

■ Выпрабавана на сабе

У АДПАЧЫНАК? З ДЗІЩЕМ!

— Мы з Ромам, калі яму было тры месяцы, ездзілі «дзікунамі» на мора, — аднойчы пачула я аповед знаёмай мамы. — Жылі ў палатках. Было так весела!» — Неверагодна, — падумала я. — Адпачынак у такіх умовах магчымы хіба што з дзецьмі з разраду «паеў-сплю».

Калі нарадзіўся Даня, мы адразу адчулі: паездкам і выхадам «у свет» прыйшоў канец. І справа нават не ў тым, што нам няма з кім пакінуць на пэўны час дзіця (ёсць бабуля і дзядуля), але сын быў такі неспакойны, што прыводзіў усіх нашых «нянэк» у стан панікі.

Браць з сабой — таксама не выхад, бо нават у магазін па прадукты было цяжка забегчы, дзіця імгненна прачыналася і пачынала галасіць, а супакойчы — паспрабуй яшчэ! Пра тое, каб паехаць у цэнтральны ўнівермаг я нават не марыла. Мы з мужам, вядома, чакалі пэўны час і зноў рабілі спробу як-небудзь разнастаіць жыццё, але ўсё заканчвалася аднолькава: мерапрыемства зрывалася, а мы стрымгалоў ляцелі дадому, бо малое заходзілася ад плачу.

Калі наш крыкун падрос, то ператварыўся ў такога гарэзу, што інакш як бягом не перасоўваўся. А за ім і мы з мужам. Спартыўная сямейка! Жарты жартамі, але з такім непаседам не адпачнеш, хутчэй больш стомішся.

За першыя тры гады жыцця Дані мы ездзілі з ім хіба што ў вёску да бабулі. Але ў новых умовах і без таго неспакойнае дзіця пачынала паводзіць сябе яшчэ больш трывожна: адмаўлялася ад ежы, горш спала, а пасля вяртання дадому амаль кожны раз пачынала хварэць. Натуральна, задавальнення ад такіх паездак становілася ўсё менш.



Адпачынак з сябрам – удвая веселейшы.

З цягам часу Даня, як мы ні спадзяваліся, не стаў менш гарэзлівым, шумным, аднак мы навучыліся з ім спраўляцца і сёлета (сыну ўжо 4!) нават адважыліся на сумесны адпачынак. Але справа ў тым, што малы не любіць доўгі час знаходзіцца на адным месцы і пачынае асвойваць тэрыторыю, прычым можа, не баючыся, згубіцца, адысці на вялікую адлегласць. Таму мы адразу вырашылі: бавіць час пад пякучым сонцам на пляжы ў натоўпе адпачывальнікаў — не для нас. І паехалі ў санаторый, тым больш і здароўе можна паправіць.

Выбралі нешматлюдную здраўніцу, з хваёвым лесам, прыгожым возерам і шырокім комплексам лячэбных паслуг.

Сын, натуральна, ператварацца ў ціхоню не збіраўся, і нам спатрэбіліся немалыя намаганні (і, шчыра кажучы, нервы), каб давесці да малаго, што нельга бегаць па сталавай, а падчас лячэбных працэдур парушаць цішыню. За першыя два дні Даню ўжо ведалі і адпачывальнікі, і работнікі санаторыя.

Збіраючыся ў дом адпачынку, мы асабліва не спа-

дзяваліся на вялікую разнастайнасць забаў. І дарэмна. Спартыўныя спаборніцтвы, экскурсіі, кінафільмы і клуб-караоке. Наш звычайна такі нецяглівы малы з задавальненнем удзельнічаў усюды. У вольны час мы гулялі па лесе, збіралі шышкі, разглядалі расліны, шукалі грыбы. Даня ўяўляў сябе сапраўдным падарожнікам і нават не заўважыў, як прайшоў каля трох кіламетраў.

А паездка на роварах стала сапраўднай прыгодай. Па дарозе нас напаткаў дождж, і мы схаваліся ад яго пад невялікім дрэвам, дзе знайшлі шмат вялізных слімакоў. Даня пішчаў ад захаплення. І мы з мужам следам. Бо гледзячы, як сын радуецца такім, здаецца, звычайным рэчам, і мы крыху адчулі сябе маленькімі.

Да таго ж Даня хутка знайшоў сабе кампанію для гульні — дзяўчынку-аднагодку, а праз

дзяцей пасябравалі і бацькі. І паколькі малыя добра бавілі час разам, то і дарослым атрымалася адпачыць: і на пляжы, і на спартыўнай пляцоўцы, і на шашлыках, і нават на дыскатэку схадзіць (дзеці ў гэты час з захапленнем малявалі побач на крэслах).

Ад'язджалі мы з санаторыя з прыемным адчуваннем, што адпачынак атрымаўся. І намерам адпачываць толькі ўсёй сям'ёй разам.

Яна ЛЫЧКОЎСКАЯ, фота аўтара



Вандроўка па лесе – сапраўдная прыгода!

