

СОДЕРЖАНИЕ

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

- 2 **Ирина Волынец**
Многодетная семья —
национальная идея России

Нам необходимо
создание национальной
стратегии демографи-
ческой безопасности
в Российской Федерации



стр. 02

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

- 10 **Фаина Захарова**
Величайшее счастье
в жизни — творить добро
- 16 **Татьяна Летунова**
Дело, которое вдохновляет, —
дает тебе силы!



Тот, кто встал на путь
благотворительности,
никогда с него не сойдет

стр. 10

- 22 **Мила Соловьева**
Когда есть интерес к делу
и любовь к людям, можно
«горы свернуть»

Только объединив
усилия, можно
справиться с такой
бедой. как социальное
сиротство



стр. 16

ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖИЗНЬ

- 29 **Тамара Сухорукова**
Быть мамой — самая почетная
и сложная профессия

- 34 **Наталья Трусова**
Жизнь без прикрас...
Она прекрасна!



Необходимо развиваться
в разных направлениях,
объединяя свои
компетенции в единое
целое

стр. 22

ПСИХОЛОГИЯ

- 40 **Людмила Мосина**
Как привести себя
в ресурсное состояние

Наша семья держится
на вере — это самое
главное



стр. 29



Многодетная семья — национальная идея России

Уполномоченный по правам ребенка в Республике Татарстан
Ирина Волынец о национальной идее России, угрозах национальной безопасности и выходе из демографического кризиса.

— *Ирина Владимировна, Вы один из самых активных уполномоченных по правам ребенка, часто выступаете с законодательными инициативами. Что сейчас входит в круг первоочередных вопросов, которые необходимо решить в ближайшее время?*

— Как детскому омбудсмену, работающему непосредственно с людьми, мне многое известно о причинах проблем наших семей. Большинство вопросов, с которыми ко мне обращаются, имеют системную основу, и, значит, решать их тоже надо системно. Усовершенствование законов и регламентов продиктовано самой жизнью, а мы с коллегами из нашего аппарата всего лишь формулируем эти тезисы на языке права.

Например, отрицательное заключение Аппарата Правительства на проект федерального закона №1134379-7 «Об основах правового положения многодетных семей в Российской Федерации» подвигло меня обратиться к министру финансов Антону Силуанову.

Для реализации положений, предусмотренных законопроектом, необходимо предусмотреть выделение дополнительных ассигнований из федерального бюджета в размере 1215 млрд рублей, кото-

рые на сегодняшний день не рассмотрены. Именно поэтому жизненно важный для России закон о многодетных до сих пор не принят. В то же время президент В.В. Путин еще десять лет назад начал говорить о том, что многодетная семья должна утвердиться как норма и стать ответом на демографические вызовы, и предложил сделать многодетную семью национальной идеей России.

Для этого нам необходимо обеспечить государственную поддержку многодетных на федеральном уровне. Сейчас для квалификации семьи в качестве многодетной в разных регионах требуется разное количество детей. Серьезно отличается и размер выделяемой помощи. Проблема особенно обострилась и спровоцировала социальную напряженность в период мобилизации, когда от призыва освобождались многодетные отцы четырех и более детей, в то время как во многих регионах для признания многодетным достаточно иметь трех детей.

Данную проблему сможет решить лишь применение единого подхода к статусу многодетных и выделяемой им помощи на федеральном уровне. А регионы могут расширить эти меры.

СПРАВКА

Волынец Ирина Владимировна — член Общественной палаты Российской Федерации VII Созыва, председатель Национального родительского комитета по поддержке семьи и развитию социальных инициатив, член Экспертного совета Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» Министерства просвещения РФ, член Экспертного совета при Фонде поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, член Попечительского совета государственно-общественной организации ДОСААФ России, член Совета Ассамблеи народов России.

— **Что это даст многодетным?**

— Во-первых, закон утвердит правовой статус многодетной семьи, который до сих пор не закреплен на федеральном уровне. В каждом регионе свои представления об этом. Есть регионы, в которых многодетной считается семья до достижения старшим ребенком 18 лет, а, например, в Москве семья имеет этот статус до достижения 16-летия млад-



шим или до окончания им школы. Согласитесь, это большая разница. Во-вторых, размеры льгот и выплат и их состав тоже существенно отличаются в зависимости от места проживания. Москва, имеющая широкие бюджетные возможности, предоставляет куда больше преференций своим семьям, чем регионы, не имеющие таких средств. Поэтому законом должен быть установлен единый государственный стандарт поддержки многодетных семей и финансирования из федерального бюджета. Поддержка многодетных семей путем создания приоритетных льготных условий для них будет дополнительным стимулом для граждан страны в желании стать многодетной семьей.

— **Это существенная нагрузка на бюджет...**

— Да, но если учитывать, что мы сейчас в демографической яме — дальнейший спад для России губителен. Если мы не будем капитально вкладываться в поддержку семей, в рождение детей, то при сохранении существующей отрицательной динамики убыли населения в количестве 1 млн человек в год к концу века нас останется не более 60 млн.

Для сохранения жизнеспособности России в ее геополитическом и геоэкономическом аспектах такого количества граждан однозначно недостаточно. Сегодня многодетные семьи — наша единственная надежда на будущее.

В то же время сейчас таких семей не более 6%! Поэтому к вопросам финансирования мер поддержки многодетности надо относиться не как к нагрузке на бюджет, а как к выгодным инвестициям в будущее.

У нас есть экономическое обоснование возвратности этих инвестиций. Если, согласно международным критериям, определяющим уровень экономического развития страны, считать долю гражданина России в ВВП с учетом паритета покупательной способности в размере 2 млн рублей, то в среднем за 40 лет продуктивной жизни вклад каждого россиянина в производство — 80 млн рублей. Если вычесть 30 лет иждивенческой жизни, когда бюджет и общество тратят около 500 тысяч рублей в год — то есть порядка 15 млн, то от каждого нового гражданина страна получает около 65 млн в ВВП чистой прибыли.

Или, к примеру, материнский капитал, более 80% которого расходуется на жилье. Это же, по существу, инвестиции в экономику — деньги идут застройщикам и банкам, если семьи берут ипотеку. Мы считаем целесообразным ввести освобождение от ипотечных процентов после рождения второго ребенка. А после рождения третьего — государство должно полностью погасить ипотеку.

— **В выступлении на Всемирном Русском Народном Соборе Вы особо подчеркнули, что нам необходимо создание национальной Стратегии демографической безопасности в Российской Федерации. Какова цель Стратегии?**

— Решение демографической проблемы признано приоритетным направлением государственной политики на ближайшие десять лет. Действительно, ситуация является угрозой национальной безопасности России. Естественная убыль населения является абсолютным антирекордом в новейшей истории. По данным Росстата, превышение



числа умерших над числом родившихся в России в январе — октябре 2021 года выросло на 71,6% по

сравнению с январем — октябрём 2020 года.

Решение этой задачи имеет стратегический характер и нуждается в координации взаимодействия профильных структур, своевременном принятии решений и системном контроле со стороны уполномоченного органа, деятельность которого должна быть под прямым подчинением главы государства. Именно поэтому нам необходимо создать национальную Стратегию демографической безопасности, в которой был бы продуман системный подход к выработке ответа на одну из главных угроз национальной безопасности нашей страны.

— **А какое ведомство должно курировать эту работу?**



— Это сфера деятельности Министерства труда и социальной защиты. Конечно, важно, чтобы у Президента РФ также был советник по демографической политике, желательно многодетный, который не понаслышке знает эту тему.

— **Какие серьезные успехи были достигнуты Вами на посту уполномоченного по правам ребенка?**

— Для меня стало большой честью приглашение работать на таком ответственном посту в нашей республике, в сильной сплоченной команде Президента Татарстана Рустама Минниханова. Поэтому все успехи, которые достигнуты на посту уполномоченного, это результат прежде всего командной работы.

Например, важный вопрос о возвращении домой мобилизованных отцов троих детей, призванных до введения регламента Генштаба 4 октября 2022 года, был решен после моего обращения к Рустаму Нургалиевичу, а инициированный мной запрет продажи детям энергетических напитков мы сначала обсудили с коллегами из Минздрава и Министерства образования. Потом я обратилась в Госсовет, и депутаты тоже поддержали меня.

— **Насколько опасны энергетики?**

— Дело в том, что производители энергетических напитков используют вкусовые добавки, яркий дизайн упаковок, проводят маркетинговую кампанию, фокусируя внимание на положительном воздействии такой продукции.

В результате врачи-кардиологи все чаще сталкиваются с нарушениями сердечного ритма у подростков, связанными с их увлечением такими напитками. К негативным последствиям в том числе может привести передозировка кофеина и еще один постоянный компонент энергетиков — таурин, злоупотребление которым может провоцировать психические нарушения.

Кроме того, среди подростков распространяется новый вид ток-



сикомании — sniffing. При этом токсическое опьянение достигается путем вдыхания углеводородных сжиженных газов.

По данным Следственного комитета, в 2016 году в России от sniffing погибли 65 человек, в 2017 году — 142, в 2018 году — 154, и число жертв растет каждый год. Смерть

при этом виде токсикомании наступает от паралича дыхательного центра и токсического отека головного мозга и легких. Даже однократное употребление может закончиться летальным исходом. Сейчас это уже 350 смертей в год!

В итоге — теперь в Татарстане запрещена продажа несовершеннолетним энергетиков и газовых зажигалок и устройств, содержащих природный газ.

Решение Татарстана поддержали и на федеральном уровне — депутаты Госдумы намерены распространить это правило на всю страну, чтобы оградить детей от опасности. Татьяна Голикова поручила Минздраву проработать запрет продажи энергетиков несовершеннолетним.

Наши успехи — это конкретные изменения жизни детей и семей к лучшему. Например, я была глубоко возмущена требованием нотариальной доверенности от родителей для юных спортсменов при заселении в гостиницы во время со-

ревнований. Это дополнительные расходы, обременяющие сборы ребенка в поездку.

В итоге в апреле 2021 года инициатива была поддержана уже на федеральном уровне, и вышло постановление Правительства Российской Федерации № 519, которым исключено требование о предъявлении нотариально заверенного согласия родителей при заселении в гостиницы несовершеннолетних детей в возрасте до 14 лет.

Также нам удалось добиться ужесточения ответственности банков за принудительное списание долгов со счетов должников, если эти средства поступили в качестве государственной социальной поддержки, и усилить контроль исполнения.

Были направлены обращения в адрес председателя Центробанка РФ Эльвиры Набиуллиной и в адрес директора Федеральной службы судебных приставов — главного судебного пристава РФ Дмитрия Аристова с просьбой поддержать эту инициативу. В итоге нас поддержали депу-



таты Госдумы и сенаторы Совета Федерации, и в соответствующие законодательные акты были внесены изменения.

Значительное внимание мы уделяем и информационно-просветительской работе, профилактике разводов, укреплению семей и детско-родительских отношений.

В Татарстане по нашей инициативе реализуются такие проекты, как: «Школа осознанного родительства» по методике Азбуки счастливой семьи, разработанной нашей землячкой к.ф.н. Дианой Машковой; «Ментальное здоровье» — система непрерывного сопровождения с рождения до сопровождаемого проживания людей с аутизмом и другими ментальными нарушениями; «Точка трезвости» — наша успешная программа лечения родителей с алкогольной зависимостью (устойчивая ремиссия 83%). В результате более 600 детей не получили статус сирот, а остались в кровных семьях.

Наш проект «Добрый футбол» помогает трудным подрост-



кам, состоящим на профилактическом учете, не только приобщиться к спорту и попасть под опеку мудрых наставников, но и попробовать свои силы в республиканском турнире.

Проект «Рука дружбы» поддерживает детей, преступивших закон, и помогает им адаптироваться по-

сле возвращения из колонии для несовершеннолетних. И это далеко не полный перечень наших проектов.

— *Вы занимаете должность уполномоченного по правам ребенка с 2020 года. Какого характера вопросы Вам приходилось уже решать в рамках должности?*



— Вопросы, по которым обращаются к детскому омбудсмену, многоплановые — это и школьные конфликты, и жилищные проблемы, и лекарственное обеспечение детей. Наиболее часто обращаются по представлению мест в детских садах или в школах, по вопросам порядка общения с ребенком после разводов, по социальному обеспечению. Иногда обращаются сами дети.

И задача коллектива Аппарата уполномоченного — делать все возможное ради детей республики. Наш девиз: «Мы работаем, чтобы дети были счастливыми».

— **Как налажено взаимодействие между органами государственной власти, общественными организациями, ответственными за права, здоровье и жизнь ребенка?**

— Мы активно сотрудничаем с органами исполнительной и законодательной власти республики, органами местного самоуправления, территориальными органами федеральных органов власти, прокуратурой республики, службой судебных приставов, общественными, некоммерческими организациями.

Со многими заключены соглашения о совместной работе. Из НКО это сообщества родителей детей с ограниченными возможностями, организации отцов, ассоциация выпускников детских домов, организации психологов и медиаторов, Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, Союз православных женщин, организации, помогающие сохранить жизнь до рождения, беременным и мамам, попавшим в беду, трудным подросткам и тем, кто преступил закон и оказался в местах лишения свободы.

Искренне рада и нашему сотрудничеству с Союзом Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов, который благодаря учреждению общественной награды «Мать-героиня», привлек внимание общества и государства к поддерж-

ке идеи многодетной семьи, высоко оценив труд выдающихся матерей России. Уверена, что во многом благодаря и этому высшая государственная награда и орден «Мать-героиня» с этого года теперь учреждены на государственном уровне.

Лично для меня награждение медалью «Мать-героиня» в храме Христа Спасителя на День матери стало важным событием жизни, и я очень благодарна Союзу Женских Сил. Церемония вручения прошла торжественно и в то же самое время очень душевно. За такими, значимыми для страны, мероприятиями стоит огромный труд большого количества людей, и только по-настоящему мощной общественной организации по плечу такой высочайший уровень.

Мы обмениваемся опытом с уполномоченными других регионов, и, конечно же, мы всегда на связи с уполномоченным при Президенте РФ по правам ребенка Марией Алексеевной Львовой-Беловой, которая в случае необходимости оперативно содействует в решении проблем детей всей страны. Только все вместе мы можем добиться повышения качества детства в России.

— **Какие законодательные инициативы Вы планируете выдвинуть в ближайшее время?**

— Это будет комплекс мер в поддержку семей с детьми, а также инициативы, направленные на повышение рождаемости и качества жизни.

