

# FP

**FOR PEOPLE**

глянцевое издание о людях

4(15) февраль 2019

epicentr

# Надежда Демченко

о преимуществах лазерной эпиляции





**FOR PEOPLE**

ГЛЯНЦЕВОЕ ИЗДАНИЕ О ЛЮДЯХ

<b>Alexandr Grebennikov</b>	Chief Editor	Издатель и главный редактор	<b>Александр Гребенников</b>
<b>Aset Isabaev</b> <b>Dmitriy Andreyev</b>	Chief editor assistants	Ассистенты издателя	<b>Асет Исабаев</b> <b>Дмитрий Андреев</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b>	Production editor	Выпускающий редактор	<b>Виталий Кирсанов</b>
<b>Serzh Sivan</b>	Editor	Редактор	<b>Серж Сиван</b>
<b>Valerya Maximenko</b>	Art Director	Арт-директор	<b>Валерия Максименко</b>
<b>Zarema Kashfeddinova</b>	Distribution manager	Менеджер по распространению	<b>Зарема Кашфеддинова</b>
<b>Irina Dmitrova</b>	Copy editor	Корректор	<b>Ирина Дмитрива</b>
<b>Vitaly Kirsanov</b> <b>Alexandr Sahar</b> <b>Ilya Ivanets</b>	Photographers	Фотографы	<b>Виталий Кирсанов</b> <b>Александр Сахар</b> <b>Илья Иванец</b>
<b>Vladimir Sesselkin</b> <b>Ruslan Zhumagaliev</b> <b>Angelica Kazakova</b>	Advertising executives	Менеджер по работе с клиентами	<b>Владимир Сеселкин</b> <b>Руслан Жумагалиев</b> <b>Анжелика Казакова</b>

Рекламная служба  
marketing@tpeople.kz  
+7-727-339-89-86; отдел распространения pr@tpeople.kz  
Журнал «Глянцевая газета For People» № 4 (15)  
Периодичность 2 раза в месяц  
Собственник/издатель: ИП А-Press, свидетельство о постановке на учет журнала «Глянцевая газета For People» № 17176-Ж от 19.06.18 г.  
Зарегистрированный тираж 10 000 экз.

Редакция: г. Алматы, ул. Жамбыла, 94  
+7-727-339-89-85  
director@tpeople.kz  
Отпечатано в типографии:  
ТОО А-Три Принт, г. Алматы, ул. Макатаева, 127/3  
www.a3print.kz

Распространяется бесплатно на территории Республики Казахстан. Ответственность за содержание рекламных блоков несет рекламодатель.  
Редакция журнала «Глянцевая газета For People» в материалах не дает оценку чему-либо, а лишь выражает свое мнение. По вопросам и претензиям:  
+7-727-339-89-85, director@tpeople.kz

# Надежда Демченко

**Ведущий специалист центра лазерной эпиляции Epicentr рассказала о преимуществах лазерной эпиляции в сравнении с другими способами удаления волос и о том, сколько нужно времени для полного избавления от нежелательных волос.**



мальной эффективностью при минимальных побочных эффектах. К преимуществам лазерной эпиляции также можно отнести безболезненность и высокую скорость процедуры, так как один сеанс занимает от 5 до 40 минут. Это зависит непосредственно от лазера, которым производится эпиляция. На данный момент мы работаем на IPLASER 1S PRO. Ручка аппарата для лазерной эпиляции 1S PRO производит три импульса на одну область, это сокращает возможность появления у клиентов болевых ощущений во время процедуры. В отличие от систем, работающих в непрерывном режиме, IPLASER наносит энергию равномерно, но также делит определенный объем энергии на несколько импульсов, что снижает болевые ощущения. IPLASER эпиляция воздействует и на меланин (как диодный и александритовый лазер), и на белок (как длинноимпульсный неодимовый лазер) в связи с длиной волны света 755–1064 nm.

3 дня до и 3 дня после процедуры. 6. Крайне важно не раздражать кожу скрабом и пилингом за 3 дня до и 3 дня после процедуры. 7. Противопоказаниями для лазерной эпиляции являются беременность, период лактации, прием антибиотиков, аллергия на свет или солнце, нарушение целостности кожи в зоне воздействия, вирус герпеса в стадии обострения, келоидные рубцы и онкологические заболевания.

