

## Глава 5

# ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ



У каждого из нас есть мысли и идеи, которыми хочется поделиться с окружающими, и дети не исключение — они с удовольствием демонстрируют свои творческие способности. Мы создали для них безопасные границы и продумали расписание, они чувствуют себя защищенными и готовы быть собой. Нужно дать ребенку чистый холст и отойти в сторону, пусть он заполнит его по-своему.

Мы даем детям возможность выразить свои творческие идеи, а потом подталкиваем их в этом направлении — восхищаемся их творениями, слушаем их фантазии и догадки, внимательно рассматриваем их картинки. Мы укрепляем их веру в себя, в то, что плоды их творчества и вправду восхитительны, и эта вера их окрыляет и способствует дальнейшему самовыражению.

## ЧИСТЫЙ ЛИСТ

Способ показать ребенку дорогу в удивительный мир имеется — надо просто дать ему все необходимое для творчества и предоставить полную свободу действий. Он готов с радостью пуститься в это увлекательное путешествие.

У моих друзей Синди и Джефа четверо сыновей. И дети, и родители в этой семье очень энергичные, и в доме у них всегда весело. Меня поражает, насколько все четверо детей, с такими разными характерами, похожи друг на друга по ощущению свободы.

«Детям хочется, чтобы люди, которых они любят, гордились ими, — говорит Джеф. — Пока они маленькие, они боятся выйти за контур, раскрашивая книгу-раскраску, потом, если окружающие недовольны их выбором, боятся нарушать правила. Безусловно, есть смысл соблюдать правила безопасности и нужно уважать других людей. Но правила, которые нацелены на то, чтобы сделать удобнее жизнь взрослых, создают искусственные границы и не дают развиваться творческим способностям детей».

Чистый холст, который мои друзья дают своим детям — в прямом или переносном смысле, — оставляет достаточно свободы, чтобы каждый из них развивал свой уникальный талант. «И поскольку творчество — это немного бунт, акт неповиновения, — говорит Синди, — мне нравится поощрять их внутреннего бунтаря».

Взрослые в этой семье очень вдумчиво взаимодействуют с детьми, при этом, безусловно, очень их любят, и у детей здесь имеется свободное пространство, где они могут прокладывать собственный путь, полностью самовыражаясь и проявляя свои самобытные черты.

У меня есть подруга, дизайнер одежды. Она работает в прекрасной студии, над созданием которой трудилась долгие годы. Здесь всегда светло и солнечно, кругом яркие ткани, множество разнообразных пуговиц и кружев. Помещение похоже

на мастерскую волшебника, и порою кажется, что вот-вот здесь произойдет чудо. Подруга регулярно приглашает к себе племянников и разрешает им брать все, что им захочется.

«Это же ткань, — говорит она мне. — Ее надо потрогать. Почувствовать на ощупь. Я говорю племянникам, что они могут брать все, что им приглянулось, но обращаться нужно бережно, а после того, как они сшили что-то или создали поделку, нужно прибраться. Как-нибудь я разрешу им привести сюда друзей, помогу им учиться шить».

И дети на пороге ее студии испытывают священный трепет.

Недавно я наблюдала, как она водит их по мастерской и показывает свои сокровища. «Вот это японский шелк, — объяснила она, когда маленькая блондинка потянулась пухлой ручкой к огромному рулону ткани, отливающей темно-фиолетовым и зеленым. — Тебе нравится?» Девочка, глаза которой были круглыми от восторга, молча кивнула. Моя подруга подвела ребенка к большому глобусу в углу комнаты и объяснила, где живут шелкопряды, показала Японию, где ткань была сделана. Затем отрезала небольшой кусочек материи, посадила девочку за стол, и они начали обсуждать, что можно сшить из такой ткани.