Я убеждена в том, что лучшим стимулом для рождения детей являются не прямые выплаты, а косвенные меры поддержки: решение для многодетных за счет государства жилищного вопроса, бесплатные детские лагеря, спорт, кружки, проезд детей в транспорте и остальное, на что семьи обычно тратят львиную долю своего бюджета. Поэтому ряд наших инициатив будет именно в этом направлении.

Почему это важно. Например, после введения такой бесспорно важной меры поддержки, как универсальное пособие с беременности до достижения ребенком 17 лет, которое вводится с 2023 года и направлено на поддержку малообеспеченных семей, в Счетной палате РФ забили тревогу в связи с резким ростом фиктивных разводов ради получения этих денег. Эта практика может продолжиться, поскольку для получения выплат средний доход на душу в семье должен быть ниже одного регионального прожиточного минимума. Развод позволяет приобрести статус малообеспеченных, многие по той же причине вообще не регистрируют брак. Дети страда-



ют, ведь от фиктивного до фактического развода один шаг. А если бы пособия выдавали по факту рождения детей, то у граждан не было бы соблазна обманывать государство.

История со всплеском фиктивных разводов — ожидаемый результат, именно поэтому мы не должны путать борьбу с бедностью и стимулирование рождаемости, при котором с каждым новым пополнением семьи уровень жизни не падает, а растет. Кстати, это правильно было бы применить и к стратегии выплаты материнского капитала, сумма которого должна увеличиваться с рождением каждого следующего ребенка. Также необходимо предоставить пособия для беременных женщин и матерей с детьми до 3 лет в полном размере от заработной платы или не ниже МРОТ, если до беременности женщина не работала. В России не хватает ясельных групп, и молодая мама до достижения ребенком 3-летнего возраста физически не может выйти на работу. Кроме того, в период ухода за ребенком с 1,5 до 3 лет женщинам не начисляется трудовой стаж. Таким образом, сформировалась тупиковая ситуация, когда мама не может выйти на работу, поскольку ей не с кем оставить ребенка, и не имеет средств для поддержания прежнего уровня жизни. Это крайне стрессовый фактор для женщины, часто тормозящий принятие решения о рождении ребенка.

В этой связи видится целесообразным введение системы социальной помощи женщинам с ранних сроков беременности и до 3 лет вне зависимости от дохода и включение периода ухода за ребенком до достижения им 3-летнего возраста в трудовой стаж матери или отца.

— **Ирина, Вы молодая мама четверых детей. Хватает ли Вам сил и времени на общение с ними? Поддерживают ли Вас дети и супруг?**
— К счастью, моя семья меня поддерживает. И это очень важно. Дети

привыкли, что мама много работает, супруг тоже относится с пониманием, напоминает, правда, что даже в погоне за результатом надо успевать философски смотреть на жизнь и ценить каждый Божий день.

Считаю важным вовремя заметить таланты детей и помочь им раскрыться. Задача родителей — вовремя поставить птенцов на крыло, не упустить момент, поскольку всему свое время. Инфантильные взрослые — это жертвы гиперопеки, слепой, я бы даже сказала, бездумной, родительской любви. Нужно научить детей обходиться в этой жизни без нас.

— **Как Вы отдыхаете и вообще — отдыхаете ли? Какие у Вас увлечения?**

— Для меня лучший отдых на природе. Я очень люблю лес, реку, море, пешие, лыжные и велосипедные прогулки. Люблю знакомить-

ся с новыми городами и странами, с их культурой и историей. Люблю животных — у нас дома живут кошка, собака, крысы.

Легче всего отдохнуть и восстановиться, сменив картинку перед глазами, и для этого лучше всего подходят поездки и путешествия. Люблю читать, каждая хорошая книга как еще одна прожитая жизнь, путешествие в пространстве и времени. В этом я согласна с Марком Твенем, который сказал мудрые слова: «Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре — что мало любили и мало путешествовали».

И еще очень важно, просыпаясь утром, радоваться новому дню, окружающим людям, работе. Любить и благодарить — это так просто и так заряжает энергией! Верю, что по-настоящему счастливый человек — это тот, кто Бога чаще благодарит, чем просит. ■



Величайшее счастье в жизни — творить добро!

Жизнь и судьба Фаины Яковлевны Захаровой полна интересных и ярких событий. Среди ее достижений многочисленные проекты по сохранению флоры и фауны, заповедников и национальных парков России. Но самый главный проект — благотворительный фонд спасения тяжелобольных детей «Линия жизни», президентом которого она является. Об этом, о жизненных принципах и колоколах судьбы говорили мы в этот раз...

— Фаина Яковлевна, занятия благотворительностью, помощь самым незащищенным — детям и животным — все это, как я понимаю, часть Вашего мировоззрения, начинающегося с любви к жизни, к природе. И то, как Вы смогли реализовать свои проекты в этих направлениях, — вызывает восхищение. Сколько детей за время работы фонда «Линия жизни» Вы спасли?

— Сейчас мы говорим о более чем пятидесяти тысячах детей. Наши подопечные получили прямую адресную помощь или прошли лечение с помощью, как я говорю, «космического», высокотехнологичного оборудования, которые мы покупаем для наших федеральных клиник. Также мы занимаемся реабилитацией. Это очень серьезное направление. К сожалению, у нас очень мало внимания уделяется восстановительному лечению детей с ДЦП и психоневрологическими проблемами. Если ребенку назначает-



ся реабилитация, то одного курса, как правило, недостаточно, требуется три или четыре, чтобы получить значительные изменения. Программа из трех-четырёх реабилитаций для одного ребенка обходится в сумму около миллиона рублей. И если в Центре психоневрологии в столице московские дети получают помощь бесплатно, то детям из регионов по квоте, как правило, дается один курс, которого не хватает. Мы стараемся помочь этим детям. Также мы сейчас активно поддерживаем аферез гемопоэтических стволовых клеток (ГПСК) — это направление связано с трансплантацией костного мозга.

— **Ваш фонд «Линия жизни» на 54% финансируется частными жертвователями, большинство из которых простые люди, при этом его эффективность огромна. Как Вы объясняете его популярность?**

— Большинство фондов сейчас связано с селебрити, с громкими именами. Когда создавалась наша программа, для наших партнеров приоритетом являлось не столько звездность команды, сколько ее профессионализм. В работе со звездами есть как позитивные, так и негативные моменты, ведь если что-то происходит с селебрити, то это напрямую отражается на работе фонда.

— **Если говорить о звездах, прекрасных, талантливых актерах и актрисах, о которых известно всему миру, то за ними зачастую стоит режиссер, который их создал и помог раскрыться их таланту. Когда Вы начинали, у Вас были такие мощные международные проекты, которые сразу стали успешными. Как Вы к ним пришли и кто вам помогал?**

— У меня в этом смысле очень интересная история. Ведь я географ. Моя диссертация была связана с ландшафтным картированием высокогорья. Нет такого заповедника на территории бывшего Советского

Союза, где бы я не была: начиная от пустынь и до Камчатки, Чукотки. Работала на Кавказе, на Тяньшане, на Памире и в других уникальных природных экосистемах.

В начале 90-х я участвовала в одной конференции по журавлям на границе с Монголией. Ее спонсором была совершенно невероятная дама. Она прилетела со множеством чемоданов, коробок и других вещей, а жить мы должны были в походных условиях. При встрече я увидела даму в черной шляпе невероятной красоты, в роскошной шелковой юбке. Так она приехала помогать даурским журавлям.

Мы с ней подружились, жили в одной палатке. Она влюбилась в одного из профессоров из Монголии и решила улететь с ним, а в дорогу попросила подарить ей подушку. Я ей пыталась объяснить, что должна отправлять ее из нашей страны. Она сказала, что это не мои проблемы, и улетела. Пожив какое-то время в Монголии, она вернулась в Лондон и оттуда отправила мне в 1992 году посылку с подушкой, сухарями и солью. Она написала, что в России сложная ситуация и в это время нужны хлеб и соль, которые она мне выслала. При этом она меня все время звала в Лондон. А у меня не было ни копейки денег. Она поняла, что не все так просто, и написала: «Приезжай, не волнуйся, я тебе билет куплю». И я приехала к ней в гости.

Вечером у нас с ней состоялся очень интересный и судьбоносный разговор, который изменил всю мою жизнь, отношение к миру, к себе. Она попросила меня рассказать о себе. Я начала рассказывать, как нас учили в школе, все время употребляя слово «мы». Она внимательно слушала и спросила: «Я что-то не понимаю, почему ты все время "мыкаешь"? Расскажи мне про себя». Я объяснила, что в нашей культуре не принято говорить про себя, я — последняя буква в алфавите. «Ты попробуй и увидишь, как твоя жизнь

будет меняться», — сказала мне эта дама. И действительно, в тот момент, когда я произнесла «я», все то же самое начала рассказывать совершенно по-другому.

Еще одна невероятная встреча была у меня в Лондоне, с министром охраны окружающей среды Англии и его женой, которая была звонарем. Она взяла меня с собой в церковь. Мы поднялись к колоколам. Звонарей было 30 человек, и они начали потрясающе играть. И в этот звон для меня как будто открылся новый мир.

Я на тот момент была рядовым научным сотрудником института охраны природы и заповедного дела, у меня даже ученой степени не было. В 90-е годы в Россию начали приходить международные организации, а я до этого много занималась международными программами. И мне сообщили, что в Международном союзе охраны природы (IUCN) ищут директора для своего нового проекта и что можно подать заявку. И я, если бы у меня не было этой встречи, разговора про «я» и невероятного колокольного звона, никогда бы не решилась подать такую заявку.

Меня вызвали на собеседование в Министерство охраны окружающей среды вместе с солидными серьезными мужчинами, директорами институтов, которые занимали высокие должности, имели научные звания. Когда они меня увидели, то не восприняли абсолютно, но пропустили вперед. Оценивали кандидатов шесть человек из Швейцарии, потому что там штаб-квартира IUCN. Комиссия посмотрела на меня, на мое резюме. Когда я отправляла заявку, я смотрела требования и отмечала, что я умею и знаю: международные программы я знаю; как управлять ими — тоже; все, что касается той темы, которой они хотели заниматься, я знаю; опыт у меня есть и язык тоже. В принципе, я соответствовала всем их требованиям.

В комиссии не ожидали увидеть такого претендента, поэтому спросили: «Как Вы решили подать заявку?», имея в виду, как я решила подать заявку на такую позицию, будучи просто научным сотрудником. Я рассказала свою историю про «я», про встречу с прекрасной дамой, про колокола. Мне задали профессиональные вопросы, тут я тоже прекрасно ориентировалась.

Через какое-то время мне позволили и сказали: «Мы сделали выбор в пользу Вас. И Вам нужно приехать в Швейцарию, подписать контракт». И тут началось бешеное сопротивление. В министерстве написали письма в Швейцарию, что они не согласны, что у них есть своя кандидатура. А в IUCN встали в позу и сказали: «Мы провели интервью со всем кандидатами, и это наш выбор». Дальше было много всяких приключений и долгая история о том, как я свое место завоевывала.

— **А надо было завоевывать?**

— Абсолютно! Я должна была поехать в Швейцарию, там подписать договор, но перед этим я должна была через министерство оформлять все документы на визу. Я туда пришла, положила документы на стол руководителю международного отдела, а он взял и отдал мне их назад со словами: «С чего Вы взяли, что мы Вам оформим визу?» Я ему ответила: «Как Вы можете мне не оформить визу?» Я уже знала, что они, действительно, не имеют права не сделать этого.

Потом мне дали большущее пустое помещение со словами: «По договору с организацией мы тебе комнату предоставили, а дальше как хочешь, так и крутись». У меня не было вообще ничего, а требовалось срочно готовить международные конференции. Но чем сильнее было давление, тем больше росло противодействие — всю историю я выдержала. Мне помогал мой друг, работавший советником по сельскому хозяйству в посольстве Голландии. Он сумас-



шедше любил журавлей, а я когда-то занималась программой, связанной с этими птицами, так мы и познакомились. Я ему позвонила и плакала в трубку: «Денег нет, комнату дали, а у меня уже начинается проект, что мне делать? Есть ручка и тетрадка». Он ответил: «Не волнуйся, у нас посольство должно менять мебель раз в три года, и мы как раз сейчас меняем, мы тебе завезем новое оборудование, у тебя будет самый крутой кабинет». В итоге посольство отдало мне мебель, технику, все, вплоть до кофейника.

— **А как прошла та конференция?**

— Это была очень серьезная большая конференция. И министерство, конечно, тоже за нее отвечало, и когда я пришла с ними общаться как официальный представитель Международного союза охраны природы, мне сказали: «Если ты все сделаешь хорошо, то это будет наше достижение, сразу это имей в виду. Если ты сделаешь все плохо, мы тебя совсем завалим».

И я просто блестяще провела эту конференцию. Договорилась со всеми университетами, и мне практически бесплатно предоставили и помещение, и переводчиков.

— **То есть это была игра ва-банк?**

— Игра ва-банк абсолютная! Потом я два года была представителем Международного союза охраны природы, но мне стало немножко скучно, потому что было много бюрократической, бумажной работы. Это совсем не моя тема. Мне предложили перейти во Всемирный фонд дикой природы (WWF), там была уже более живая история.

— **Со Всемирным фондом дикой природы у Вас тоже было много интересных проектов, например в Арктике с участием принца Филиппа, мужа английской королевы. Как Вам королевскую фамилию удалось привлечь к благотворительным проектам в России?**

— Моя первая встреча с почти коронованной особой произошла в 1994 году, когда принц Филипп, муж английской королевы Елизаветы II, приехал в Москву в качестве почетного президента WWF открывать представительство в России. По этому случаю я, в качестве его главы, организовывала пресс-конференцию в гостинице «Рэдиссон-Славянская», на которую собралась чуть ли не вся московская пресса.

От протокольных ограничений голова шла кругом. Личный секретарь принца приезжал в Москву несколько раз, уточняя малейшие детали, в том числе размер зала и рост участников. Для того чтобы получить разрешение на два официальных фото — одно с директором отеля, другое с Сергеем Овсянниковым, председателем правления Межкомбанка (от которого я получила первые 200 000 долларов на поддержку программы по защите тигров), — англичане потребовали указать рост обоих.

Сценарий был расписан по минутам. Предполагалось, что принц войдет в конференц-зал точно в указанный час, и журналистам предписывалось быть на месте минута в минуту. Но жизнь, как известно, вносит свои коррективы. Так случилось, что принц приехал на полчаса раньше, когда его еще никто не ждал. Я увидела, что по лестнице идет он, его секретарь, а директора гостиницы, с которым они должны были поприветствовать друг друга, нет. Принц вошел в фойе, а там журналисты, все пытаются добраться до королевской персоны. Все с точностью до наоборот. Но быстро все уладили: журналистов отправили в зал, фотографии сделали.