**– Надежда, а может ли лазерная эпиляция оставить ожог на темной коже?**

– На нашем аппарате это исключено. Всё дело в длине световой волны, безопасной мощности и трехимпульсной системе. Мы можем проводить процедуры даже на шестом фототипе кожи. Максимальным повреждением при этом может стать только легкое покраснение.

**– Сколько нужно пройти процедур до полного удаления волос?**

– Для достижения выраженного стойкого результата необходимо пройти курс в среднем из 6–10 процедур (в зависимости от мощности лазера и индивидуальных особенностей организма каждого человека), в дальнейшем требуется лишь профилактика роста волос: единичная процедура 2–4 раза в год в зависимости от степени активности ваших «спящих фолликулов» (луковиц). Это связано с тем, что фолликулы, отвечающие за рост наших волос, находятся в разных стадиях созревания.

**– Что еще вы хотите сказать нашим читателям?**

– В завершение хотелось бы всем читателям журнала For People подарить бесплатную первую процедуру в нашем Epicentr на подмышечные впадины, усики или подбородок, а также 50% скидки на любую другую зону. Акция действует до начала выпуска следующего номера. Вам надо будет лишь назвать промо-код: reople.

**Наши кабинеты:**  
г. Астана, ул. Майлина, 11  
г. Алматы, пр. Достык, 192,  
уг. ул. аль-Фараби  
тел: +7-707-580-80-89  
@epicentr\_astana  
@epicentr\_almaty

**Надежда, расскажите, какие виды удаления волос предоставляет ваша студия.**  
– Мы специализируемся на удалении волос лазером. Epicentr – это центр лазерной эпиляции.

**– Женщины поделились на два лагеря: на тех, кто делает депиляцию воском и сахарной пастой, и тех, кто прибегает к эпиляции лазером. Какой вид все-таки самый эффективный?**

– Восковая эпиляция – это всегда отрывание не только волос, но и поверхностного защитного слоя кожи. Поэтому несколько дней кожа после воска гладкая, а потом становится более сухой и грубой. Кроме того, после воздействия воском волосы вырастают. Восковая эпиляция – это достаточно болезненная процедура, и она требует регулярного повторения. С лазером все наоборот:

- происходит избавление от вросших волос и улучшение состояния кожи,
- не нарушается целостность кожного покрова,
- на коже не остаются рубцы, и не появляется раздражение,
- стойкий результат достигается на долгие годы.

На данный момент лазерная эпиляция является «золотым стандартом» удаления волос, обладая макси-

мальной эффективностью при минимальных побочных эффектах. К преимуществам лазерной эпиляции также можно отнести безболезненность и высокую скорость процедуры, так как один сеанс занимает от 5 до 40 минут. Это зависит непосредственно от лазера, которым производится эпиляция. На данный момент мы работаем на IPLASER 1S PRO. Ручка аппарата для лазерной эпиляции 1S PRO производит три импульса на одну область, это сокращает возможность появления у клиентов болевых ощущений во время процедуры. В отличие от систем, работающих в непрерывном режиме, IPLASER наносит энергию равномерно, но также делит определенный объем энергии на несколько импульсов, что снижает болевые ощущения. IPLASER эпиляция воздействует и на меланин (как диодный и александритовый лазер), и на белок (как длинноимпульсный неодимовый лазер) в связи с длиной волны света 755–1064 nm.

**– Что нужно знать, перед тем как прийти на процедуру лазерной эпиляции?**

1. Перед тем, как начать курс лазерной эпиляции, за две-три недели перестаньте делать шугаринг, восковую эпиляцию и не пользуйтесь пинцетом. Нам нужны луковицы ваших волос.
2. За один день до сеанса рекомендуется сбрить волосы, чтобы на время визита оптимальная длина волос была не более 1–2 мм.
3. Количество процедур для каждого человека зависит от индивидуальных особенностей организма и гормонального фона. В среднем требуется от 5 до 10 процедур.
4. После первой процедуры волосы выпадают примерно на 30%. Желательный результат – полное избавление от волос – достигается только после прохождения полного непрерывного цикла с разницей между процедурами в 25–30 дней.
5. Не следует посещать солярий за





mua @mollys\_studio\_

## #ALINALASHSTYLE

Чтобы добиться успеха в своей работе, нужно преодолеть немало препятствий. Редко удается «всё и сразу». Алина Хасенова – тренер по наращиванию ресниц рассказала нам о том, как пришла к открытию собственной студии.