«Мне совсем не трудно дать им что-то из своих запасов, — говорит подруга. — Они могут пользоваться всем, чем захотят. Почему бы не показать им все лучшее, что у меня есть, и не дать им попробовать поделать то, что делаю я? Я могу им продемонстрировать свое отношение к вещам, учу бережно относиться к тому, с чего начинала, так я буду уверена, что они пойдут дальше, поймут, что настоящее мастерство у них впереди. Я верю, что когда-нибудь это даст свои плоды».

Подруга рассказывает детям, что она понимает и ценит творческий процесс, и на собственном примере показывает им, чем живет художник. Дети наблюдают, как много она работает. Они проводят время в мастерской, где ее творения проходят путь от эскиза до манекена, а потом любят тем, что она создает, видят, что эти вещи носят актеры на сцене и на экране и модели, и понимают, что



одних только творческих порывов и вдохновения недостаточно, что мастерство требует усилий и дисциплины.

Когда дети знакомятся с каждым шагом работы дизайнера, знают, сколько времени она проводит в мастерской, им уже не надо объяснять, что профессия художника — это тоже работа, такая же, как все остальные. Дети знают о ней не понаслышке, они сами видят весь процесс: неудачные эскизы выбрасывают, швы перешивают, а манжеты перекраивают. Моя подруга становится для своих племянников живым примером того, как задумки превращаются в произведения искусства, она делится с ними всеми тайнами своего царства, и они учатся у нее упорно работать и страстно любить свое дело.

Когда мы даем ребенку чистый холст, то больше всего нам нравится смотреть за тем, что же получается. Мы предоставляем детям все, что им нужно для творчества, а затем наблюдаем, как они со всем этим поступят. И дети всегда нас удивляют.

Софи решила отдать старые детские игрушки своему трехлетнему внуку. Она разделила их по отдельным коробкам: ковбои, монстры, замки и динозавры. Внук немедленно все перемешал, ковбоев сложил к замкам, а монстров сунул в сумку Софи. «Про своих внуков я точно знаю только одно: я совершенно не понимаю, о чем они думают, — смеется Софи. — Все, что я могу для них сделать, — это открыть двери и дать им понять, что я рада, когда они ко мне приходят. Если они хотят играть с той или иной игрушкой или перемешать все так, что мне в жизни не разобрать, я все равно разрешу им это сделать. И мне нравится смотреть на них со стороны».

Когда мы сознательно «делаем шаг назад и смотрим на детей со стороны», мы открываем для себя магию творчества — любимся тем, что они создают сейчас, и думаем, какие интересы и увлечения останутся с ними потом. «Все пути в конечном счете куда-нибудь приведут их, — говорит Софи и подмигивает мне. — Давайте посмотрим, что из этого получится».



## ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК

*упражнение*

Создайте у себя дома «творческий уголок», где ребенок сможет найти все необходимое для творчества. Сложите туда то, что может разбудить его воображение: пробки, ватные палочки, ролики от туалетной бумаги, блестки, клей, нитки, разноцветную проволоку, бусинки, цветную бумагу... Как только вы находите что-то, что может пригодиться, сразу убирайте это в ваш уголок. Если у вас в доме нет ни одного свободного угла, то роль «творческого уголка» может играть коробка или полка. Главное — выделить пространство, где ребенок может найти что-то, что поможет ему заполнить «чистый холст».

## МАГИЯ ТВОРЧЕСТВА

У детей очень живое воображение, и они прекрасно чувствуют всю магию творчества. Наша задача — позволить им свободно пробовать себя в различных видах деятельности и хвалить за все, что они придумывают. Творчество — это умение сделать что-то из ничего, и не важно, что именно мы сделаем: пусть это будет картина, вкусный ужин или коллаж в альбоме. Творчество — это аспект духовной жизни, следовательно, умение сделать что-то из ничего — это духовный опыт, особое мастерство, связанное с духовным миром.