Журналистов также предупредили, что не следует задавать принцу вопросы о семье, он не будет на них отвечать, но все вопросы главным образом были, конечно, связаны с этим. Принц Филипп, конечно же, не на все вопросы, но на многие продолжал отвечать, но потом мы вернулись к теме Арктики.

Целью его приезда было привлечь внимание к этой теме, потому что Арктика — очень хрупкий природный комплекс, и, соответственно, у нас была большая арктическая программа создана. Мы пролетели над Арктикой вместе с принцем Филиппом на его самолете. Он сам пилотировал и для этого переоделся, по своей традиции, в обычный свитер. Это было очень интересно.

— *Благотворительный фонд «Линия жизни» также проводит много интересных, совершенно уникальных и успешных проектов: «Красный нос — доброе сердце!», «Добрые руки людей планеты Земля», «Чья-то жизнь — уже не мелочь» и «Конфетка доброты» и многие другие. Кто придумывал идеи? Использовали ли Вы опыт благотворительных фондов других стран?*

— Что касается проекта «Красный нос — доброе сердце!», то эта идея пришла ко мне, когда я увидела в книжном магазине в Британии красные носы. Стала интересоваться, и оказалось, что «Красный нос» — очень известная благотворительная кампания, и все деньги от продажи красных носов идут на благотворительность. Я приехала в Россию и сказала: «Давайте будем делать тоже носы, только нам надо по-другому назвать эту акцию», и мы придумали «Красный нос — доброе сердце».

Много известных людей участвовали в этой акции, они делали снимки с носами, привлекали внимание. Мы устраивали вечеринки, делали все для того, чтобы эта акция стала известной. Эта была очень красивая история.

«Добрые руки людей планеты Земля» — тоже очень красивая акция, которую я придумала. Креативность — моя сильная сторона. Считаю, что могу соединять в сво-

их проектах не соединяемые в сознании людей вещи. Я подумала, когда люди прилетают в аэропорт, они находятся в состоянии волнения, а если их будут встречать открытые руки — всегда, с одной стороны, защита, с другой стороны, доверие. Человек, который прилетает, посмотрев на открытые руки, получит положительные эмоции и хорошее настроение.

Я подумала, как будет круто провести акцию прямо в аэропорту (как раз открывался терминал D в Шереметьево), и договорилась с руководителями, что мы проведем масштабную красивую акцию «Добрые руки людей планеты Земля». Мы поставили огромные холсты, и люди, которые прилетали, смогли оставлять свои отпечатки рук. Когда открылся аэропорт, фактически к концу дня были созданы огромные полотна из ярких отпечатков сотен рук. Такую же акцию мы провели на Пушкинской площади. В ней приняли участие такие художники, как Дубосарский и Виноградов. Они расставляли холсты, и прохожие могли оставить свои отпечатки и подписать их.

Еще один мой любимый проект — «Чья-то жизнь — уже не мелочь». С 2009 года мелочью мы собрали более 25 млн рублей. Это, кстати, хороший воспитательный момент, поскольку акция проводилась и в начальной школе — дети приносили





копилки; родители объясняли детям, для чего это. Дети помогают детям — очень трогательно.

Есть разные подходы к благотворительности и разные стратегии. Муж у меня смеется и говорит: «У тебя не фонд, а эвент-агентство». Все по-разному собирают средства. Мы не подходим и не говорим: «Дайте нам денег». Мы говорим: «Вот у нас такая идея есть прекрасная, в результате реализации этой идеи вы получите это, это и это, а мы получим от вас деньги на спасение больных детей». И это хорошо работает, потому что бизнес видит свой интерес, а мы видим свой. И мы в течение долгого времени делаем такие события.

— *Как Вам удастся легко и изящно собирать огромные пожертвования практически при любой акции? Совсем недавно я это увидела на конкурсе предпринимателей.*

— Люди готовы пожертвовать деньги, когда внутренне готовы отдавать. Во многом это эмоция, порыв. И на самом деле, я вижу, что люди очень благодарны за возможность проя-

вить такой порыв, потому что в нашей жизни не так много шансов реализовать свои эмоции. Тот, кто встал на путь благотворительности, никогда с него не сойдет, потому что то, что ты получаешь, отдавая, гораздо больше того, что ты отдаешь. Все приходит обратно, возвращается «на круги своя», ты даже этого не замечаешь, ты просто получаешь удовольствие. И я вот сформулировала такой закон пяти «П»: помогать правильно, просто, приятно, полезно.

— *В связи с этим скажите, в России за последние десятилетия к благотворительности относились настороженно, хотя добрых, отзывчивых людей очень много. Замечаете ли Вы возрождение культуры и традиций благотворения, которые были в дореволюционной России?*

— У нас есть прекрасная выставка, работая над которой мы получили очень интересные архивные данные, нашли множество фотографий благотворительных акций в царской России, как это все проходило. Ведь некоторые символы благо-

творительности того времени, например белый цветок, используются и сейчас. Тогда проводилось уже очень много благотворительных ярмарок, аукционов. Меценатство было важной частью жизни.

Наш фонд в последние годы создавал моду на благотворительность. И я могу сказать, что ее мы уже создали, и сейчас практически все известные люди поддерживают те или иные благотворительные программы. Теперь перед нами стоит более сложная задача: мы хотим, чтобы благотворительность стала образом жизни. Когда ребенок с детства воспитывается в понимании того, что он должен помогать, в меру своих возможностей, сделать мир лучше и добрее, то дети, выросшие на таком воспитании, начинают помогать не эмоционально через порыв, а осознанно.

— *Какие новые проекты на очереди?*

— Мы хотим вернуться к теме спорта. У нас был забег «5275». Идею его я привезла из Лондона, когда увидела лондонский марафон. Я на-

столько впечатлилась, что приехала и сказала своим коллегам: «Будем бегать! Давайте ориентироваться на меня. Марафон 42 км я не пробегу. Давайте разделим дистанцию марафона на восемь забегов по 5275 метров. И так за восемь раз мы пробежим марафон». Все одобрили идею, и мы начали забег «5275».

И в позапрошлом году мы как раз пробежали восьмой из наших забегов. Бежали дистанцию порядка двух-трех тысяч человек. И, конечно, есть люди, которые все восемь раз участвовали в наших забегах. Акции проводились в Москве и Санкт-Петербурге. Смысл забега — бежим ради жизни. Деньги с регистрации участников идут на помощь детям. Участники всей семьей с пользой проводят выходной день — бегают, помогают, получают заряд хорошего настроения и подарки от спонсоров.

— **Фаина Яковлевна, как семья помогает Вам? Они Ваши единомышленники?**

— У меня дочка в Италии живет, но она до этого тоже во всем участвовала, а муж, как солдат, возит меня везде. Он дает мне советы, ино-



гда критикует. Он больше аналитик и философ.

— **Какие у Вас увлечения?**

— Я очень люблю все, что касается дизайна интерьеров. Люблю смотреть журналы мод. Но интерьеры — моя слабость. Чтобы у меня было хорошее настроение, листаю интерьерные журналы.

— **Вы любите путешествовать?**

— Я очень много путешествую. У меня карта из 67 стран. Я в абсолютной степени счастливый человек, пото-

му что еще в советское время у меня была возможность работать в самых крутейших заповедниках и национальных парках Арктики, Камчатки, Чукотки, Хабаровского края, Приморья, Якутии, Урала, Карелии и Кавказа.

— **Какой самый запоминающийся подарок Вы получили?**

— У меня вообще отдельная история с колоколами. Один мой друг, с которым мы работали в кавказском заповеднике, был лесничим, а потом стал батюшкой. И он в какой-то момент мне позвонил и сказал: «Знаешь, поеду посмотрю колокола. У нас есть, но плохие, а денег нет». Это был где-то 1997 год, а мы с дочкой копили деньги на машину. Я ему говорю: «Приезжай, забирай». Он сказал: «Как?» Я говорю: «Приезжай, только быстро». И он действительно приехал, забрал, потом через какое-то время он мне позвонил и сказал: «Вот теперь слушай свой колокол». И дальше был звук этого колокола. Это было потрясающе! У меня было много подарков, но это был совершенно невероятный подарок в моей жизни. Просто я считаю, что сама жизнь — это подарок. ■



Дело, которое вдохновляет, дает тебе силы!

Благотворительность — это бескорыстная помощь нуждающимся, это сострадание и сочувствие чужой беде и это признак духовности. Для председателя правления детского благотворительного фонда «Виктория» Татьяны Дмитриевны Летуновой филантропическая деятельность, направленная на поддержку семейных ценностей и помощь детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, стала образом жизни.

— *Татьяна Дмитриевна, с чего же началась для Вас благотворительная деятельность?*

— По образованию я экономист. С 1977 года работала в банковской сфере. До прихода в фонд «Виктория» принимала активное участие в благотворительной деятельности, оказывая помощь воспитанникам детских домов. А началось это так... Тогда мои друзья помогали экспериментальному детскому дому семейного типа во Внуково и как-то рассказали об этом мне. Стало интересно, и я к этому присоединилась: мы помогали — материально и вывозили детишек на экскурсии. Мне просто хотелось быть полезной тем, кому нужна поддержка и помощь. Это, наверное, заложено было с детства — помогать тем, кто в этом нуждается, быть к этому причастной.

Затем, в начале 90-х, когда уже началась перестройка, я работала в банке, который стал сотрудничать с Российским детским фондом Альберта Лиханова. У нас было много разных благотворительных программ. Например, одна из них — «Глаза за решеткой» — была нацелена на помощь детям, которые

рождаются в заключении. Потом мы стали взаимодействовать с фондом «Соучастие в судьбе», который создали бывшие воспитанники детских домов, для того чтобы помогать выпускникам детских домов, оказывая юридическую поддержку, помощь с устройством на работу.

Потом у них появилось еще одно направление — это помощь выпускницам детдомов, молодым девочкам, которые рожали детей и оставляли их в детском доме. Чтобы разбить вот эту «династию сирот», они этой темой и озадачились. У них даже была идея построить такой специальный дом, где будут эти девочки проживать, но не все у них получилось. И это была вторая история из моей жизни, когда я так плотно взаимодействовала с благотворительностью.

А в 2004 году Николай Александрович Цветков, глава финансовой корпорации «Уралсиб», учредил фонд помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Фонд получил имя «Виктория». Это было не случайно. Виктория, младшая дочь Николая Александровича, вместе со своими друзьями тоже

участвовала в деятельности Фонда и вела добровольческую деятельность, направленную на помощь детям в детских домах.

Когда у детского фонда появилась программа «Одаренные дети-сироты» и из регионов привезли детишек, которые были победителями олимпиад, менеджеры банка стали их опекать — брали их на выходные, на каникулы.

Тогда в моей жизни появилась одна девочка, которую я тоже стала опекать, забирать на выходные, ну, а потом она стала для меня родным и близким человеком. Время летит быстро. В этом году нашему фонду 18 лет, а моей приемной дочери 26.

— *Профилактика социального сиротства — это основное направление деятельности Фонда?*

— Все эти годы Фонд динамично развивался. Конечно, на этом пути у нас были не только победы и достижения, но и ошибки, и сомнения. Это было сложное время, время накопления опыта. За 18 лет мы прошли путь от закрытого частного фонда до публичной организации, чья деятельность сегодня финан-



сируется как за счет средств семьи нашего учредителя, так и с помощью пожертвований крупных бизнес-компаний, частных лиц и государственных грантов.

В настоящее время мы реализуем не только свои собственные благотворительные программы и проекты, но и выстраиваем социальное партнерство с теми, кто, так же как и мы, осознает свою миссию и разделяет наши взгляды.

Мы понимаем, что, только объединив усилия всех заинтересованных сторон, можно справиться с такой острой и глубокой бедой, как со-

циальное сиротство. В начале своей работы наш Фонд, как и многие другие благотворительные организации, помогал детям, живущим в детских домах. Фонд был первой некоммерческой российской организацией, внедряющей системный подход помощи детям. Мы не только занимались улучшением жилищно-бытовых условий для воспитанников детских учреждений, но и помогали детям, оставшимся без родительской опоры, реализоваться как личностям. Наши благотворительные программы по социализации и профориентации детей до

сих пор востребованы специалистами и представителями НКО, работающими с детьми из детских домов в регионах.

С 2011 года приоритетными направлениями в работе Фонда стали профилактика социального сиротства и работа с приемными семьями. Очень важно выявить и поддержать семьи на ранней стадии неблагополучия. А если уж случилось так, что дети оказались в детском доме, то мы видим свою задачу в том, чтобы помочь детям обрести новую семью и подготовить для них компетентных и любящих приемных родителей. В этой работе психологическая составляющая имеет очень большое значение. Именно поэтому в Фонде создана психологическая служба, и штат Фонда почти на треть состоит из практикующих психологов.

На данный момент основное, что мы делаем для того, чтобы внести свой вклад в решение проблемы сиротства, — это качественно подготавливаем тех, кто хочет стать потенциальными приемными родителями, поддерживаем их на этапе принятия ребенка. Кроме того, мы сопровождаем эти семьи до того момента, пока не произойдет взаимопонимание с приемным ребенком, потому что это очень важно. Семья должна быть готова к родительству до того, как там появится приемный ребенок. Тогда это будет эффективно, полезно и для ребенка, и для семьи.

Кроме того, в последние годы появились такие понятия, как профессиональное приемное родительство и профессионально ориентированные родители. Это связано с тем, что в детских учреждениях сейчас преимущественно находятся дети, которые имеют проблемы со здоровьем, или это братья и сестры (сиблинги), которых всех сразу, по 5–6 человек, не могут взять в обычную семью. Вот на эту проблему мы и обратили внимание. Если ребенок здоровый, хороший, если у него нет братьев-сестер, то таких детей разбирают сра-



зу. А вот когда есть семья, 5–6 детей, а по закону сейчас нельзя разлучать братьев и сестер, то нужно забирать их всех сразу. Потенциальной приемной семье, безусловно, сложно справиться с таким количеством детей одновременно, поэтому мы стараемся подготовить такую семью, чтобы она уже была профессиональной.

— **Ваша организация имеет довольно богатый и успешный опыт работы. А есть ли организации, которые его используют в своей деятельности?**

— На самом деле у нас есть программа, которая называется «Развитие. Рост. Перспектива», которая знакомит специалистов всей России с нашими технологиями и инструментами, которые мы используем в работе с семьей, с детишками. И одним из таких инструментов являются тренинги жизнестойкости

и развития временных перспектив, которые разработала наша команда психологов для подростков. И мы уже опробовали эту технологию в Москве и в нашей Детской деревне «Виктория», в городе Армавири. Затем провели обучающий курс для специалистов, и сейчас этот опыт используется и в других регионах: в Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Тамбове, Алтайском крае...