# Алина Хасенова:

**«Любовь к своей работе – это и есть путь к успеху»**

**А**лина, как вы узнали о процедуре наращивания ресниц и как пришли к тому, что сами стали этим заниматься?

– О наращивании ресниц я узнала давно. Помню, мое первое наращивание ресниц было в 18 лет. Тогда были совсем другие материалы и технология. А

начала заниматься этим делом намного позже. Была в декрете, и мне хотелось чем-то заняться. Выбрала наращивание и не ошиблась.

**– Когда вы поняли, что хотите открыть свою студию?**

– Вначале я работала на дому. Потом вышла из декрета на

работу. Но на тот момент у меня уже были постоянные клиенты, и совмещать было сложно. Я уволилась и открыла маленький кабинет в бизнес-центре. Он был пустой: кушетка, и всё. Потом переехала в кабинет побольше. Стала тренером и начала обучать, у меня появилась первая студия также в бизнес-центре.

Тогда я уже понимала, что не могу стоять на месте, так как росло количество учеников и несколько мастеров уже работали у меня. Я стала искать небольшое помещение, но с отдельной входной зоной. И когда поиски увенчались успехом, я, наконец-то, открыла полноценную, отдельно размещенную студию. В планах открыть еще одну, но уже с широким спектром услуг.

**– Какие виды наращивания сейчас востребованы?**

– В общем-то, востребованы все виды. Кто-то хочет натуральности. А кому-то хочется «Голливуд». Сейчас девушки и женщины предпочитают наращивание ресниц, так как эта процедура освобождает от каждодневного макияжа по утрам. Наиболее актуально наращивание ресниц в объемах 3D, 4D, 5D. Также очень большим спросом пользуется процедура «ламинирование + ботокс ресниц».

**– Если посмотреть ваш Инстаграм, можно наглядно увидеть невероятные работы, например, «создание века». Такой эффект создается при помощи ресниц. Скажите, делитесь ли вы своим опытом и умениями? Если да, то как проходит обучение и сколько по времени длится?**

– Да, такой эффект получается при помощи наращивания ресниц по специальной технике. Сейчас это очень популярно. Конечно же, я провожу обучение по наращиванию и ламинированию ресниц. В основном обучение длится 1–7 дней, в зависимости от того, какой курс. Обучение проходит на одном дыхании, каждая моя ученица становится мне родной, ведь я стараюсь передать все свои знания, хитрости и тонкости нашего дела. Мой первый опыт в обучении других был провальным, но теперь я уже понимаю, что именно нужно дать новичку.

**– Как часто сами повышаете квалификацию и учитесь чему-то новому?**



– Я прошла достаточно повышенный квалификации и стараюсь не пропускать новинки. Также посещаю конференции и вечеринки в beauty индустрии, где узнаю о новинках и делаю заметки для себя. Повышать свой уровень нужно каждый раз, ведь сфера моды и красоты не стоит на месте.

**– Что необходимо для того, чтобы стать профессионалом, ?**

– Знаете, профессионализм приходит с опытом. На пути к безупречности и мастерству нужны интерес к профессии и очень кропотливый труд. Основа профессионализма – это обя-

зательно правильная техника наращивания ресниц. Качество работы и материалов также играет немаловажную роль. Можно привести много разных аргументов, но вывод прост: нужно быть заинтересованным в своей работе, а точнее, любовь к своей работе – это и есть путь к успеху.