Свобода действий раскрепощает фантазию: когда дети предоставлены сами себе, они способны совершить чудо практически на пустом месте. У Доменики была любимая игрушка — лошадка, которая «скакала» по гостиной. Однажды

Доменика решила, что ей надоело просто скакать, поэтому она взяла кубики и построила изгородь, чтобы ставить за нее лошадь. На следующий день она построила конюшню из книг, и теперь все было готово для создания истории. «Дождь пошел», — объявляла она и ставила лошадку в конюшню.

«Дождь кончился» — и лошадка снова оказывалась за изгородью. Через несколько дней Доменика добавила в игру еще одну лошадь. «Теперь у тебя есть друг», — радостно объявила она. На строительство конюшни для двух лошадок ушли почти все кубики. «Дождь пошел», — произносила она, и обе лошади уже стояли под навесом. «Какая хорошая история», — сказала я Доменике, и она страшно загордилась.

Пока я это писала, мне удалось поговорить со своим другом, который как раз отдыхал с семьей у озера. «Я тут наблюдаю за племянником, — говорит он. — Он смотрит на мальчика лет шести, который копает ров в песке. И малыш учится у него. Его мама, моя старшая сестра, сидит неподалеку и тоже наблюдает за ним. А сам племянник, похоже, на седьмом небе от счастья».

Готова поспорить, что так оно и есть. Независимо от возраста, от уровня подготовки или нажитого опыта, от материального положения или условий работы, мы все и всегда можем делать что-то своими руками. Когда мы создаем что-то, мы становимся ближе к великой силе — к Богу, к Источнику, к вдохновению или к природе, даже можете назвать это просто оптимизмом. Как только мы взялись за дело, считайте, что мы уже сотрудничаем с чем-то более великим, чем мы сами.

Часто я смотрю, как дети играют, и вижу, насколько они увлечены и сколько удовольствия они получают от игры. Когда ребенок играет один, он разговаривает сам с собой или с игрушками либо просто комментирует свои действия. С кем же он говорит? Правда ли, что «всего лишь» сам с собой? Или в детстве человек находится ближе к тому самому великому Источнику или Высшей силе и может обратиться к нему гораздо быстрее и без особых усилий? Тогда кто мы такие, чтобы вмешиваться в этот разговор?

Не важно, как мы буквально понимаем магию творчества. Важно, что мы при этом имеем в виду одно и то же.

Я часто говорю, что одна из основных преград, которые не дают нам принять щедрость Бога, — это наше ограниченное представление о своих способностях и неверие в собственные силы. «Нет ничего невозможного, если верить в Бога», — говорим мы. Если внимательнее прочесть это предложение, то станет понятно, что Бог — это источник блага, из которого мы черпаем новые идеи, вдохновение и ясность. И если мы говорим о Боге как об источнике, то Он и есть нескончаемый родник, откуда бьют идеи. Это не у Бога заканчиваются идеи, деньги или надежда, это мы отворачиваемся от него, решив, что у него для нас больше ничего нет. Но дети еще не приобрели этот навык, еще не открыли для себя такое поведение, поэтому они могут все на свете.

Существует много разных исследований о пользе позитивного мышления. Эйнштейн сказал: есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудеса не существуют. Второй — будто кругом одни чудеса. Когда люди привычно тяготеют к возможности и надежде, они их находят. Даже в кромешной тьме они радуются жизни, если верят, что за углом будет свет. Я не думаю, что их научили этому оптимизму, хотя, безусловно, чтобы быть оптимистом, надо много тренироваться. Я уверена, что это наше естественное состояние. И самое прямое доказательство этому — наши дети. Посмотрите, с каким упорством они учатся ходить! Повторение попытки сделать что-то сложное — это и есть проявление веры.

Когда я преподаю, я часто даю моим ученикам упражнение, которое помогает им понять их скрытые творческие потребности. «Возьмите чистый лист бумаги, — говорю им я. — А теперь напишите десять дел, которыми вы любите заниматься, но не позволяете себе делать». Списки получаются очень разные. «Лежать на солнышке», — осмеливается написать один. «Выйти на улицу и купить стаканчик мороженого просто так, без причины», — присоединяется второй. «Прилюдно петь», — говорит третий. «Петь в душе!» — смеется четвертый.