— **Были ли трудности в Вашей работе? Как справлялись?**

— Да, не без этого. Трудности возникали. И мы не все умели и не все знали сначала, поэтому приходилось учиться, перенимать опыт других, вписываться в ту или иную ситуацию. Постоянно возникают трудности с финансированием, и это естественно, потому что очень сложно привлечь внимание к такой тематике, как наша. Одно дело, когда есть

больной ребенок, и ты видишь, что этому ребенку нужно помочь, собираешь деньги, оказываешь ему помощь, ребенок выздоравливает, и все это происходит достаточно быстро и есть результат. Наша тематика — другая. Это работа психологов, социальных педагогов, с семьями, с детьми, и там не видно сразу результата. Вот в этом-то, наверное, трудность и заключается, у нас и общество еще не готово воспринимать такие сложные вещи. А привлекать средства под долгосрочные перспективы — это всегда сложнее.

— **В чем отличие вашего Фонда от других?**

— На самом деле очень сложно сравнивать работу фондов. В такой области, как благотворительность, не должно быть никакой конкуренции. Наоборот, мы стараемся максимально делиться всеми нашими

наработками с другими фондами, и я твердо убеждена в том, что чем больше фондов и людей будут оказывать помощь, тем будет лучше.

Единственное, что хотелось отметить, — наш фонд уже достаточно долго работает с этой темой, работает целенаправленно в одной и той же нише и за это время получил достаточно серьезный опыт, которым мы делимся с другими фондами. Поэтому нужно работать вместе. Чем больше мы объединяемся, тем больше мы проблем решаем и тем лучше для нашего сообщества.

— **Что, по Вашему мнению, необходимо для создания успешного благотворительного фонда, ведь ваш уже существует 18 лет?**

— Прежде всего, важно осознание, что ты делаешь и какой у тебя для этого есть ресурс. Социальные проблемы, в том числе и проблема сиротства, достаточно глубоки, и на данный момент нет ни одной НКО, которая могла бы изменить эту ситуацию глобально. Но каждый из нас может взять ответственность за небольшой вклад и делать свою работу качественно. Это именно тот принцип, которым руководствовалась мать Тереза: «Мы не делаем великих дел, мы делаем малые дела с великой любовью».

— **Самый памятный случай из Вашей практики. Были ли разочарования?**

— Тема сиротства очень сложная и непростая. И не всегда все получается. Наша история с Детской деревней «Виктория», которую мы построили, тому подтверждение. Мы думали, что сейчас поселим семьи в красивые дома, обеспечим им возможность жить в хороших условиях — и все будут счастливы, но оказалось, что это не так. И вот это, наверное, было большое разочарование, когда мы поняли, что мало дать семье хорошие жизненные условия — каждая семья индивидуальна, каждая со своими проблемами, со своими радостями и несчастьями. Поэтому нужно было индивидуально подходить к каждой семье, перестраиваться, делать работу над ошибками, выстраивать взаимоотношения. Когда деревня начала функционировать, был сложный период адаптации. Мы поняли, что нужно вместе учиться, строить взаимоотношения в нашем сообществе внутри деревни.

— **Детская деревня «Виктория» — это флагманский проект Фонда. Расскажите о нем, пожалуйста.**

— Идея родилась у нашего учредителя, Николая Александровича Цветкова, уже очень давно. Он хотел, что-

бы дети, у которых нет родителей, не жили в детских учреждениях, чтобы они имели свой красивый дом и жили в хороших условиях и у них была возможность получить все самое необходимое, учиться, развивать свой потенциал. Поэтому возникла идея создать такую деревню, где детишки жили бы с приемными родителями и у них была бы возможность жить в семье и получать опыт и навыки семейной жизни. А это очень важно для того, чтобы в будущем они могли и сами создать полноценную семью.

Был международный опыт. В мире было построено порядка 400 таких «Деревень SOS», правда, там были не приемные родители, а мама-воспитатель, но это все равно было подобие семьи и оно было лучше, чем учреждение. Мы изучили этот опыт и поняли, что одна мама-воспитатель не совсем подходит к нашему менталитету, и решили, что в такой деревне будут жить приемные полные семьи, чтобы у ребенка было понимание того, что такое семья. И вот мы решили построить такую деревню в Краснодарском крае. Местная власть поддержала эту идею, и нам была выделена земля, и на этой земле, в черте города Армавира, и в 2015 году мы построили нашу замечательную Детскую деревню «Виктория».







Сегодня Детская деревня — это не только значимый социальный проект по развитию семейных норм устройства детей сирот, но и сообщество профессиональных приемных семей, многие из которых имеют опыт воспитания 15–17 детей. Наши семьи не перестают развивать свои родительские компетенции, активно взаимодействуют со специалистами

службы сопровождения: психологами и социальными педагогами, делятся опытом и знаниями с приемными родителями Краснодарского края и из других регионов.

— **Как Ваша семья относится к благотворительности и тому, что Вы занимаетесь другими детьми?**

— Нормально! Моя семья меня поддерживает, участвует в наших мероприятиях в качестве волонтеров. И когда в нашей семье появился приемный ребенок, меня все поддержали и были рады новому члену семьи, окружили эту девочку любовью и заботой.

— **Ваш типичный рабочий день. Откуда черпаете ресурс, что наполняет и увлекает?**

— Я вообще не воспринимаю мою работу как работу — это скорее образ жизни. Поэтому на рабочем я месте или дома — я всегда в процессе. Каждый день новый, разный, с решением разных задач. Это дело, которое ты делаешь с удовольствием. Поэтому и силы появляются, поскольку ты занимаешься тем, что тебя вдохновляет, делом, которое тебе нравится, которое дает тебе силы и возможность максимально себя реализовывать. Ведь понимание того, что ты можешь сделать что-то такое, что может сделать счастливым другого человека, что моя помощь или то, что я могу сделать, приносит радость и счастье другим, — делает меня счастливой.

— **Какие планы Фонда на ближайшую перспективу?**

— Продолжать работу по всем стратегическим направлениям. Это работа с кризисными и приемными семьями, поддержка нашей Детской деревни «Виктория». Необходимо масштабировать это все, делиться опытом. Ну и, естественно, мы смотрим, какие тренды и запросы сообщества существуют, ведь жизнь меняется и всегда на передний план выходят какие-то проблемы, которых не было даже несколько лет назад. Мы должны это учитывать, но все же мы будем придерживаться нашей стратегии — это дети в трудной жизненной ситуации, развитие семьи, развитие ребенка, который имеет опыт сиротства. ■

К СВЕДЕНИЮ

За 8 лет в деревне всего проживало 15 семей и воспитывалось больше 200 детей. Сегодня в Деревне проживают 10 приемных семей, в которых воспитываются 64 приемных ребенка, а также 8 молодых людей — выпускников из приемных семей. Приемные семьи Деревни берут на воспитание прежде всего тех, кому трудно найти семью — большие семьи родных братьев и сестер, подростков. Модель воспитания в Детской деревне позволяет детям жить в семейной атмосфере. Каждый ребенок растет в любви, защищенности и уважении.

На территории Деревни расположены 12 просторных коттеджей для проживания многодетных приемных семей, Социально-образовательный центр, а также гончарная мастерская, детские игровые и спортивные площадки. На смену выросшим ребятам приходят новые.

По праву уникальным можно назвать проект «Дом Выпускника» — это Центр временного проживания для выпускников приемных семей. Центр принимает и выпускников детских домов со всего Краснодарского края. Большинству подростков из этой категории очень нужна поддержка в тот период, пока они «встают на ноги», учатся самостоятельности, сталкиваются с первыми социальными, бытовыми и юридическими сложностями. Молодые люди в возрасте от 18 до 23 лет имеют возможность жить до получения своего жилья в центре временного проживания «Дом Выпускника», который открылся на базе Детской деревни в 2021 году, и осваивать навыки самостоятельного проживания. При поддержке специалистов молодые люди «прокачивают» свои социальные навыки, а также формируют новые, которые нужны для самостоятельного обустройства во внешнем мире, для получения образования и развития карьеры.

Когда есть интерес к делу и любовь к людям, можно «горы свернуть»

Мила Соловьева – директор Фонда поддержки инвалидов с детским церебральным параличом и черепно-мозговой травмой «Жизнь с ДЦП», главный редактор журнала «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения», руководитель Экспертного совета по ОВЗ при Комитете московской торгово-промышленной палаты по социальному предпринимательству и поддержке социальных программ. Ее фонд помог десяткам тысяч детей с ДЦП и их родителям.

Мила – очень глубокий и разносторонний человек. Диапазон ее жизненных интересов настолько широк, что диву даешься, как ей хватает энергии, чтобы успешно заниматься благотворительностью, оказывать помощь десяткам тысяч людей, с вниманием относиться к их проблемам и решать их; заниматься продюсированием, снимать фильмы, придумывать и реализовывать новые проекты, путешествовать... Оказывается, что все это возможно, если есть интерес к жизни, к делу, которым ты занимаешься, любовь и равнодушие к людям...

— Мила, Вы очень деятельный человек: и фондом руководите, и продюсированием занимаетесь, и кино снимаете, и увлекаетесь профессионально фотографией.... В какой же момент в Вашей жизни случился резкий поворот в сторону благотворительности?

— Еще когда я училась в школе, дедушка брал меня с собой, он возглавлял Совет ветеранов, постоянно навещал своих подопечных, разносил им какие-то подарки,





оказывал помощь, а я его сопровождала. Потом появился фонд помощи многодетным семьям, позже я помогала фонду с детьми-отказниками как фотограф. У меня всегда была работа, но никогда благотворительность не являлась единственным моим делом. Я концертный директор, им и остаюсь. Работа и заработок для меня всегда существовали отдельно. Это было мне лично важно. Поскольку, когда я выиграла конкурс фотографии, у меня был большой проект, и мне вручили денежную премию... Я эту премию направила на благотворительность, посчитала, что так будет правильно.

— **А почему Вас заинтересовали именно дети с ДЦП?**

— Сложилась так жизнь, «кто-то сверху» подсказал. На тот момент я еще не была концертным директором Гоши Куценко. Это был 2008 год, я делала другой фотопроjekt. И появилась идея сделать из него фотопроjekt «Мужчины и Женщины» про детей с ДЦП, привлечь в него известных артистов. Ирина Скриниченко стала одной из ини-

циаторов съемок, привлекала артистов. Мы две недели проводили фотосъемки, так органично все получилось: звезды и смеющиеся дети, а болезни не видно. Мы хотели привлечь внимание к проблеме ДЦП, к тому, что папы очень часто уходят, оставляя мам наедине с проблемой. А среди этих детей есть такие яркие, интересные, талантливые — настоящие мотиваторы... реальные примеры, на которые хочется равняться.

Затем был создан Фонд поддержки инвалидов с детским церебральным параличом и черепно-мозговой травмой «Жизнь с ДЦП», который я возглавляю с 2015 года, а ранее я была координатором фонда «Шаг вместе». У нас два фонда. «Шаг вместе» занимается конкретной адресной помощью, а направления деятельности фонда «Жизнь с ДЦП», это издание журнала и координация клиник шаговой доступности, предоставляющих бесплатную реабилитацию.

— **Но один в поле не воин, кто помогает в благотворительности? Сколько человек в Вашей команде?**

— Конечно, волонтеры помогают. В нашем чате зарегистрировались 50 человек. Мы стараемся привлекать студентов, стажеров. Есть помощники, которые поддерживают проекты. Юлия Бердник, например. Мама ребенка с ДЦП, но при этом уже стала экспертом в этой области, входит в наш экспертный совет по ОВЗ.

В 2023 году единственный в России печатный журнал на тему ДЦП «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения» будет издаваться с использованием пожертвования благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».

Мы стараемся к этому журналу больше внимания привлекать, и, конечно, те люди, которые работают в редакции, не понаслышке знают эту тему, понимают, о чем пишут. Кстати, у нас работают журналисты с заболеванием ДЦП. Журнал мы отправляем в регионы, а там он крайне необходим.

В период пандемии мы провели акцию — отправили полутора тысячам семей наборы со средствами гигиены, предоставленные нашими партнерами. Кому-то и сладкие подарки достались, игрушки. Наши волонтеры развозили эти наборы по регионам на своих машинах. Были охвачены: Нижегородская, Ленинградская, Тульская, Воронежская области, Великий Новгород, Тверь, Рязань, Вологодская область, Псковская и многие другие. Конечно, Москва и Подмосковье, там было максимальное количество городов.

— **По статистике, у нас более 100 000 детей с диагнозом ДЦП. И это количество растет из года в год. Как Вы, специалист, работающий в этой сфере, объясняете такое явление?**

— Непростой вопрос. В большей степени страдают регионы. Влияют такие показатели, как удаленность, отсутствие реабилитационных центров, специалистов.

Иногда человек просто не знает, к какому специалисту обратиться,



ищет разрозненную информацию в интернете.

Ведь столкнувшись впервые с диагнозом ДЦП необходимо объяснить, к каким врачам нужно обращаться, как встать на учет в отделении социальной защиты, оформить инвалидность, где подать заявку на курс реабилитации, на курортно-санаторное лечение.

Мы проводили анкетирование среди родителей, и оказалось, что каждый второй не знает, как найти эту информацию. Они говорят, что и обращение к государственным служащим не проясняет картину. Не везде есть возможность воспользоваться программой поддержки таких детей на государственном уровне. Чем дальше от Москвы, тем больше проблем.

Например, в Ростове-на-Дону мы провели круглый стол с родителями детей с ДЦП, и некоторые признались, что даже не подозревали о полагающейся им 50%-ной льготе по ЖКХ. И подобных историй много.

Поэтому мы выпустили методические рекомендации «Первый день с диагнозом», тиражом в 40 000, почти все уже разослали и в регионы, и по Москве, в том числе адресно. Это позволило получить конкретные отзывы. Многие сожалели, что раньше не получили такое полезное пособие, можно было бы избежать ошибок, начать вовремя реабилитацию, узнать о полагающихся льготах, задать другие важные вопросы юристу и сэкономить средства, чтобы пойти на ту же платную реабилитацию.

— **Вы проводите бесплатные консультации для родителей?**

— Два года у нас шли проекты «Семья с изнанки», «Мы рядом» — это гранты конкурса «Москва — Добрый город» при поддержке столичного департамента труда и социальной защиты населения. Мы проводили круглые столы в режиме офлайн и онлайн с участием врачей, прежде всего тех, к кому трудно попасть, потому что к ним запись на полгода вперед.