+7-777-574-82-54  
(whatsapp)

+7-747-607-62-77  
@alina.lashstyle



# ЕЛЕНА ЛЕНС



*С каждым годом в индустрии красоты появляется все больше технологий и процедур, которые сменяют друг друга. Но есть одна процедура, которая из рейтинга самых востребованных уходит не собирается. Речь идет о перманентном макияже. В интервью журналу Teens and People российский мастер Елена Ленс рассказала об истории создания популярного обучающего онлайн курса по перманентному макияжу.*

нужно натягивать кожу и т.д. У меня свой подход к обучению. Я сама прошла много курсов: и базовый, и повышения, и многие из них были некачественными. Тренеры не раскрывали все свои секреты и фишки. И я поняла, что раз эта ниша пустая, я начну переучивать тех мастеров, которым не повезло с базовым курсом. Во время обучения я также рассказываю об основных ошибках во время работы, как они возникают и как их избежать. Я создала авторский подход к обучению. Всё поэтапно расписываю, рассказываю и показываю, чтобы это было доступно. Показ идет в режиме реального времени на бумаге, латексе и модели. Мастер-классы проходят только в режиме реального времени, потому что каждый раз демонстрируется новая модель, другой тип кожи, и это интересней. У меня уже более 1000 положительных отзывов.

**– На офлайн курсах у вас та же самая программа? Или всё же есть различия?**

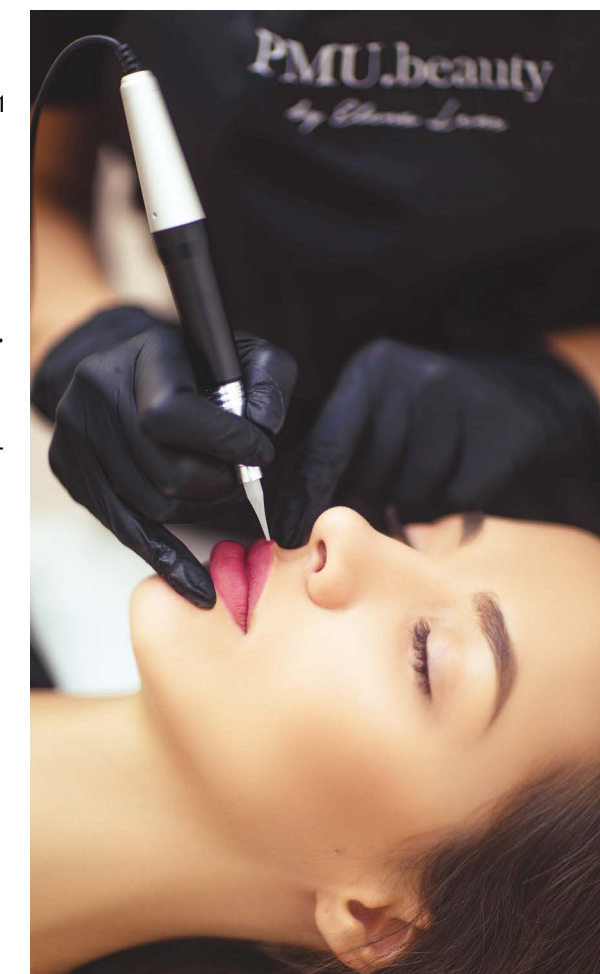
– Базовые курсы офлайн более объемные. В них входит теория, и я лично контролирую руку каждого ученика и сам процесс. Я не набираю большие группы при обучении офлайн, максимальное количество – это 2-3 человека. Мне важнее всё же качество, а не количество.

**– Есть мастера, которые считают, что проделанную работу по ПМ должно быть явно видно. А как считаете вы? Что для вас идеальный перманентный макияж?**

– В первую очередь это эстетическая процедура. Это не макияж на Хэллоуин. Эстетика – это когда ты проснулся с

красивыми бровями, пошел на море, и у тебя ничего не смылось. Но брови не должны быть видны за километр и быть синего цвета. Я считаю, что перманентный макияж должен выглядеть так, будто это твои настоящие брови. Так же и губы: мы же не можем ходить постоянно с красной помадой. Соответственно, делать ярким перманентный макияж губ – это неправильно. С помощью перманентного макияжа губ просто подправляется природный цвет.