Когда мы делаем это упражнение, мы часто обнаруживаем, что существует множество мелких радостей, в которых мы отказываем себе. А могли бы получать удовольствие! Понимание своих потребностей раскрепощает нас. А когда мы свободны, мы даем больше свободы детям.

Наблюдая, как дети играют, как они строят песочные замки или конюшню из книг, мы позволяем им получить свой собственный духовный опыт, опыт творчества. Если постоянно беспокоиться, как они сдадут вступительный экзамен в школу или достаточно ли они слушают классическую музыку, мы лишим их стимула к изобретательности. Той самой уникальной изобретательности, которая присуща от рождения каждому из нас. Именно она позволяет им прикоснуться к магии творчества. А что еще важнее, она делает их неповторимыми, отличными от других и в конечном счете помогает им стремиться к большему и достигать цели.

## СПОНТАННОЕ ТВОРЧЕСТВО

### *упражнение*

Расскажите ребенку историю. Можете придумать, а можете вспомнить реальную историю из вашей жизни или чьей-то еще.

Когда закончите, попросите ребенка рассказать историю вам. Если нужно, можно немного ему помочь. Например, попросить: «Расскажи мне историю про пони» или «Расскажи мне про свою куклу». Если у ребенка есть любимая книга, спросите, что случилось до того, как началась эта история, или после того, как она закончилась. Слушайте внимательно. Вас удивила эта история? Вдохновила? Вам понравилось? Идите навстречу тому волшебному и необыкновенному, что есть в детских сочинениях.





## ПРОБУЙТЕ ВСЕ ПОДРЯД

Детям нравится пробовать все виды творчества. Вчера они рисовали, сегодня уже лепят из пластилина, а завтра будут петь и ставить спектакли. И мы как родители должны поощрять все их попытки проявить себя. Конечно, у нас может быть какой-то любимый вид искусства, но детям будет гораздо лучше, если мы не станем демонстрировать свои предпочтения.

Наша задача — показывать детям, сколько разных форм искусства существует на свете, как можно чаще давать им возможность пробовать разное, чтобы они могли свободно выбирать из множества вариантов. Если нам не повезло с учителем в школе и мы ненавидели играть на кларнете, это не повод не отдавать ребенка учиться игре на кларнете. Иногда получается определить музыкальные наклонности ребенка еще в самом раннем возрасте. Например, можно подарить ему недорогие игрушечные музыкальные инструменты, и ребенок получит массу удовольствия. Сводите детей в театр на детское представление или в художественный музей, так вы им покажете, из чего можно выбрать, не давая при этом собственной оценки. Пусть они попробуют разное — рисовать, лепить, играть на музыкальных инструментах, сочинять рассказы, а вы при этом сможете понаблюдать за ними и определить, что им больше нравится. Это подскажет вам, к чему они больше склонны, и поможет поддержать их интересы, чтобы они могли и дальше заниматься любимым делом. Очень редко бывает так, что дети начинают заниматься чем-то в раннем возрасте и это увлечение остается с ними на всю жизнь, хотя и такие случаи известны. Но чаще все-таки ребенок долго примеряется, прежде чем увлечется чем-то по-настоящему. Он словно барахтается на мелководье перед серьезным заплывом. Хотя и потом интересы могут сильно меняться. Пусть этот процесс проходит естественно, давайте не будем ему мешать и преграждать дорогу своими несбывшимися мечтами. Лучше наоборот: расчистим эту дорогу для новых открытий. И дети сами найдут, как выразить свое «я».