У нас выступали уникальные специалисты, о которых некоторые родители даже не знали. В этом году мы подключили также юридическую поддержку. Более 170 вопросов прислали родители, и наш юрист их индивидуально консультировал. По итогам каждого нашего круглого стола мы отправляли в государственные структуры конкретные предложения по внесению изменений в те пункты законодательства, которые уже устарели.

— **Что-то удалось изменить?**

— Пока мы получили только ответы, что рассмотрят. А ведь мы присылаем не просто вопросы, а уже готовые решения проблем, потому что родители видят их изнутри и объясняют, как их можно решить.

— **Но капля камень точит...**

— Я тоже так считаю. Благодаря этому проекту мы в этом году создали экспертный совет по ОВЗ при Московской торгово-промышленной палате. Вместе с экспертами мы собрались и обсудили все наши насущные проблемы. Верю, что нас услышат — родителей с активной жизненной позицией много. Например, такая ассоциация как МГАРДИ, ВОРДИ. Это те родители, которые считают, что их дети должны быть приняты в общество.

В наше непростое время на родителей этих детей ложится еще огромное бремя разных проблем, что зачастую приводит к эмоци-



янных доноров, а мотивация помогать снизилась. Но вы не унываете и продолжаете свое дело. С какими сложностями приходится Вам сталкиваться? За счет чего выживаете? Кто помогает?

— Прежде всего, **Гоша Куценко**, учредитель, он всегда с фондом. Есть еще попечители среди артистов. Активную позицию занимает **Антон Батырев**, всегда старается участвовать в наших мероприятиях, выкладывает посты со сборами в своих социальных сетях. Актер **Анатолий Руденко** поддерживает наш фонд. Актриса **Елена Бирюкова** во время пандемии, домаш-

ональному выгоранию. Делается что-либо для их поддержки?

— Когда мы только начали проводить свои круглые столы, первое, что мы сделали, — создали школу психологов. Это была школа для родителей детей с заболеванием ДЦП. Им предоставлялась возможность получать бесплатные консультации. Это была пилотная история, в течение полугода с нашими партнерами мы ее реализовывали в Москве. В режиме онлайн 380 семей прошли эту школу, около 100 психологов было задействовано в проекте. Каждому родителю были доступны 5 индивидуальных консультаций.

Часто у таких родителей наступают моменты психологического выгорания, заканчиваются силы на участие в реабилитации, на поиски денег и новых реабилитационных средств... Кроме того, они посвящают себя детям, а им необходимо и себя реализовывать, учиться, работать, хотя бы на дому. Поэтому мамы часто теряют работу и по сути — себя, и приходят через 10 лет к тому, что остаются ни с чем... Думаю, что наши консультации им чем-то помогли.

— *Сейчас как никогда стала актуальна тема благотворительности. После периода самоизоляции многие фонды потеряли своих посто-*



ней изоляции читала нашим детям сказки онлайн, чтобы как-то развлечь их. Еще очень много артистов готовы принимать участие в благотворительности. Есть даже те, кто готов свои фонды открывать.

— **Открытие многих фондов — это правильно? Или все же лучше объединить усилия, аккумулировать ресурсы и централизованно решать задачи?**

— Я знаю маленькие фонды, которые делают маленькие дела, но не менее важные, чем большие.

— **Искусство маленьких шагов?**

— Конечно. Пусть это будет 20 человек, но они образуют местное объединение, чтобы решать локальные задачи. Наверху их никто не услышит, в глобальном мире их деятельность незаметна, но они решают свои проблемы и не требуют дополнительных ресурсов. Все-таки должны существовать и малые, и крупные формы объединений.

— **А чем гордитесь, какими достижениями с 2015 года? Какой проект был наиболее удачным?**

— Я все проекты люблю, но самый значимый и востребованный, наверное, все же журнал «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения». Мы держим журнал на плаву, издаем печатную версию, что сейчас раз в 10 сложнее, чем когда бы то ни было. Минимизируем, по возможности, все расходы. У нас сложились очень хорошие отношения с типографией «А2press», которая нас поддерживает с 2015 года. Конечно, они просят не афишировать такую поддержку, потому что на них сразу обрушивается множество запросов на оказание такой же помощи. Но я все равно говорю о них, бесконечно им благодарна. Полиграфия и качество издания на высоком уровне, глянцева бумага, качество печати — это очень важно для тех людей, которые получают журнал, они понимают, что о них знают, заботятся, поддерживают.

— **А как можно развивать эту практику?**

— Поддержку фонду оказывают попечители, благотворители, существенно помогают гранты от департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и не только. Мы знаем, что наш проект хороший, движемся в правильном направлении.

Только что получили грант на реализацию проекта «Гид по ОВЗ». В рамках проекта мы хотим систематизировать всю информацию для людей с инвалидностью, особенно для родителей детей с ДЦП. Это будет сайт, портал, где каждый сможет завести себе личный кабинет. А в личном кабинете появится возможность делать заметки, составлять списки реабилитационных центров по необходимому профилю. В рамках этого портала намечено создание семи отдельных моду-

лей. Чтобы реализовать первый этап этого проекта, нам потребуется 10 миллионов рублей. Пока нам дали только 6. Нужно искать остальные деньги. Ищем новых партнеров...

На 28 марта, в Международный день счастья, мы запланировали проведение большого праздничного мероприятия с концертом, ужином и аукционом картин современных художников.

Мы продолжаем работать с клиниками шаговой доступности, находим им финансирование, ежемесячно требуется от 1 до 4 миллионов, в зависимости от количества детей. Это реальная финансовая помощь на лечение.

— **А как же обязательное медицинское страхование?**

— К сожалению, ОМС не покрывает все нужды. Для примера рас-





смотрим какой-нибудь маленький район, где проживает, допустим, 1000 детей. На эту тысячу детей выделяют квоту на реабилитацию для сотни. Дети с ДЦП не могут обойтись без прохождения реабилитации хотя бы раз в год, а лучше два раза в год. Родители вынуждены для приобретения двух путевок искать около 300 тысяч рублей. И это ежегодно происходит.

— **Расскажите поподробнее о своих творческих профессиях.**

— Меня иногда даже упрекают за то, что я «разбрасываюсь». Но все настолько органично стыкуется, когда одна профессия переплетается

с другой и возникает третья. Это разговор о гибридных профессиях. Моя подруга Виктория Владимирова — коуч и психолог, как раз недавно разрабатывала эту тему, и мы с ней пришли к выводу, что в современном мире актуален как никогда именно такой подход к профессиональному росту. Развиваться в разных направлениях, объединяя свои компетенции в единое целое. И благотворительности все это стопроцентно помогает. Умение продюсировать позволяет мне самостоятельно организовать мероприятие без привлечения стороннего агентства, я понимаю всю эту «кухню» изнутри. И так мы экономим миллионы.

— **Из своих наград можете выделить что-то самое дорогое?**

— Пожалуй, это медаль Ордена Святого Теотония «За вклад в благотворительную деятельность». Эта международная награда от португальцев. Представитель Ордена был в России, обратил внимание на нашу акцию — новогодние концерты в больницах. Через год церемония награждения состоялась в нашем Петербурге.

— **Есть еще проекты, которые Вы хотели бы реализовать?**

— Кино хотим снять. Один короткометражный фильм уже сняли под названием «Право на жизнь». Это история о будущей маме, которой объявляют, что у нее родится ребенок с синдромом Дауна. Открытый финал, заставляющий задуматься о таком непростом выборе. Режиссер Ольга Колева из Болгарии. Я училась во ВГИКе, она в Академии кинематографического и театрального искусства Н.С. Михалкова, так мы нашли друг друга. Фонд Елены и Геннадия Тимченко оказал финансовую поддержку. Недавно прошел кинофестиваль «Без барьеров», где мы его показали на большом экране. Это было важно и для нас, и для нашего зрителя. Гости фестиваля подходили к нам и благодарили за поднятую тему.

Еще хочется снять документальный фильм про детей с ДЦП. Это истории наших подопечных, тех, кто уже вырос, состоялся, достиг чего-то. Наша молодежь от 20 до 30 лет. У нас есть сценарист Егор Кондратьев, он учился в киношколе Митты. И вот с ним мы обсуждали эту историю, выстраивали внутренний конструктив. Не хочется давить на жалость, хочется показать, что и здесь есть реальная жизнь, успешная жизнь. Эти истории очень хочется показать родителям, которые еще только вступают на свой непростой путь.

Еще хотелось бы сериал снять, но тема уже более развлекательная.

Один из главных идеологов нового проекта — наш друг, актер Андрей Батырев. Недавно мы представили эту идею клубу «IT — Инвест». Первый сезон будет состоять из 10 серий. Мы уже посчитали, что и на пилотный проект, и на эти 10 серий расходы одинаковые, поэтому решили деньги сразу на весь сезон искать.

— *Если погрузитесь в съемки, благотворительная деятельность сразу «провиснет»?*

— Есть реальная работающая команда, поэтому я уверена в своих силах.

Мне еще хватает времени и сил на путешествия. На машине вместе с дочерью мы очень много путешествовали по России. Из самых ярких, запомнившихся поездок назову путешествие к Полярному кругу. Вместе с дочерью и племянником мы проехали 5 тысяч километров на машине через 5 разных стран: Беларусь, прибалтийские страны и Фин-

ляндия. Эти познавательные поездки пополняют мой энергетический и душевный ресурс. Я считаю, что это нужно обязательно, чтобы быть в ресурсном состоянии, чтобы мозг не истощался.

Нужно придумывать новые проекты. Чтобы систематизировать идеи и потом выкладывать их на бумагу, необходимы периоды отдыха, поэтому я выстраиваю четкие рабочие графики. Дочь мне тоже помогает. Она достаточно уже взрослый человек, состоявшийся психолог-гипнолог. К тому же у нее красный диплом по программированию, она программист и дизайнер.

Правильно планировать свое время я научилась на курсах тайм-менеджмента. Обучение таргетингу, SMM позволяет мне поддерживать свои профессиональные навыки. Вот сейчас прохожу курс в «Академии контента» от «одноклассников».

— *И это образование дает реальные знания?*

— Конечно. Недавно я стала финалистом проекта «Топ-блог» от президентской платформы «Россия — страна возможностей». В «одноклассниках» у меня 9 тысяч подписчиков, в соцсети «ВКонтакте» 2 тысячи. Около двух лет назад завела свой блог в «одноклассниках»: о жизни, о путешествиях, о событиях, в которых принимаю участие. Вообще социальные сети сейчас это действенный инструмент во всех смыслах. Если в них правильно себя спозиционировать, показать свой интерес к подписчикам, то можно получать хорошую поддержку. И главное — ни в коем случае не реагировать на негатив!

Всем читателям желаю позитивного настроения и личного роста! Во всем!

Людмила, удачи Вам и новых, интересных проектов! ■



Быть мамой — самая почетная и сложная профессия

В этой удивительной, дружной семье всегда царит доброжелательная, творческая атмосфера. У Сухоруковых 10 детей. Семья награждена орденом «Родительская слава». Душа семьи — Тамара — мудрый ангел-хранитель, берегиня и супермама.

— **Тамара Гавриловна, а как Вы с Вашим мужем познакомились? И сколько лет уже вместе?**

— Мне было 18, студентка на втором курсе университета, а мой будущий муж к тому времени уже был без пяти минут кандидат наук. Он преподавал в Военно-воздушной инженерной академии им. Н.Е. Жуковского, офицер. Сейчас уже он офицер запаса, профессор, преподает в двух университетах — Московском государственном техническом университете гражданской авиации и Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова. Он заканчивал адъюнктуру Академии им. Жуковского и параллельно учился на факультете вычислительной математики и кибернетики МГУ, он доктор технических наук. Вместе мы уже 27 лет.

— **Вы были совсем молоденькой девочкой, когда вышли замуж. Дети сразу появились?**

— Да. Когда родился первый ребенок, я на третьем курсе училась, на факультете психологии Российского государственного гуманитарного университета.

— **Что явилось главным фундаментом Вашей семьи?**

— Наша семья держится на вере — это самое главное. Когда я встретила своего мужа, то я поняла, что мы на одном языке с ним разговариваем. У нас одна с ним общая цель. Мы были из одного прихода, что тоже немаловажно.

— **Вы в этом приходе и познакомились?**

— Да, нас познакомил батюшка. Я чадо отца Димитрия Смирнова, покойного. А супруг мой был чадом отца Александра Короленкова — настоятеля храма святителя Николая в Заяицком. Так как храм только восстанавливался, это были 90-е годы, муж мой помогал батюшке.

Он старше меня на восемь с половиной лет. Для меня это вообще важно было, потому что сверстники меня не интересовали. Восточные женщины ведь раньше немножко созревают. Я же с грузинским воспитанием. Меня родители воспитывали сразу как будущую жену. Я уже все умела делать, была ко многому приспособлена. От Александра я по-

чувствовала надежность, защиту. Православные люди живут своим миром. Свои ценности, свои радости, свои праздники. Это же целая культура определенная, к которой и дети приобщаются с рождения, и воспитываются в этом. Это действительно мощная духовная скрепа для семьи.

— **Вы были еще молодыми, когда у вас родилось уже трое детей. А на какие средства можно было жить?**

— Родители очень помогли, и до сих пор мамочка моя и папа помогают. Вы, конечно, помните наши 90-е и начало 2000-х, как все было тогда в стране непросто. И зарплаты одно время вообще не платили по полгода, но как-то выжили, слава Богу.

— **А когда стали появляться дети, один за другим, между ними ведь небольшая разница, да? Вы с мужем друг другу не говорили, что надо бы остановиться?**

— Я каждый раз это говорю: все, больше никогда. И... «никогда не говори никогда».

— Но муж тоже ведь огромные силы затрачивает — на воспитание, на содержание семьи. Ответственность какая! Или основной стержень семьи — это Вы? Как распределяются обязанности?

— Нет, вместе, конечно. Сейчас уже детки взрослыми стали, помогают. Например, кроме меня обед может и кто-то другой приготовить. Вообще, заметно легче стало с третьего ребенка. С первым было тяжело, с двумя еще тяжелее, появилось какое-то соперничество. А с появле-

нием третьего эти проблемы как-то отпустили. Потом, с пятью детьми, стало вновь тяжело, потому что их пять и они маленькие. Старшему было еще всего 8 лет, а младшая только родилась. Все дети требовали внимания. Покормишь грудью младенца и за уроки со старшими садишься.

Но это у всех по-разному — когда тяжелее, когда легче. Это и от ребенка зависит, от его органики, развития, от его характера и от многих нюансов. Когда у меня ро-

дилась десятая девочка и я наконец-то сказала свое решительное «все» — это, видимо, получилось как мое самоуправство.