**– Елена, вы также принимаете участие в судь-**



**стве и выступаете в роли спикера, в том числе и у нас в Казахстане. Скажите, как оцениваете наш уровень развития beauty сферы, в частности перманентного макияжа?**

– Меня стали приглашать в качестве судьи и спикера. Мне нравится нести в массы информацию о том, что перманентный макияж – это эстетика, а не макияж на 15 лет. Хочется донести эти знания до каждого мастера, а он, в свою очередь, чтобы донес их до своих клиентов. В Казахстане мне очень понравилась энергетика и люди. У ваших мастеров достаточно высокий уровень работ.

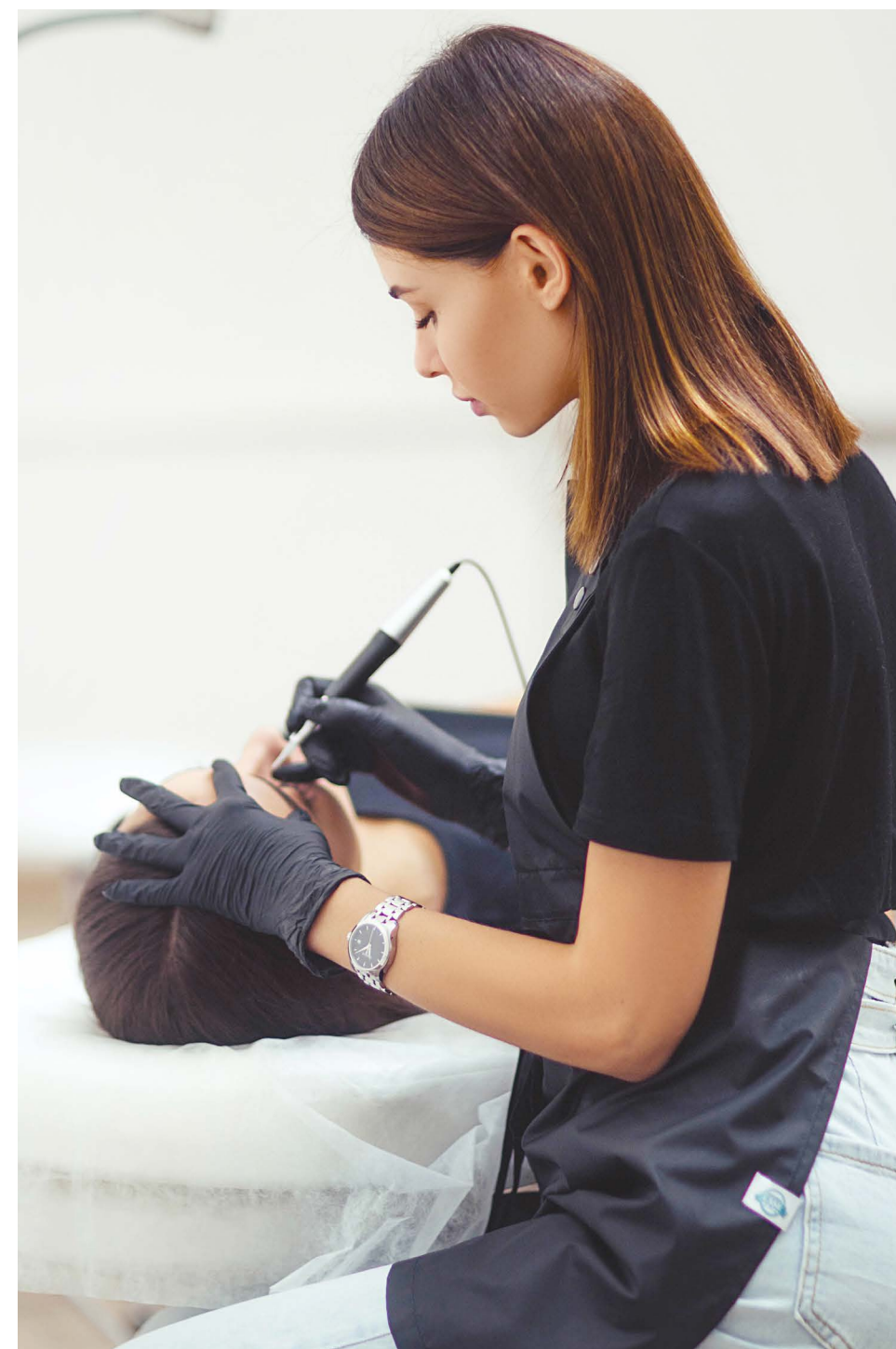
**Елена, как долго вы в beauty индустрии? И почему решили реализовать себя в области перманентного макияжа?**