«Хлоя, моя старшая дочь, любит играть в театре, и у нее это отлично получается, — говорит Пегги. — А Бреа, младшая дочь, занималась всем подряд. Я не знала, с чего начать и как ее направить, поэтому разрешала ей менять кружки и секции раз в несколько месяцев, чтобы посмотреть, где она в результате останется». Пегги записывала младшую дочь в футбольную секцию, в балетную студию, в художественную и в музыкальную школу. Она водила ее слушать классическую музыку, ходила с ней в цирк, в драматические труппы и на мюзиклы. «Я не знаю, — жаловалась Пегги. — Я точно знаю, что любит Хлоя, а вот что нравится Бреа — никак не могу понять. Может, это проявится позже?»

Пегги продолжала давать дочери общее образование, поддерживала ее в школе и иногда намекала, что то, чем занимается старшая сестра, подойдет и для нее. И вот однажды, когда Бреа было восемь лет, она ни с того ни с сего начала подпевать песне, которую передавали по радио. Она пела очень громко. «У нее такой сильный голос! — воскликнула Пегги. — А я и не знала!» Бреа продолжала петь популярные песни, которые она слышала по радио и по телевизору, а вся семья радовалась, что природа наградила ее таким красивым голосом. «Я даже не знаю, где она научилась правильно дышать, — смеется Пегги. — Я и представить себе не могла, что Бреа умеет петь!» Пегги отдала дочь заниматься вокалом. Девочка с радостью ходит на занятия и уже освоила много новых приемов. Она даже выступала перед всей школой. «Я сидела в зале и ужасно нервничала, — поделилась со мной Пегги. — Но Бреа чувствовала себя на своем месте. Похоже, она совсем не волновалась. Мне кажется, она нашла то, что искала».

Дети по-разному проявляют свои интересы, некоторые раньше, некоторые позже. Есть и такие, как Бреа. Они пробуют все и только потом находят занятие по душе. Хотя я совсем не удивлена, что Бреа в конце концов выбрала творческое занятие, Пегги для этого приложила много усилий. Она ненавязчиво и по-доброму призывала дочь «попробовать что-нибудь еще» и давала ей понять, что совсем не обязательно немедленно определиться, что нравится, а что нет.

При этом девочка чувствовала заботу и была рада экспериментировать. И нет ничего удивительно в том, что сейчас Бреа стоит на сцене перед всей школой и бойко, заметим — *а капелла* — поет в микрофон песню Адель\* и абсолютно счастлива. Мама поддерживала ее творческие порывы в целом, но никогда ни к чему не при- нуждала. А когда наконец-то стало понятно, что же интересно младшей дочери, ее таланту позволили развиваться свободно и естественно. Бреа не просто обнаружила голос и талант, она нашла частичку своей собственной индивидуальности.

Даже при всем искреннем желании дать ребенку возможность свободного выбора мы никак не можем избавиться от соблазна проконтролировать, предложить или даже навязать что-то свое, что, как нам кажется, подошло бы для него больше. Мне всегда нравились лошади, и я очень радовалась, что Доменика любит играть с игрушечными лошадками. Я учила ее ровно сидеть на лошадке-палочке и серьезно работала над собой, чтобы сдерживать эмоции по поводу ее попыток заниматься музыкой. Я была единственным «немузыкальным» представителем нашей семьи. Пока я сидела в своей комнате и читала или сочиняла рассказы, мои братья играли на пианино, и надо сказать, у них здорово получалось. Меня больше тянуло к другому, и только позже я поняла, что и у меня была склонность сочинять музыку. Поэтому я считала, что Доменика заслужила занятия музыкой. Я помогла ей сделать барабан из большой консервной банки, она выбивала ритм, а я ее всячески хвалила. Она пела, а я ей с удовольствием подпевала. Мы слушали Beatles и Rolling Stones, танцевали и учили песни. Когда она была подростком, я для нее написала вступление к мюзиклу.

Когда мы показываем детям, что у них есть возможность, а главное — право экспериментировать с творчеством, мы также показываем им, что у них есть выбор. Мы учим их пробовать новое, не слишком заботясь о том, что именно это даст в будущем. Творческие порывы расцветают на почве смелого эксперимента,

---

\* Адель — современная британская певица, композитор, лауреат премии «Грэмми». Прим. перев.