Дочь оказалась настолько непростой, что по сложности нрава превосходит всех остальных, вместе взятых. Я поняла, что напоследок пришло задание как следует потрудиться. Она не то что сложная, она гиперактивная, много впитывает от других, потому что самая младшая, быстро взрослеет. И за ней уже тяжело поспевать, попадать в этот



ритм. Но все равно родилось столько детей, сколько было надо. Кто-то решает, что ему достаточно одного. Но бывает, что и с этим одним ребенком намучиться приходится столько, что и ему одному уже не радуешься. Бывают такие жизненные ситуации — отчаянные, болезненные, трагические. А здесь ты вроде как бы берешь на себя, доверяешь просто Богу...

— **Это огромная воспитательная работа — начиная от детского сада и заканчивая уже институтом.**

— Как правило, заканчивая среднюю школу, они у меня становятся самостоятельными. В школу мы их тоже не возим, и на кружки, на секции они сами ходят. Они рано взрослеют и становятся самостоятельными личностями.

— **А тревоги-то сколько! У Вас в десять крат...**

— Да, нужно быть спокойной, веселой, красивой, несмотря на усталость, недосып... Как хочешь, но это твоя работа. И это очень важно для тебя, детей, семьи...

— **Тамара, а муж как поддерживает лично Вас? Дикая усталость, очень много затрат духовных, душевных, энергетических. Вы в любом случае донор.**

— Вы знаете, я об этом никогда не думала, если честно. Оно как-то само собой происходит. У нас рабочая обстановка. Мы так настроены. Какие-то возникают вопросы, и мы их вместе решаем. Он вообще не из разговорчивых у меня. Бывают люди, которые говорят много, а он мало говорит, больше делает.

— **Главное — сохранять оптимизм?**

— Ну, оптимизм — это вообще единственное, что поддерживает в этой жизни. Я вот за своего второго сына, Даниила, радуюсь. Он сейчас на фронте, в зоне СВО, и умудряется снимать там жизнеутверждающие ролики и присы-



лать их из этих нечеловечных условий. Эти «сюжеты» он выкладывает в интернет и своим подписчикам объявляет, мол, я хочу вас ободрить. Он ничего ни разу не выложил такого, от чего бы мы сильно расстроились, что и спасает.

— **Ваши дети получили очень хорошее образование, у них очень интересные увлечения, они серьезно относятся к выбору профессии. Кто-то музыкой занимается, кто-то рисует. Как получилось, что на фронт трое собрались?**

— Они уже на фронте. Первый, Тихон, 25 лет, — офицер, пошел по стопам папы, закончил Военно-космическую академию им. Жуковского.

Второй сыночек, Даниил, ушел добровольцем, он учился в Московском финансово-юридическом университете на факультете «Информационные системы и технологии». Увлекался квадрокоптерами, хорошо в них разбирался, технического склада ума, как папа.

Очень хотел Данечка быть летчиком, мечта у него такая была. На третьем курсе он мне как-то сказал, что хочет уйти в эту профессию, но для начала пойдет на курсы бортпроводников, чтобы немного полетать. Потом собирался учиться в вузе гражданской авиации. Так мы с ним и договорились, чтобы он вначале в качестве бортпроводника себя попробовал.

А толчком к этой мечте стал случай, когда в детстве мы с ним полетели в Сочи, получилось так, что малышу удалось заглянуть в кабину летчиков... После этого он точно пропал. Ну, а когда началась специальная военная операция, он решил, что может пойти волонтером. Как бортпроводник он умеет оказывать медицинскую помощь. Даниил уехал в Ростов, а там ему уже предложили мобилизоваться. Он еще всех знанием квадрокоптеров покорила. Я думаю, что эту мысль он давно держал в голове, просто не хотел меня расстраивать.

Конечно, я переживала, начиная со старшего, всей семьей молились каждый день. Даниил видел мои слезы, поэтому подготовил меня так. Но они все и физически у нас развитые, спортсмены. Данечка — мастер спорта по боевому самбо. Папа тоже боец, и дети все самбо занимались и сейчас занимаются в «Самбо-80». У них замечательный тренер Иван Павлович Овсяник, можно сказать второй отец, не просто обучал, но и воспитывал детей в патриотическом духе. Несколько его выпускников погибло в Беслане при освобождении детей. И мои дети каждый год ездили на могилу к тем погибшим спецназовцам... Это было понятно заранее, что Данечка уйдет.

А сейчас, через два дня, уходит Илья.

— *А Илье сколько лет?*

— 21. Он уже на последнем курсе факультета прикладной математики. Будем как-то решать вопросы, может быть, пойдут навстречу. Я поняла, когда он стал завершать здесь свои дела, что Илья тоже туда собирается. Там нужно помогать с квадрокоптерами.

— *А отговаривать бесполезно?*

— Нет-нет, а потом там нужна помощь.

— *А как Вы решили канал «Добровольцы» создать? Когда ушел на фронт первый?*

— Нет, у меня есть знакомая, замечательная художница. Я все время любовалась ее каналом, как музеем. И это она меня на эту мысль толкнула. А так как Данечка попутно исполняет функции военкора — в одной руке гранатомет, в другой видеочка — он снимает всякого рода события, что-то командир разрешает выкладывать в интернет для всех людей, чтобы знали, что там происходит... А я стала собирать гуманитарную помощь.

— *То есть Вы начали собирать для наших бойцов гуманитарную помощь и посылки для передачи на линию фронта?*

— Да, уже полгода. Слава богу, люди активно откликаются. Сегодня уже появилась возможность самим доставлять грузы.

Как-то диверсионная группа подошла к их расположению. А они собачку приютили. Она и спасла жизнь напарнику Данила, Вадиму. Обстрел начался, а она бросилась на него и в окоп толкнула, все осколки собаке достались, погибла она. Вот и Даня у меня собачник, подбирает кругом животных. А вторая собака к ним в машину сама прыгнула и везде стала с ними ездить... Видимо, это была служебная собака. Она ребятам жизнь спасла. Когда начался пожар, пес почувствовал

запах гари и разбудил их всех. Ребята по веревкам с четвертого этажа спаслись. Все, что было у них там, все сгорело. Ни рюкзаков, ничего не сохранилось, они остались в том, в чем были. Вот канал очень выручил, мы быстро средства собрали и ребят одели, обули. Бывают экстренные ситуации или просто очень тяжелый бой, когда ребята возвращаются вообще без формы, совсем. И пока там эта помощь подоспеет, мы стараемся помочь. Есть нужда в чем-то — мы собираем средства. Люди откликаются. Сейчас у меня 670 подписчиков. Каждый день какая-то информация появляется. На канале можно узнать имена раненных. Мы как-то объединяемся, целая большая семья получается, все ждем новостей.

У Данечки есть орден Рамзана Кадырова «За отвагу» — сын спас нескольких чеченцев. А недавно орденом «Службы и храбрости» 2 степени в Луганской Народной Республике Леонид Пасечник его награждал. Вот фотографии уже есть. Мы с ребятами имеем постоянную связь. В память о погибших сын снимает ролики. Люди смотрят их и проникаются сочувствием, уже как к родным. Он мне рассказал о таком замечательном Иваныче, который за день до своей гибели научил Даню крепить к квадрокоптерам спуско-





вые гранаты. Вечером этот урок он снял на видео, а на утро «учитель» Иваныч погиб, вытащил троих мальчиков из огня, а сам там остался.

— **А чем сейчас Ваша семья живет?**

— Мы, конечно, тоже «воюем». У нас военное положение, как можем, держимся, друг за друга молимся.

— **Ваши дети-школьники, как я понимаю, тоже все очень успешные?**

— Нет, все по-разному, кто-то более успешен, кто-то менее. Вы знаете, я мало на это обращаю внимание. Мне главное, чтобы они выросли добрыми, порядочными, ответственными людьми. Я перед ними не ставлю никаких конкретных задач. Я очень хочу, чтобы они выбрали по сердцу себе профессию, которая будет доставлять им радость, чтобы они делились этой радостью с окружающими.

Старшая моя, Мария, уже давно определилась. Она педагог-дефектолог, сама выбрала эту профессию

и вовлечена в нее с головой, вместе со своим супругом. Они работают в паре со сложными детками и довольно успешно. Есть у меня дочери-художницы. Ксения учится в университете на факультете дизайна и медиа-арта, а Ульяна в колледже при РГУ им. А.Н. Косыгина. Она еще не определилась с выбором профессии, но ближе ей специальность декоратора. Я сама хотела бы стать декоратором, мне это нравится. Конечно, детям мои увлечения тоже передались, впитывают. Мне очень близко искусство — театр, кино, выставки, музеи. Вот еще одна дочь у меня искусствовед. Как узнаю о каком-то интересном музее, обязательно веду туда детей.

— **Я считаю, что Вы реализовались больше, чем многие другие женщины, — у Вас такая ответственная работа, такая потрясающая семья!**

— Это сложный вопрос. Каждый человек на своем месте. Кому-то уда-

лось создать семью, а кому-то удалось создать крупную компанию, например. Но в семье за вложенный труд получаешь наивысшую плату — любовь!

Я надеюсь, что в нашей стране пересмотрят отношение к многодетным матерям, семьям. Потому что основа государства — это семья. Чтобы семья была здоровая, ориентированная на воспитание патриотов, ее нужно поддерживать. Пенсионеры сами себя кормить не будут. Поэтому о молодом поколении надо заботиться. И жить им нужно где-то, и есть им нужно хорошо. Много есть, что хотелось бы изменить в законодательстве.

P.S.

Недавно в храме Христа Спасителя Тамаре Сухоруковой вручили ответственную награду Союза Женских Сил — медаль «Мать-героиня» I степени. Надеемся, что вскоре ей присвоят звание «Мать-героиня» на федеральном уровне. ■

Жизнь без прикрас... Она прекрасна!

Восемь ребятишек воспитывают Наталья Трусова вместе со своим мужем, отцом Леонидом, священником Московского Троицкого подворья Троице-Сергиевой Лавры. Все члены этой семьи наделены творческими талантами, а каждый день многодетной мамы наполнен бесчисленными событиями. Недавно в Зале Церковных Соборов храма Христа Спасителя Наталье Трусовой вручили общественную награду Союза Женских Сил – медаль «Мать-героиня» I степени. О том, как это – быть многодетной мамой, – наш разговор.



— **Наталья Дмитриевна, а к Вам обращаются «матушка»?**

— Для меня «матушка» — это монахиня. Но когда ко мне так обращаются, я не поправляю людей. Значит, они так видят. Хотя мне нравится больше «попадья» или «сударыня», русские, красивые слова... Я сама себя иногда так называю.

— **Кто Вы по образованию и как с супругом встретились?**

— Я окончила Свято-Тихоновский гуманитарный университет, по образованию — филолог. А с супругом мы познакомились еще в детстве, в паломнической поездке на Валаам. Один раз съездили с родителями, в другой раз, ему было 7 лет, а мне 6, подружались. Потом уже выяснилось, что мы живем в одном районе Москвы, ходили вместе в один храм. Мой друг стал для меня тем человеком, кому я смогла доверять все. Постепенно из лучшего друга он превратился в любимого мужа, когда мне исполнилось 19, а ему 20.

— **Какая светлая, романтическая история! Замуж выходили уже за священника или Ваш суженый еще тогда в семинарии учился?**

— Учился, потом прослужил дьяконом 6 лет и стал священником на подворье Троице-Сергиевой Лавры. Не один он там — на монастырском подворье есть и служащие монахи, и белое священство. Мы ходим со всеми детьми на папины службы. Важно, чтобы дети приобщались к духовному воспитанию.

— **Общая вера, наверное, помогает? Иначе было бы сложнее?**

— Конечно, помогает.

— **Труд священника нелегкий, наверное, много времени занимает? Хватает ли Вашему мужу времени на детей?**

— У моего мужа так выстроены приоритеты, что ему времени хватает на все важное. Он очень хороший



отец. Он четыре дня служит, а три дня проводит дома. И даже в дни служения по вечерам занимается с детьми.

Он глава семьи, поэтому порядки, которые в семье заведены, мы стараемся исполнять. Все они направлены на наши благополучие и безопасность.

— **Первые дети родились, когда Вы еще не успели начать работать?**

— Да. Вот помню, как в институте с приятельницей обменивались записочками, жаловались на усталость от лекций, мечтали обо замужестве, а я еще и о детишках. Лет пять назад созвонились с ней, и выяснилось — до сих пор она в работе, по-прежнему не замужем, а у меня-то уже 8 детей. Вот она удивилась, думала тогда, что я шутила.

— **Мама — это, прежде всего, психолог. Нужно выстраивать отношения внутри маленького семейного, но предприятия...**

— Трудности бывают в том, что нужно понять совершенно разных людей — своих детей. Ведь они — каждый своя вселенная и мыслят они по-своему. Очень важно понять их, разговаривать с детьми так, чтобы они доверяли и маме, и отцу, выбирать стиль поведения, позволяющий решать назревшие проблемы. Вот, к примеру, наши Ваня и Вера, погодки, разница между ними 1 год и 4 месяца, учатся в 5-м и 6-м классах. Почему-то между ними «искры летят» постоянно. Ваня подтрунивает над Верой, а она переживает. Им скучно друг без друга, а вместе быть пока не получается. Поэтому с каждым нужно говорить на своем языке и учить взаимопониманию и доброжелательности.



— **Как Вы все это переносите? Ведь каждая беременность — великий труд.**

— Мне Бог дает много сил, даже не знаю почему. Может быть, только последние беременности я стала замечать некоторые проблемы со здоровьем. А первые четыре очень легко переносила, бегала с детьми всегда воодушевленная, счастливая, довольная тем, что все у всех хорошо.

— **Когда все же тяжелее — с одним ребенком, с четырьмя или с восьмью?**

— Трудный вопрос, периодами бывает то легче, то тяжелее. Помню, когда первый ребенок родился, мне казалось, что все тяжело. Еще до свадьбы мы многое для себя успевали делать, а когда ребенок появился, весь свет сошелся на нем одном. А сейчас я вообще не представляю, как это — один ребенок? Даже когда со мною остаются только четверо, мне уже кажется, что не хватает движения, звуков, создается впечатление, что живешь без забот вообще.

— **У Вас остается время на себя, на общение с подругами?**

— В основном я погружена в семью и боюсь ее бросить даже на несколько минут, чтобы не разрушился заведенный порядок. Даже позвонить по телефону бывает некогда.

