачивать в кипяченой воде хотя бы пару ложек геркулеса и потом утром, добавив немножко меда или фруктов, съесть для очистки организма. Во-вторых, очень люблю такое блюдо: вымытый картофель разрезать на половинки, обмокнуть в растительное масло, чуть присолить, посыпать сухими травами и отправить в духовку до готовности. Приятного аппетита!

ДУМАЕМ О ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ

- Мы свято верим в то, что мама всегда сможет поддержать и прийти нам на помощь. А для этого мамам приходится быть «стратегами», и как бы ни хотелось иной раз дать себе поблажку и «пожить здесь и сейчас» – хранительницы очага должны думать о завтрашнем дне.

Мое основное правило по жизни: «Любой призыв начинай с себя, с собственных действий». Поэтому я приучила себя к планированию времени и обстоятельств. Из этого, в частности, следует бережливость в быту: нельзя тратить все сегодня, не зная, что будет завтра. Я всегда смотрю на цену, прежде чем принять решение покупать что-то или нет, и никогда не беру в долг или в кредит – не могу себе позволить приобрести больше, чем в данный момент позволяют мои средства. Последний кусок никогда не съем. Про таких людей раньше говорили «человек с заначкой». Но это и есть забота о будущем.

ПРАВИЛО ЗОЛОТОГО РАВНОВЕСИЯ

– Традиционно семья складывается из мужчины, женщины и детей, – продолжает Татьяна Митрофановна. – Как известно, «природа не терпит пустоты», и если по каким-то обстоятельствам одно из звеньев выпадает, возникает потребность восполнить «идеальный баланс». В такой ситуации женщине важно продумать разные варианты, как можно восстановить нужное равновесие, а не плыть по течению.

Например, когда из семьи уходит отец, некоторые матери пытаются совмещать в себе мужскую и женскую роли, что является противоестественным. Но в то же время можно постараться найти пусть не совсем равнозначную, но все-таки более подходящую замену на роль наставника-мужчины: им для ребенка может стать тренер в спортивной секции или одинокий ветеран в вашем дворе и т.д.

У меня очень рано умер отец, и хотя были еще старшие братья, настоящим авторитетом и образцом мужского благородства для меня стал педагог секции по беговым лыжам Алексей Иванович. Сейчас ему уже 80 лет. Кстати, среди его воспитанников есть в том числе и олимпийские чемпионы.