– В beauty индустрии я работаю с 2014 года, тогда еще ажиотаж на красивые брови только набирал свои обороты. Работать начинала у Натальи Шик в Новосибирске. Затем обучилась на мастера по перманентному макияжу. И я счастлива, что связала свою жизнь с этой профессией.

**– Вы одна из первых, кто начал вести курсы перманентного макияжа online. Было легко или всё же столкнулись с незначительными трудностями?**

– Да, я одна из первых начала вести ONLINE мастер-классы

по перманентному макияжу. Поначалу было сложно, потому что мастера были настроены: как можно обучиться перманентному макияжу через экран? Было непросто до всех донести, что такой формат обучения возможен, что и он может быть профессиональным. Но потом, когда уже стали появляться первые отзывы, многие этим заинтересовались, и возникла другая проблема – мой курс начали копировать другие мастера. Мой ONLINE мастер-класс 'переучивание' только для действующих мастеров, у кого уже есть база. Я объясняю дистанционно, как правильно держать ручку, как делать правильный штрих, как чувствовать глубину по вибрации, как



@pmu.beauty







# Анна Гогой – brow мастер



А вы знали, что брови могут визуально поменять ваши черты лица? Или же подчеркнуть достоинства? В конце концов, благодаря именно им можно забыть о макияже и всё равно выглядеть эффектно.

– Это процедура, подразумевающая создание правильной формы бровей при помощи коррекции, заполнение необходимых зон хной или стойким красителем, а также подбор оптимального цвета. От природы не каждая девушка обладает идеальными бровями. Так, светловолосым женщинам часто не хватает насыщенности цвета, а брюнеткам четкости линий. Многие имеют форму бровей, которая не подходит под тип лица. Не секрет, что брови способны кардинально изменить взгляд. Архитектура бровей позволяет добиться желаемого эффекта и скорректировать черты лица. Например, добившись правильной формы, можно смягчить взгляд, сделать его более милостивым или же более загадочным и томным.

мый результат. Так брови стали не только частью лица, но и частью моей жизни. Мне очень приятно видеть восторженные взгляды клиентов после процедуры, ведь именно брови помогают сделать взгляд выразительным и притягательным, а также визуально подкорректировать черты лица.

**– Сейчас особой популярностью пользуется направление «архитектура бровей». Расскажите, что это такое.**

**А**нна, расскажите, как и почему вы выбрали такое узкое направление в beauty индустрии, как брови?

– На самом деле бровистом я стала не сразу, а пришла к этому постепенно. Проработав три года в реанимации и дополнительно получив образование косметолога, поняла, что хочу заниматься той деятельностью, которая дает максимально быстрый и види-



**– Как удается выбрать идеальную форму бровей?**

– Подбор формы бровей для каждого лица индивидуален. Очень важно в этом процессе достичь гармоничного баланса между тем, что дано природой, и тем, что хочется получить в зависимости от типа лица.

**– По какому принципу подбираете цвет при окраске?**

– Подбор цвета и яркости прежде всего согласую с клиентом, здесь важно, чтобы клиент после процедуры чувствовал себя максимально комфортно. Также я работаю с уникальной хной, которая подстраивается под тон кожи.