— **А дети, наверное, все хорошо учатся, занимаются в кружках?**

— Дети перфекционисты — все стремятся быть отличниками, а для меня это не главное. Вот Ваня переживает за четверки по китайскому языку, язык ему очень нравится. Я и за четверки его хвалю, только сын не согласен.

Наверное, это от меня передается. Я к себе тоже отношусь требовательно — и уборка, и еда, и проверка уроков — все должно быть сделано на пятерку. Но не все, конечно, получается.

— **Какие таланты есть у Ваших детей?**

— Все они музыканты. Оркестр пока мы не собираем, но если попробовать, то, наверное, сможем. Я сама закончила музыкальную школу. У мужа все данные есть, прекрасно поет, слух отличный, хотя он и не учился музыке. Когда старшие дети начали заниматься музыкой, младшие последовали их примеру.

Как-то я прислала учительнице по музыке видео, где 1,5-годовалая Сонечка сидит за пианино. Оказалось, что малышка и сидит, и руки держит на пианино правильно, а ведь ее никто не сажал за инструмент специально. Родив уже шестого ребенка, я подумала, что больше никого музыке учить не буду — очень устала от этих занятий. Но муж объяснил, что нельзя отказывать ребенку, если он талантлив. Правда, получилось, что с одним ребенком я не занималась, а он сам поступил в музыкальную школу! Если дано — ничто не помешает. Дети и рисовать любят. Уроки рисования дают результаты.

— **Наверное, музыкальное образование востребовано на службе?**

— Старшие дети иногда поют. Но если искать клирос для них, где можно всем спеть, идти в другой храм придется, а это сложно. Мы часто просто идем в храм, чтобы быть вместе, рядом, одной семьей. Бывает, устраиваем домашние концерты, для наших бабушек и дедушек или кого-то еще приглашаем. Родители мужа живут с нами в одном районе, а мои родители — в другом. Кстати, сейчас две старшие девочки живут с бабушкой и дедушкой. Вот такая помощь от них.

— **Как удается прокормить такую большую семью?**

— Государство очень хорошую программу разработало — семейный детский сад. С 2011 года я официально значилась воспитателем и получала хорошую заработную плату.

Но для меня программа закончилась сама собою, когда самый старший из наших младших детей пошел в школу. Чтобы воспитателем работать, нужно иметь троих детей дошкольного возраста. Теперь мне пришлось курсы повышения квалификации проходить, чтобы устроиться уже в государственный детский сад воспитателем. Правда, пока меня могут взять только на ставку с 8-часовым рабочим днем, но при существующей домашней загрузке я не смогу выйти на такую работу.

— **Может быть, стоило бы взять в группу своего «детского сада» еще и чужого ребенка?**

— Мне не разрешат, потому что по нормам СанПиНа требуется определенное количество метров в игровом пространстве, в спальне, в столовой. Нужны отдельные кровати, холодильники, крашенные стены и крючки... Еще одно правило существует, для нас неисполнимое — в семейном детском саду старшие дети и муж до 19 часов не имеют права находиться, то есть не могут вернуться до 19 часов домой. Эти ограничения перечеркивают все наши желания и готовности. Когда ты хочешь взять чужого ребенка в свою группу, возникает еще и очень много иных претензий со стороны его родителей.

— **Хватает ли помощи государства, чтобы семья чувствовала себя благополучно?**

— На питание в месяц тратится тысяча 70. Не хватает на все дополнительные кружки. Дети хотят заниматься и спортом, и дизайном, и живописью, и танцами. Не может хватить на это все. По закону, если на жизнь и одежду хватает, значит считается, что помощи оказывается достаточно. Большая часть трат приходится на семейные праздники. Детям хочется пригласить друзей, покататься на аттракционах, угоститься чем-то вкусненьким.

— *Все пособия от государства получаете, в полном объеме?*

— Мы считаемся малообеспеченной семьей. По новым правилам можно было подать заявление на увеличение пособий, и мы подали, нам одобрили. Можно сказать, что это существенная поддержка. Для жизни этого более-менее хватает. Раньше наша семья получала пособие гораздо меньшее. Хорошо, что подсказали о возможности подать заявление. У нас ведь «заявительная система». Не заявишь — и не дадут ничего. После рождения Софьи, как оказалось, я не подала все необходимые документы на льготы. Выяснилось это, когда мы собирали другой пакет документов, чтобы встать в очередь на квартиру. Целый год на Софью я не получала пособие просто из-за того, что куда-то не донесла документы. Да, в МФЦ видели, что у меня восемь детей, но из социальной защиты никто не позвонил, не предложил дополнительное пособие оформить. Когда мне приходит сумма положенных пособий, я же не разбираюсь, за кого, для чего. Я только думаю — куда бы эти деньги более правильно направить.

— *Ну, а что с жильем?*

— Живем в четырехкомнатной квартире. Это нам не государство предоставило, а родители помогли. Когда было семеро детей, нам не хватило каких-то 0,3 метра, чтобы получить квартиру. С рождением Софьи нам уже стало по-настоящему не хватать места, то есть получилось менее 10 метров на человека. Тогда мы вступили в эту программу. Но там есть тонкости — либо стоять в очереди долго, лет 20, чтобы получить необходимые квартирные метры на всех-всех, либо согласиться на компенсацию. Мы выбрали компенсацию, на которую купили большую однокомнатную квартиру в строящемся доме. Надеемся, что в 2023 году кому-то из дочерей, кто замуж выйдет, она достанется.

— *На Ваш взгляд, государство достаточно уделяет внимания многодетным семьям?*

— Вот есть у нас материнский капитал. Он один, и я считаю, что этого мало. Даже и 500 тысяч — на второго ребенка, примерно, сумма индексируется каждый год. Но у меня уже восемь детей. Мало этих 500 тысяч. Почему бы не давать материнский капитал хотя бы через одного? Почему на покупку автомобиля нельзя использовать материнский капитал? Мы не можем купить машину из-за этих правил. Думаю, если бы многодетным семьям разрешили покупать автомобили, они были бы счастливы. На проживание хватает, но не получается копить ни на отдых, ни на машину. Нашей машине «Пежо» 10 лет, она уже разваливается. Я с ужасом ожидаю того момента, когда она развалится совсем. Все эти расстояния до кружков и школ нужно преодолевать каждый день быстро. Без машины мы не успеем.

— *А в театр, музей сходить с детьми получается?*

— Это у мужа лучше получается. Мне кажется, со мною ходить скучно. Ведь нужно что-то интересненькое рассказывать. А я только могу восхищаться. Но в театр раз в полгода обязательно ходим.

— *Опишите кратко свой день.*

— Встаю в семь, хотя надо бы в шесть. Завтрак готовлю, везу детей в садик и в школу. В 13:05 заканчивает учебу Серафим, в 13:15 — Надя. Серафима забрали, Надю встречаем и в музыкальную школу отвозим. В 14:20 Веру и Ваню уже встречаем, потом едем либо в музыкальную школу сразу, либо успеваем на обед. Потом еще кого-то нужно встретить и покормить. И так до вечера, до 18:30–19 часов, но бывает, что и позже. В четверг у Вани игра на флейте заканчивается в половине девятого. Когда муж может, то он, конечно, помогает.

— *Ежедневными вечерами, наверное, собираетесь за одним столом?*

— Редко на самом деле. Младшие со мною чаще за столом шушукуются, а с папой старшие любят поговорить о чем-то своем. После занятий все такие усталые бывают. Еще с папой мы по вечерам занимаемся планированием — кого и куда отвезти, какой ремонт необходим для обуви или одежды, другие вопросы...

— *А усталость при таком темпе жизни часто накрывает?*

— Случается, муж, замечая такое, разрешает кого-то из детей просто не вести в школу. Редко, раз в полгода, но я так поступаю. Я понимаю, что в этот момент я просто сорвусь на всех. И тогда я говорю детям, что у меня выходной.

— *Если случается депрессия, как выходите из нее?*

— Начинаю пить витамины, ощущаю, что не хватает не только каких-то чувств, но и элементарно «железа», например. Когда плохо все и желаний никаких не остается, пытаюсь сама с собою разобраться, даю себе паузу. Иногда получается побыть одной, никуда не бежать, подумать, люблю погулять, помолиться, иногда вместе с мужем. Пойти в храм одной — тоже восстановление. Вместе с детьми не успеваю даже к Богу обратиться как следует. С ними всегда нужно быть на чеку, вовремя карандаш или листок бумаги подсунуть, чтобы они, например, не разрисовали стены.

— *У отца семейства тоже, наверное, иногда силы заканчиваются? Конфликты бывают?*

— Конфликты у всех бывают, в любой семье. Важно понять друг друга. Очень много конфликтов возникает из-за недоговоренностей — «я тебя не так понял, я тебя не так поняла». Из-за таких недопониманий набираются целые горы проблем. Но любовь все снимает!

— *Хотя бы летом отдыхать всем вместе получается?*

— Не всегда. Раз в три года государство такую возможность предоставляет, мы очень любим Крым. Родители на дачу забирают кого-то из детей на несколько дней. Конечно, для нас важно отдыхать вместе.

— *Если пофантазировать, то чего хотелось бы для себя?*

— Я очень люблю историю, по Москве бы походить, послушать экскурсоводов. Мечтаю заняться живописью. Я бы уделяла таким урокам время, если бы оно было. Читать люблю.

— *Может быть, аудиокниги? Вставил в уши наушники — и работай, занимайся своим делом.*

— Не могу такое себе позволить. Мне все время нужно слушать детей, не могу перестроиться. Переходя из одной комнаты в другую, я слушаю,

как Надя занимается музыкой, не плачет ли Софья, как общаются дети. Никак не могу разрешить себе включить музыку или аудиокнигу, чтобы не пропустить чего-нибудь. Боюсь, что без моего контроля что-то пойдет не так.

— *А бывали случаи, когда дети оставались без Вашего контроля?*

— Мне кажется, что они все время под моим контролем. Даже когда мы не все вместе, я еду, допустим, на машине с одними детьми, а другие дома меня ждут, мы все равно на связи, разговариваем по телефону. Например, я объясняю, как за малышкой Софьей без меня ухаживать.

— *16 лет старшей дочери, а младшему сыну 2 года. Старшая может уже с младшим посидеть?*

— Это какая-то иллюзия посторонних людей, что старшие могут си-

деть с младшими детьми. С младшими сидят младшие, которые чуть постарше. У старших уже своя жизнь. В школах очень загружают детей. Вот Люба захотела идти в медицинский класс, а для этого важны еще и дополнительные занятия по биологии, химии, дополнительные практикумы. Она постоянно занята. Когда ей сидеть с младшими? Дома чаще бывают семи-, восьмилетние, они с малышами занимаются.

— *Вы удостоены как многодетная мать «Патриаршего Знака Материнства» и грамоты Святейшего Патриарха Московского и всея Руси «в благословение за чадолубие и жертвенное материнское служение». Как и где это произошло?*

— Моему мужу уведомление в храм принесли, что его жену награждают. Нужно было ехать в Троице-Сергиеву Лавру. Но я не смогла вырваться на целых полдня, поскольку в воскресенье у мужа служба проходила. Когда уже всех наградили, моя награда доехала до нашего храма, и вручение состоялось в нем.

— *Скажите, нужно ли, по-Вашему, развитие и самообразование какое-то для самих мам? Вот вырастут дети и что дальше...?*

— Нельзя застревать в своем материнстве. Нельзя быть только матерью всю жизнь, до 50 лет продолжать рожать детей, даже если это хорошо получается. Надо быть еще и интересной детям. Я чувствую, что я хороший воспитатель, но в приоритете у меня занятия с младшими. Потому что мне трудно говорить со взрослым ребенком, я отстала от них во многих знаниях.

— *А в какой профессии Вы хотели бы попробовать себя еще?*

— Мне очень нравится флористика, хотела бы собирать букеты, еще очень люблю русский язык. Когда-то даже экзаменационные сочинения писала без черновика... Сейчас думаю об этом....



Как привести себя в ресурсное состояние



Мы живем в непростое время, когда постоянно приходится преодолевать разного рода трудности. Как же найти точку опоры и стабилизировать свое психологическое состояние? Об этом мы говорили на очередной встрече в Гостиной Союза Женских Сил с директором Института психогенетики и эффективного поведения, профессором РАНХиГС при Президенте Российской Федерации, профессором Людмилой Михайловной Мосиной. И вот, что она нам рассказала...

Прошедший год был сложным. Каким будет наступивший — никто не знает. Но это не повод откладывать жизнь. Да, обострилось понимание хрупкости жизни, поубавилось уверенности в будущем, на которое можно было бы отложить реализацию задуманного... Именно поэтому делаем сегодня то, что можем, — ищем возможность развиваться и помогать в этом другим.

Подобного опыта у нас еще не было. Поэтому мы с вами «проходим» новые ситуации. Когда мы жили в пору объявленной ковидной эпидемии, целых два года, тоже казалось, что с такими трудностями справиться дано не каждому. То, что происходит сейчас, — еще более неопределенная ситуация. Но жизнь откладывать на потом мы не будем, потому что мы ее не репетируем, а проживаем.

Человек — бог той реальности, в которой он живет

Действительно, общение придает нам сейчас силы. В сутки мы думаем в среднем 65 тысяч мыслей. 5/6 из этих 65 тысяч мы не осознаем, находятся они вне зоны нашей осознанности. Одна из задач — повышение своей осознанности и понимание того, что мы проживаем свое мышление. Единственное, на что мы можем влиять, — раньше, сегодня, позже — это на свои мысли.

Недовольный человек в 8–10 раз активнее довольного, и это важно для выживания. Когда все хорошо, мы воспринимаем это как должное.

Все, что происходит вокруг, на нас влияет. Мы больше обсуждаем то, что нам не нравится. Как только мы с вами это осознаем, то научимся говорить в какой-то момент «стоп», то есть «переключать программу».

Быть на «диете хороших новостей» выгодно для здоровья

Ваша задача — выбрать источники «хороших новостей» и тех людей, чьей информации вы будете доверять. Слушать всех и все подряд — это то же, что и забрасывать в себя всю еду, которую мы видим. Информационный жир также очень опасен. Информация влияет на состояние всего нашего тела, а тело — не только подставка для головы. Быть на «диете хороших новостей» совершенно не означает, что вы не воспринимаете того, что происходит вокруг. Мы просто можем выбирать, о чем думать, а что стараться пропустить. То же самое происходит с восприятием людей, которые нам неприятны. Мы их «отпускаем», но выделяем из общения с ними то, что нам важно.

Мысли можно разделить на сильные и слабые

Слабые, например: «в моем возрасте это уже поздно начинать», «как можно сейчас о чем-то мечтать, когда не известно, что будет завтра»...