не бойтесь его — эксперимент не может быть неправильным. Но в любом случае не должно быть никакого осуждения, никаких неприятных последствий для ребенка. Я наблюдала за огромным количеством людей, задавала вопросы детям, которые потом выросли и стали свободно мыслящими личностями. И чаще всего я слышала историю о родителях, поддерживавших и поощрявших ранние попытки творчества. Это гораздо больше дает в жизни, чем когда мы внушаем, что нужно побеждать во всем. Художникам, как и спортсменам, необходимо много и упорно заниматься. И когда мы учим детей постоянно тренироваться и экспериментировать, мы тем самым побуждаем их относиться к миру с оптимизмом и верить в свои способности начинать новое.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### *упражнение*

Возьмите ручку и напишите пять примеров творческих идей, которые вы могли бы предложить попробовать своему ребенку. Не давите на него и не требуйте результатов — просто слегка потрогайте воду носочком и посмотрите, что будет.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

А теперь напишите пять творческих идей для себя. Главное, чтобы это не отняло много времени и средств. Эти идеи просто должны слегка выводить вас за пределы зоны комфорта. Например, такие.

Я могу купить цветные карандаши и нарисовать цветы в горшке, который стоит на окне у соседей.

Я мог бы написать стихотворение.

Я мог бы написать песню для ребенка, хотя не уверен, что умею петь.

И т. д...

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Выберите что-то одно из списка для ребенка и для себя. И вперед!

## ЧТО ОСТАВИТЬ НА ПАМЯТЬ

У меня на столе в гостиной стоит фотография Доменики и ее мужа Тони. На ней они смеются и держат над головой свидетельство о браке. Я очень люблю эту фотографию и храню в памяти как сокровище тот момент, когда она была сделана. А рядом стоит другая фотография, на ней мы с Доменикой за мгновение до того, как она объявила о помолвке. Этой фотографией я тоже очень дорожу.

Мы оставляем что-то себе на память, и оно становится историей. Но сама история начинается, когда наши дети еще совсем маленькие. У меня есть еще две фотографии Доменики, которые я бережно храню. Они сделаны в Лос-Анджелесе, на одной ей два года, она сидит верхом на пони в яблоках, а я веду его по кругу в парке Гриффита. На второй Доменике пять лет. На ней она тоже сидит верхом на пони по имени Серебряная Лилия, а ее отец стоит рядом и гордо улыбается. Обе фотографии из альбома Доменики. Или, если позволите, из памятного альбома. Каждая фотография говорит нам: «Да, это и вправду было с нами».

Сейчас у нас есть цифровые фотоаппараты, а фотографии можно напечатать, не выходя из дома. Поэтому и составлять альбомы стало проще. Далеко не на всех своих фотографиях Доменика сидит верхом, но очень на многих. Вот тут ей семь лет, она на лошади моей сестры, лошадь зовут Волна. Доменика сидит без седла и не держится за поводья. Верховая езда — наша общая страсть, и дочь занимается ею до сих пор. Я подозреваю, что это умение она с радостью передаст и своим детям.

Когда простая игра перерастает в мастерство, появляются воспоминания, и тогда мы отдаем дань уважения творческим порывам детей. Брин шесть лет, она рисует каждый день и добавляет рисунки к огромной коллекции своих работ. «Больше всего она любит рисовать большие яркие картинки, — говорит Лиди, мама Брин. — Дочка чувствует себя просто профессионалом, когда раскладывает мольберт, достает краски и ухаживает за всеми своими принадлежностями, моет кисточки после работы, совсем “как настоящий художник”». Коллекция Брин растет с каждым

днем, и некоторые работы действительно очень красивые. «Она очень ими гордится, — рассказывает Лиди. — Да и я тоже, есть и вправду удивительные рисунки». Лиди решила, что самое время сделать что-то наподобие галереи для плодов дочкиного труда. Однажды они вместе отправились в художественный магазин, выбрали там розовый глянцевого картон, чтобы вырезать из него большие буквы. Лиди прикрепила на стене в комнате Брин надпись «Мои шедевры» и теперь вешает на эту стену особенно удачные рисунки дочери, иногда меняя их на новые.