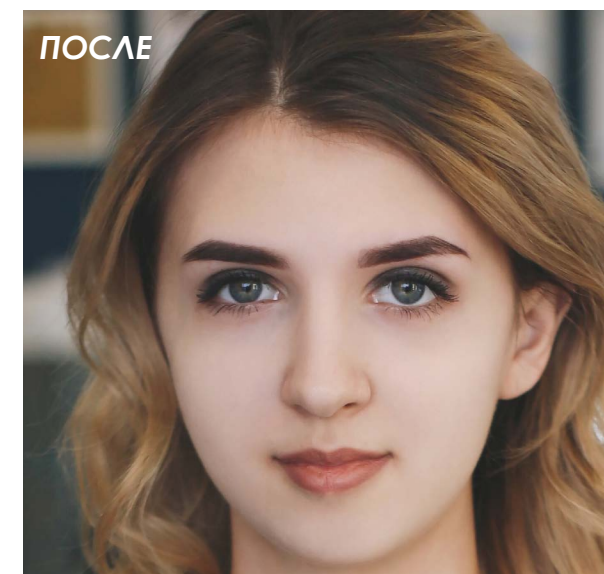
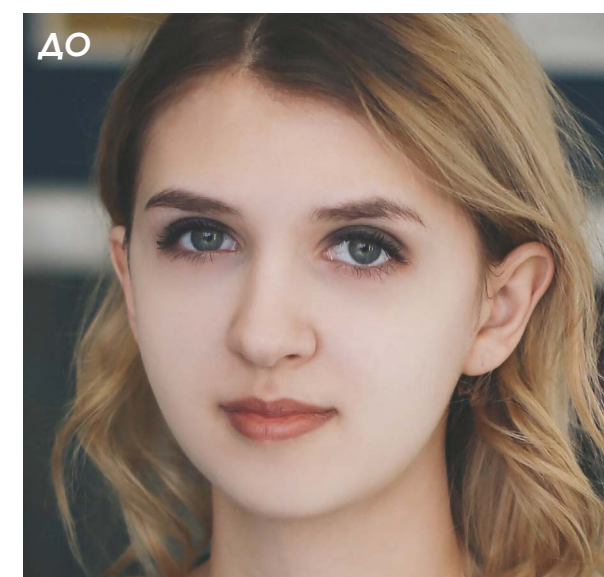
**– Давайте затронем еще одну процедуру: SPA для бровей. Название крутое! А процедура? Можно подробнее...**

– SPA для бровей словно панацея, может спасти совсем загубленные и перещипанные брови.

Высокая концентрация активных веществ способна «воскресить» безжизненные волоски и наполнить кожу в области глаз сиянием. После этой процедуры окрашивание всегда дает идеальный результат, а цвет держится дольше минимум на 5 дней. Все продукты на натуральной основе, что очень важно! SPA включает в себя использование цветочной воды, скраба, специально разработанных гидрогелевых патчей для бровей и масла.