Сильные мысли — это когда вы осознаете, что вам по силам, что вы можете сделать даже в сложившейся непростой ситуации. На сильные мысли мы опираемся и действуем.

Слабые мысли принимаем и осознаем, что они уйдут. Мысли меняются как погода. Не очень хорошо гнать мысли, гораздо правильнее позволить им просто уйти. То, что мы сегодня тревожимся, — нормально! Не очень нормально, если мы в этих тревогах «застреваем». Чем можно себя поддержать?

Напишите список из тех занятий, которые действительно могут вас радовать в любой ситуации, и старайтесь заниматься ими регулярно. Много хороших эмоций добавляет музыка. Классическая музыка неоднократно доказала свой лечебный эффект. На мозг кардинально влияет состояние влюбленности, например, совершенно пропадает страх.

Есть время грустить и горевать, а есть время для радости от жизни

Чем может нам помочь список из наших позитивных занятий?

В течение дня мы с вами перемещаемся на «лифте настроений» то вверх, то вниз. Есть еще средний этаж, который называется «любопытство». С верхнего этажа очень многое видно, жизнь кажется прекрасной. Но бывают ситуации, когда мы оказываемся в «подвале». И главное, что мы это часто не осознаем. Это, по сути, относится к теме профессионального выгорания. В это время не работают советы друзей. Порой наступает время для слез и оно должно быть.

И смех, и слезы способствуют выработке эндорфинов. **Эндорфи-**

ны снимают чувствительность к боли. Поэтому детям нельзя запрещать плакать, потому что при ощущении боли, например при падении, от слез им становится легче. Боль эмоциональная так же, как и физическая, требует слез. Но нельзя в этом застревать.

Чтобы создать себе приятное настроение, кому-то достаточно выпить чашку кофе, может быть, бокал шампанского или всего лишь стакан воды с лимонным соком... При этом полезно еще и слова себе говорить, что вы пьете какую-то амброзию.

Важно помнить то, что нас «включает»

Кого-то — определенная еда или питье, кому-то нужно надеть одежду определенного цвета. Это наши триггеры. Поэтому неплохо составить свой список триггеров. Может быть, звонок подруге-другу облегчит вашу жизнь в данный момент, а, может быть, чтение интересной книги?

Про спиртное... Есть исследователи, которые говорят однозначно, что спиртное плохо влияет на мозг. Когда мы пьем спиртное, то забираем энергию из будущего. Чем выше градус, тем больше забираем. Есть мнение и других исследователей... Например, наш российский ученый Рауль Гайнетдинов, нейробиолог, директор Института трансляционной биомедицины Санкт-Петербургского государственного университета, считает, что бокал красного вина для женщин и два бокала для мужчин — на пользу — помогают снять напряжение.

Дурное состояние духа, выражение плохих эмоций — очень заразительны

Как быть, если человек пребывает в негативных эмоциях, а вы в позитиве? Если вы хорошо человека знаете, то сможете ему помочь.

Но не всегда получается это сделать. Очень многим не хочется выходить из своих негативных эмоций. Есть такое понятие, как выученная беспомощность. По мнению таких позитивных психологов, как Мартин Сейлигман, нужно научиться инкорпорировать выученный оптимизм. Возможен вопрос — могу ли я для тебя что-нибудь сделать? Ответ может быть или да, или нет. Человек сам обязан сделать выбор.

Осознать свои потребности — важнейший для каждого выбор

Нужно понять, сможете ли вы себе помочь или вам нужна чья-то помощь? Обратиться к другому человеку с просьбой в чем-то помочь — правильно. Но необходимо настроить себя заранее на получение отказа на просьбу. Умение проходить через просьбы и отказы позволяет выстраивать правильные коммуникации, деловые и неделовые.

Любовь к себе — это правильное осознание своих потребностей. Далее появляется энергия, позволяющая позаботиться и о других людях. Есть люди, с которыми хочется быть, а есть те, с которыми рядом некомфортно. Иногда мы вынуждены быть с теми людьми, с которыми неприятно рядом быть. Это затратное нахождение. После таких контактов обязательно необходимо время для отдыха, для восстановления.

Седативные препараты... Процентом 60–70 американских менеджеров давно принимают антидепрессанты. В России регулярное потребление подобных препаратов также наблюдается. Есть клинические случаи, когда без них не обойтись. Однако лучше не доводить себя до такого состояния, проводить вовремя профилактику, поскольку их применение оказывает негативное влияние на мозговую деятельность и вызывает привыкание. Кстати, регулярное потребление алкоголя таким же образом воздействует на мозг.

ВОЗом профессиональное выгорание официально признано заболеванием. Поэтому лечение его требуется, в том числе с применением специальных препаратов. Признаки выгорания: ничего не хочу, обесцениваю свои достижения, нахожусь постоянно в состоянии сильной тревоги. Часто человек этих признаков даже не осознает. При выгорании просто выспаться не получится. Только с помощью специалистов можно справиться с этой проблемой.

Праздник — это стратегически важное событие

Мы всегда празднуем по поводу. Например, завершили какой-то важный проект, то есть кардинально изменилась ситуация вокруг. Поэтому и в стрессе важно отмечать праздники. Под воздействием стресса перестают нормально функционировать такие наши системы жизнедеятельности, которые не важны для его преодоления — желудок, мочеполовая система, потенция у мужчин и фертильность у женщин. И если отказывать себе еще и в празднике — вкусной еде, например, в танцах, интимных отношениях, — то вскоре пострадают и все остальные органы.

Главные признаки депрессии: ощущение, что вы не контролируете ситуацию; недостаток информации о том, что может произойти; отсутствие возможности отдыха, общения и развлечения; ощущение, что дальше будет хуже.

Восприятие и мышление во время стресса заметно меняются, что влечет за собой такие явления, как: скачки фокуса внимания; преувеличение значения негатива; ухудшение когнитивных навыков (то есть ухудшение способности думать); усиление стереотипности.

Согласно учению священника Алексея Ухтомского, духовность человека — это устремленность. Когда человек к чему-то устремлен,

духовные метания исключены. Не идут на пользу человеку его критические взгляды в адрес другого человека. По совету Ухтомского — лучше идеализировать своего собеседника и не лишать себя возможности взаимодействовать с лучшим в нем.

Состояние неопределенности, критичный недостаток информации, в последние годы расстраивает наши планы, лишает нас возможности планировать что-то на долгосрочную перспективу.

Когда мы не можем ничего изменить, появляется чувство бессилия, тревожности. Но спасает нас наша феноменальная адаптивность психики. Мы можем гораздо больше, чем терпим теперь.

Один из видов психологической помощи себе — заземление, то есть обращение к тому, что уже знакомо, к чему когда-то были положены связи. Кто-то привык пить кофе из определенных чашек или есть на завтрак творог. Привычное, знакомое — значит безопасное, то, что заземляет, спасает от бессилия и незавершенности. Небольшими завершенными знакомыми процессами все мы можем влиять на общее свое состояние.

Первое правило — заземление, а второе — ритуалы. Есть ритуалы, которые дают энергию. Это могут быть те же званые обеды.

Необходимо видеть цель и идти к ней, даже в сложные времена важно делать лучшее из возможного. Нужно помнить, что есть люди, которым хуже, чем нам с вами. Если есть возможность, надо им помогать. Если же вы сами нуждаетесь в помощи, просите о ней. Есть люди, которые с радостью вам помогут. Так в тибетском буддизме помощь человеку объясняется следующим образом — просящий помощи был грядкой, а оказывающий ее посеял семена. Когда люди отдают, у них больше активируются центры, отвечающие за удовольствие.

Определение — «для кого я являюсь точкой опоры» — может стать нам помощником в борьбе со стрессом

Ведь за нами следуют люди молодого поколения, и они наблюдают, как мы переносим трудности и даже горе, приобретаем опыт, глядя на нас.

«Нет, не проходит боль потерь, но побеждает радость бытия» — нужно включаться и делать что-то полезное, чтобы что-то в лучшую сторону изменить.

Факты вне толкования не имеют смысла. Приведу в пример случай, описанный Стивеном Кови, американским консультантом по вопросам руководства, управления жизнью, преподавателем и консультантом по организационному управлению. В метро едут двое мужчин. Один другому делает замечание из-за его расшумевшихся детей. В ответ озадаченный отец сообщает своему попутчику, что два часа назад умерла мать детей и он не знает, как им об этом сообщить. И тогда тот, кто сделал замечание, извиняется, спрашивает, не может ли он чем-то помочь... Очень большое значение имеет контекст события. Нужно быть осторожными в суждениях, когда мы не знаем контекста. Мозг воспринимает критику как угрозу и резко снижает свою деятельность. Это относится и к критике партнера по бизнесу, и к критике собственного ребенка.

Активировать центры удовольствия важно, но в наше время это сделать труднее

Известно правило о том, что, начиная что-то новое, нужно выйти из зоны комфорта. Однако не всегда стоит отходить далеко от зоны комфорта. Если тебя бросят в океан, ты не научишься плавать, ты научишься только выплывать. Чтобы научиться действительно чему-то хорошо, нужны комфортная обстановка и тот, кто передаст тебе эти навыки.



Гормоны счастья известны. Назову главные. Эт **дофамин**, который создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое. **Эндорфин**, который формирует чувство легкости, обладает способностью уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние. Часто такое состояние называют эйфорией. Его приливу способствуют спорт, смех и плач.

Окситоцин дает человеку ощущение привязанности, безопасности в кругу себе подобных и чувство доверия, вследствие поддержки. Теперь это называется «социальные связи».

Серотонин создает у человека чувство радости от признания и уважения со стороны окружающих. К примеру, был проведен эксперимент, когда 30 мужчинам ввели дополнительную дозу окситоцина. Женатые после процедуры поспешили домой, а свободные мужчины стали искать себе пару. Но даже если у нас нет возможности встретиться и общаться с теми, кого мы любим, поможет и созерцание фотографий любимых. Куда следует наша главная мысль, туда и направляется энергия. Что вы увидите, зависит от того, куда вы смотрите.

Про улыбку... Женщины улыбаются во много раз чаще, чем мужчины. Дети же сотни раз в день смеются. Улыбка укрепляет иммунную систему. Это подтвержденное исследование.

Когда мы улыбаемся, у нас расслабляется неокортекс, самая большая часть головного мозга, ответственная за принятие решений. Улыбка заразна. Она снижает действие стресса.

Когда-то свои наблюдения американская медсестра, беседующая с умирающими в хосписе, изложила в книге. Получился целый перечень сожалений, которые приходят к людям перед смертью. Назову лишь главные из них: не хватило смелости прожить свою жизнь; я слишком много работал; мне жаль, что я не всегда имел смелость выражать свои эмоции; я хотел бы чаще встречаться с друзьями; жаль, что я не позволил себе быть более счастливым.

Успех — это успеть прожить свою жизнь. Нужно перестать оправдывать ожидания окружающих людей. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не подходит. Это нужно для того, чтобы освободить время и место тому, что подходит. Еще одно правило как бы вытекает из предыдущего — не тащите никого за собой, позвольте каждому оставаться там, где он есть. Тогда вы сами продвигаетесь вперед, а те, кому суждено, последуют за вами. У многих это правило вызывает недоумение. Как не тащить за собой сотрудника, ребенка, мужа? Если мы кого-то тащим, значит мы для этого человека не являемся примером.

Жизнь — это не репетиция, это и есть жизнь

И у нас с вами всегда есть шанс достойно пройти через все ее испытания. Нужно задавать себе вопрос: какой опыт я хочу прожить в конкретной ситуации, какое свое состояние я выбираю в этой ситуации? Выбрать состояние важно так же, как мы выбираем одежду, собираясь на важную встречу. Духовный, эмоциональный фитнес не менее важен, чем физический. Можно запланировать свое состояние — на день, на встречу.

Нужно восхищаться другими людьми. Когда мы восхищаемся другими людьми, делаем им ком-



плименты, мы видим, как они радуются, наши зеркальные нейроны отражают эти положительные эмоции, засеваются семена красоты. Но и себе необходимо давать это восхищение. Не нужно себя критиковать.

Мы молоды, пока у нас есть планы на завтра

У нас должно возникать желание двигаться дальше. Всегда есть два критерия оценки того, что проис-

ходит. Первое — объективное достижение, результат. Второе — проживание наполненности, радости жизни. Должно быть и то, и другое.

То, что мы проживаем сегодня, — не репетиция жизни. Это и есть наша жизнь. И у нас есть всегда шанс — достойно пройти через трудности. Важно проявлять свои лучшие качества в любых обстоятельствах и делать лучшее из возможного. ■

**Проект Союза Женских Сил –
установка в российских родильных домах
и перинатальных центрах скульптуры**

**«ПРЕСВЯТАЯ ДЕВА
В ОЖИДАНИИ МЛАДЕНЦА».**

Рождение ребенка – это и настоящее чудо, и большая ответственность за жизнь маленького человека. На протяжении всех долгих месяцев беременности будущую мать не покидают мысли о том, правильно ли протекает развитие плода, сможет ли она доносить его до положенного срока и, самое главное, – как пройдут роды.

Канонический Образ Пресвятой Девы, ожидающей рождения младенца Иисуса, встречается в византийском искусстве с XI века. Считается, что этот образ помогает женщинам, носящим в чреве ребенка, благополучно родить, а бездетным парам – обрести детей. Перед таким образом просят помощи во время беременности и родов, молятся о дальнейшем благополучии детей.



Союз Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов проводит сбор средств на создание и размещение в родильных домах и перинатальных центрах РФ скульптурного образа Святой Девы в ожидании рождения Богомладенца.

Автор произведения – скульптор, график, живописец, член Союза художников России, член Союза художников Москвы и Международного художественного фонда Василий Селиванов.

Просим поддержать наш проект и перечислить благотворительное пожертвование на создание скульптуры «Пресвятая Дева в ожидании младенца» и размещение ее в российских родильных домах на расчетный счет Союза Женских Сил по поддержке гражданских инициатив и проектов. В графе «назначение платежа» указать: благотворительный взнос на установку памятника Богородице.

СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ

ИНН: 7703414350. КПП: 770401001. ОГРН: 1167700061891. ОКПО: 03824983

Банк: ПАО СБЕРБАНК. БИК: 044525225

Расчетный счет: 40703810138000005452. Корр. счет: 30101810400000000225

Юридический адрес: 127025, г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 19

Телефон: +7 (919) 999 5133

**Благодарим за желание принять участие
в сборе средств на это благое дело!**

*Председатель Правления и генеральный директор Союза Женских Сил
по поддержке гражданских инициатив и проектов
Легасова Инга Валерьевна*