У бацькоўскі нататнік

Адпачынак з дзецьмі патрабуе больш дакладнай падрыхтоўкі. Трэба паклапаціцца пра шматлікія дробязі, каб не сапсаваць сабе падарожжа.

Што ўзяць з сабою

Адзенне: і на спякотнае надвор'е, і на халоднае. Бялізну. Шкарпэткі. Купальнік або плаўкі. Некалькі галаўных убораў.

Абутак: сандалі, красоўкі, гумавыя боцікі, сланцы (калі ваша дзіця ўжо можа іх насіць).

Аптэчку. Лекі ад алергіі, ад прастуды, ад сінякоў і расцяжэнняў, ад укалыхвання ў транспарце, пры страўнікава-кішачных расстройствах, пры прарэзванні зубоў, антысептык. Акрамя таго, вазьміце з сабою тэрмометр, сродкі ад камароў і кляшчоў, ад сонечных апёкаў, піпеткі, вільготныя сурвэткі, ватныя палачкі, бінт, вату, грушу для адсмоктвання слізі з носа, пластыр.

Сродкі гігіены: дзіцячае мыла, шампунь, мачалку, зубную пасту і шчотку, крэм.

Цацкі (і для гульні на вуліцы ў тым ліку), альбомы для малявання, размалёўкі, алоўкі, дзіцячыя кніжкі. Каму больш даспадобы планшэт або плэер, то іх.

Дзіцячую сумачку або заплечнік. Так уласныя рэчы малы зможа насіць сам.

Акуляры ад сонца, нарукаўнікі або надзіманы круг, бутэльку для вады.

Дзіцячы гаршчок. Лічыцца, што да пяці гадоў дзіця не павінна карыстацца грамадскім туалетам. Да таго ж гаршчок можа спатрэбіцца і ў дарозе, калі вы едзеце, напрыклад, на цягніку.

Для немаўлят спатрэбяцца пялёнкі, падгузкі, каляска, дзіцячае харчаванне.

Дарога

Многія дзеці дрэнна пераносяць дарогу, таму плануйце паездку на гадзіны, калі малы будзе спаць. Абавязкова вазьміце з сабою цацкі, якія дапамогуць дзіцяці цікава бавіць час. Сумняваецца, на машыне ці цягніку? Лепш на апошнім, дзецям там больш цікава і не прыйдзеца доўгі час сядзець у дзіцячым аўтакрэсле.

У санаторый

Выбірайце не вельмі шматлюдны пансіянат, пажадана ў вёсцы, далей ад магістралі; з шырокай інфраструктурай для забаў, сучаснымі дзіцячымі пляцоўкамі і дзіцячым гульнявым пакоем. Калі ні аднаго, ні другога няма, прыйдзеца ўключыць фантазію і выдумляць забавы самастойна. Паверце, гэта не надта цяжка. Нават у звычайным пешым шпацыры можна зведаць шмат цікавага, калі нешта сабе ўявіць, а ў дзяцей, вядома, з фантазіяй усё добра.

На мора

Паездку на мора з маленькім дзіцем лепш планаваць у верасні-кастрычніку, калі сонца ўжо не будзе занадта пякучым. Усе паходы на пляж лепш перанесці на раніцу, каля 9 гадзін, або на вечар, пасля 5 гадзін. Абавязкова вазьміце з сабой парасон ад сонца.

Улічвайце, што першыя 10 дзён у дзіцяці будзе акліматызацыя, таму плануйце паездку на тыдні тры, не менш.

Купацца ў адкрытых вадаёмах можна дзецям не раней як у 1-1,5 года. Упэўніцеся, што вада адпавядае санітарным нормам.

Не выбірайце курорты з актыўным «начным» жыццём, каб не было спакусы вам і перашкоды спакойна адпачываць малому. Прыемнага вам сямейнага адпачынку!

■ Вазьму твой боль...

ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЭПЕТЫЦЫЯ ЖЫЦЦЯ

Я пішу гэту калонку, напісаўшы два некалькіх для адзін дзень. «Клуб 5000» страціў дваіх падапечных. Свет памеў на дваіх чалавек. Дзве душы адляцелі ў небыццё. Смерць — гэта навіна, на якую актыўна рэагуюць нашы падпісчыкі, пакідаючы словы спачування бацькам. Яна ўскалыхвае. Яна заўсёды нечаканая. Для бацькоў. Для падпісчыкаў. Але не для нас, валанцёраў. Мы сочым за сітуацыяй і ведаем пра пагаршэнне стану. Мы загадзя чуюм медыцынскія прагнозы, пра якія не скажаш прылюдна ў інтэрнэце, пакуль не здарыцца. І я з жахам злавіла сябе на думцы, што загадзя прадумваю некралогі. Я складаю ў галаве факты, якія напішу пасля смерці чалавека, пукулі ён яшчэ жывы. Больш за тое — я пачынаю збіраць гэтыя факты адразу пасля знаёмства. Я аўтаматычна рыхтуюся да горшага, шчыра спадзяючыся на лепшае.