«Если нам хочется, мы меняем экспозицию, — говорит Брин. — Когда у меня получается красивый рисунок, я вешаю его на стену и выбираю, какой можно убрать. Как в настоящей галерее». Брин гордо проводила меня в свой музей, показала детали на картинах и рассказала, что ее вдохновило на ту или иную работу. Брин — настоящий хранитель своей детской, она полна вдохновения и сил. Поскольку Лиди продолжает поддерживать стремления дочери, помогает ей красиво повесить рисунки на стену, она способствует тому, что Брин и дальше хочет работать — много и с удовольствием. Когда мы сохраняем на память поделки детей или выставляем их напоказ, мы даем им еще больше вдохновения и творческой энергии, которая и так есть в каждом ребенке.

Сейчас нам гораздо проще сохранить что-то на память, чем раньше. Мы можем сделать цифровые фотографии и выложить их в Facebook почти мгновенно, и тут же мы видим, что наши друзья уже отметились и что им понравилась наша фотография. Сейчас мы можем поделиться достижениями и увлечениями своих детей с друзьями в любой точке земного шара и быть в курсе их жизни. Мы постоянно носим при себе камеру или мобильный телефон и можем сделать снимок в любой момент, не обязательно торжественный, но потом такие снимки и составят галерею воспоминаний, которые мы будем бережно хранить.

Сейчас мы с Доменикой иногда просматриваем фотоальбомы, которые составляли, когда она была маленькая. На одной из фотографий она сидит у меня на плечах в бумажном праздничном колпаке и улыбается до ушей. Это был день



рождения Старлайт, дочки моей подруги Мариссы. На следующем снимке Старлайт открывает подарки. Доменика подарила ей лошадку-палочку. На третьей карточке дочь держит за руку Старлайт и показывает ей, как правильно сидеть и держать спину на такой лошадке. А на четвертом снимке именинница скачет на своей новой лошадке, а Доменика криками ее подбадривает.

На изготовление альбома нужно много времени и сил, но увлечения и занятия наших детей достойны этого. Наклеивая фотографии в альбом, мы создаем пьесу, где в главной роли — наши дети. Сейчас Доменика уже взрослая, но она очень ценит все, что напоминает ей о детских приключениях. Так у нее сохраняется чувство целостности мира. А вот фотографии Джоаны и Дорис. Прошло уже тридцать лет, а она до сих пор общается с обеими подругами.

«Смотри, это Белая Лилия! — воскликнула Доменика и показала на фотографию белоснежного пуделя. — Она была самой лучшей собакой на свете!»

Мы тратим на изготовление альбома с фотографиями время и усилия, и это не только ради наших детей, но и ради нас самих. В конце концов воспоминания стираются. Мы как бы замораживаем приятные мгновения нашей жизни и уж точно никогда их не забудем.

## ЗАСТЫВШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

*упражнение*

Прямо сегодня выберите какое-то мгновение дня, чтобы запечатлеть на память. Потом попросите ребенка сделать фотографию, и пусть он тоже принимает участие в выборе момента, который останется с вами навсегда.





Современные камеры дают нам море возможностей. Мы можем загрузить снимок в компьютер, поставить его в качестве заставки на рабочий стол. Можно купить электронную фоторамку, которая будет стоять на столе и прокручивать по кругу наши воспоминания. Добавляя снимок в свою коллекцию, мы можем поставить его в режим прокрутки, и не важно, где мы его выставили. Коллекция растет, а мы, и дети вместе с нами, будем заново переживать и с нежностью вспоминать моменты, которые вдохновили нас.