Не так даўно наш дабрачынны рух выйшаў на сувязь з італьянскай клінікай, дзе прапануюць эксперыментальнае лячэнне безнадзейна хворым. Усё, што трэба, каб трапіць туды, — выпіска з балніцы аб тым, што лячэнне скончана і магчымых пратаколаў выратавання больш не існуе. Дык вось гэта лячэнне мы прапаноўвалі абодвух падапечным, якіх сёння не стала. У абодвух на руках быў эпідрыз з прысудам, абодва шукалі

альтэрнатыўныя варыянты і панікавалі ў разгубленасці.

Эксперымент. Гэта тое, што можа атрымацца, а можа быць і няўдалым. Гэта тое, што не дае гарантыі. Тое, што можа як дапамагчы, так і пагоршыць сітуацыю. Эксперымент непрадказальны. Эксперыментальнае лячэнне для тых, каму няма чаго губляць. Для тых, хто можа дазволіць сабе рызыкнуць. Але яшчэ ніхто з нашых падапечных — безнадзейна хворых, якія вычарпалі ўсе магчымыя варыянты медыцыны — не пагадзіўся на такую рызыку.

Калі б жыццё было генеральнай рэпетыцыяй і мелася магчымасць паспрабаваць эксперыментальны варыянт, а потым, калі не атрымаецца, вярнуцца назад і праіграць па-новай, мы б рызыкавалі часцей.

Я чытаю кніжку і літаральна падштурхоўваю гераіню да дзеянняў. Збоку ўсё выглядае відэачным. Надакучлівы муж, сумны шлюб, паступовае згасанне ў будзёнасці. І вось ён, мужчына яе мары, з'явіўся на гарызонце — чакае, заве, распасцёр абдымкі... Прыгожы заход сонца, мора і вечер у валасах. Толькі бязь насустрач свайму шчасцю, падбіраючы падол доўгай сукенкі. А яна ў сумневах. А калі не атрымаецца? Калі ён акажацца не прынцам? Назад да мужа ўжо не вернешся. І рэпутацыю ў грамадстве не атрымаеш. Раптам не скла-

дзецца? А што, калі я дарэмна не цяну, тое што маю? Што будзе, калі згублю ўсё? Ідзі-ідзі, дурненькая, ты будзеш шчаслівай хоць нейкі час. Не ўпускай сваю магчымасць. А потым аўтар што-небудзь прыдумае для цябе. Аўтар кнігі. Ён можа перакрэсліць увесь сюжэт і напісаць па-новаму. Ён можа рызыкаваць і ладзіць генеральны прагон.

Надакучлівы муж, сумны шлюб, паступовае згасанне ў будзёнасці. І вось ён, мужчына яе мары, з'явіўся на гарызонце — чакае, заве, распасцёр абдымкі...

Мы можам уяўляць сабе, што будзе, калі... Можам строіць планы і рызыкаваць. А можам пралічыць самыя нежаданыя прагнозы і сапсаваць перад імі. Можам пабаяцца тых самых прагнозаў і ніколі не даведацца, ці спраўдзяцца яны.

Лёгка штурхаць гераіню ў абдымкі каханьня і цяжка вырашыцца на змены ў сваім жыцці. Лёгка прапаноўваць эксперыментальнае лячэнне невылечна хвораму і цяжка прымірніцца са сваёй смерцю. Я разумею, чаму яны адмовіліся. Таму што безнадзейным хворым таксама ёсць што губляць. Лішні дзень, лішняя хвіліна побач з блізкімі перад вечнасцю

ў іншым вымярэнні. Апошняя надзея на цуд і выбар паміж мноствам альтэрнатыўных варыянтаў, якія цяпер прапануюць ад авангардных навукоўцаў да шарлатанаў. І трэба не памыліцца з выбарам. У жыцця няма генеральнай рэпетыцыі, няма кантрольнага прагону. Ёсць толькі адна магчымасць. Усяго адзін выбар. І з ім нельга прамакнуцца.

У мяне доўгі час адсутнічала пачуццё самазахавання. Я кідалася ў самыя небяспечныя авантуры, ніколі не думала пра наступствы і не баялася пабочных эфектаў. Я не планавала, што будзе пасля прыгоды і чым яна можа скончыцца.

Страх перад невядомым з'явіўся пасля аварыі, калі цуд уратаваў мае жыццё. Я ўжо ніколі не асмелюся скокнуць з парашутам, абыду за паўкіламетра вясёлы атракцыён. Мала таго, што я ні за што не палезу на яго, дык яшчэ перасцерагуся, каб знянацку не зваліўся мне на галаву. Я больш не шукаю прыгоды і не рызыкую. Я стаўлю на жыццё. Але вось у чым праблема — ніхто не ведае, дзе той сектар, куды ўпадзе шарык. І магчыма, я паставіла не на той.

Тацяна НЕМЧАНІНАВА, заснавальніца дабрачыннага руху «Клуб 5000»