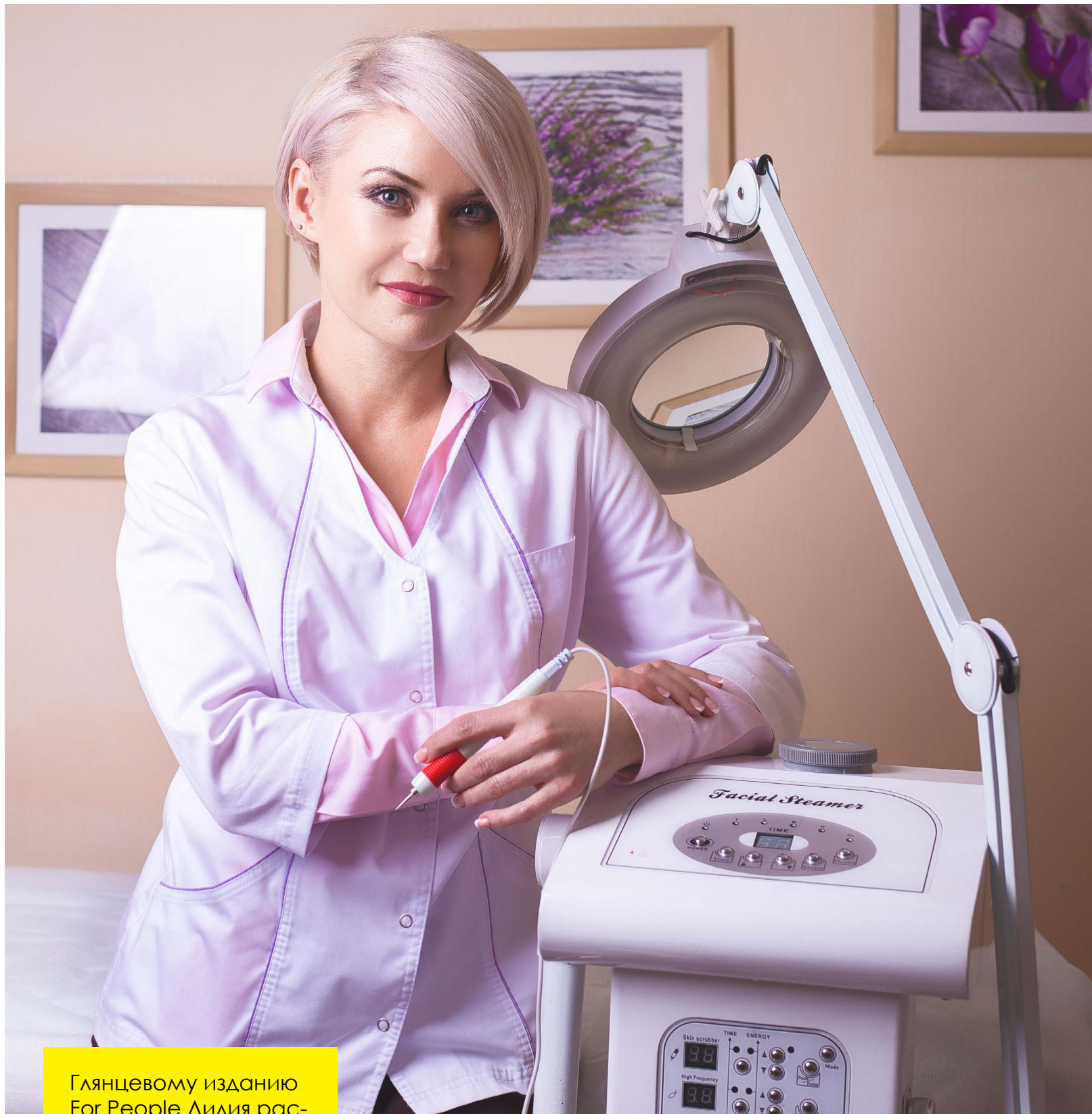
**– Анна, проводятся ли у нас чемпионаты по бровям? Участвуете?**

– О да, в ноябре 2018 года прошел первый Международный чемпионат по наращиванию ресниц и оформлению бровей. Чемпионат проходил в Астане, где я стала золотым призером. Подобные мероприятия позволяют максимально быстро раскрыть потенциал мастеров, обменяться опытом и завести массу ценных знакомств.



+7-776-836-55-55  
@love\_brow\_anna





Глянцевому изданию For People Лилия рассказала о том, каково это – совмещать два рода деятельности, в какое время необходимо делать очищающие пилинги и какие самые популярные процедуры среди мужчин и женщин.

## Лилия Ударцева

профессиональный косметолог и мастер по перманентному макияжу

**Л**илия, как вы пришли в перманентный макияж? Бытует мнение, что в этот вид деятельности приходят из тату-салонов, визажа или медицины.

– В перманентный макияж

я пришла из медицины, но сначала работала косметологом. Через год после этого я отучилась на мастера перманентного макияжа.

– **Какие техники на сегодняшний день самые актуальные?**

– За эти годы многое поменялось в татуаже, чему я очень рада. На сегодняшний день актуально всё более легкое и натуральное: брови в технике «растущевка», губы без четкого контура, веки с эффектом легких теней.

– **Насколько важен выбор пигмента в перманентном макияже, ведь их великое множество?**

– Выбор пигментов имеет большое значение, конечно. Я не буду никого рекламировать. Сама пользуюсь продукцией разных фирм, пока еще не остановила свой выбор на чем-то конкретном. Так же, как и многие мастера по перманентному макияжу использую и тату-миксы.

– **Лилия, вы являетесь и косметологом. Как удается совместить две профессии?**

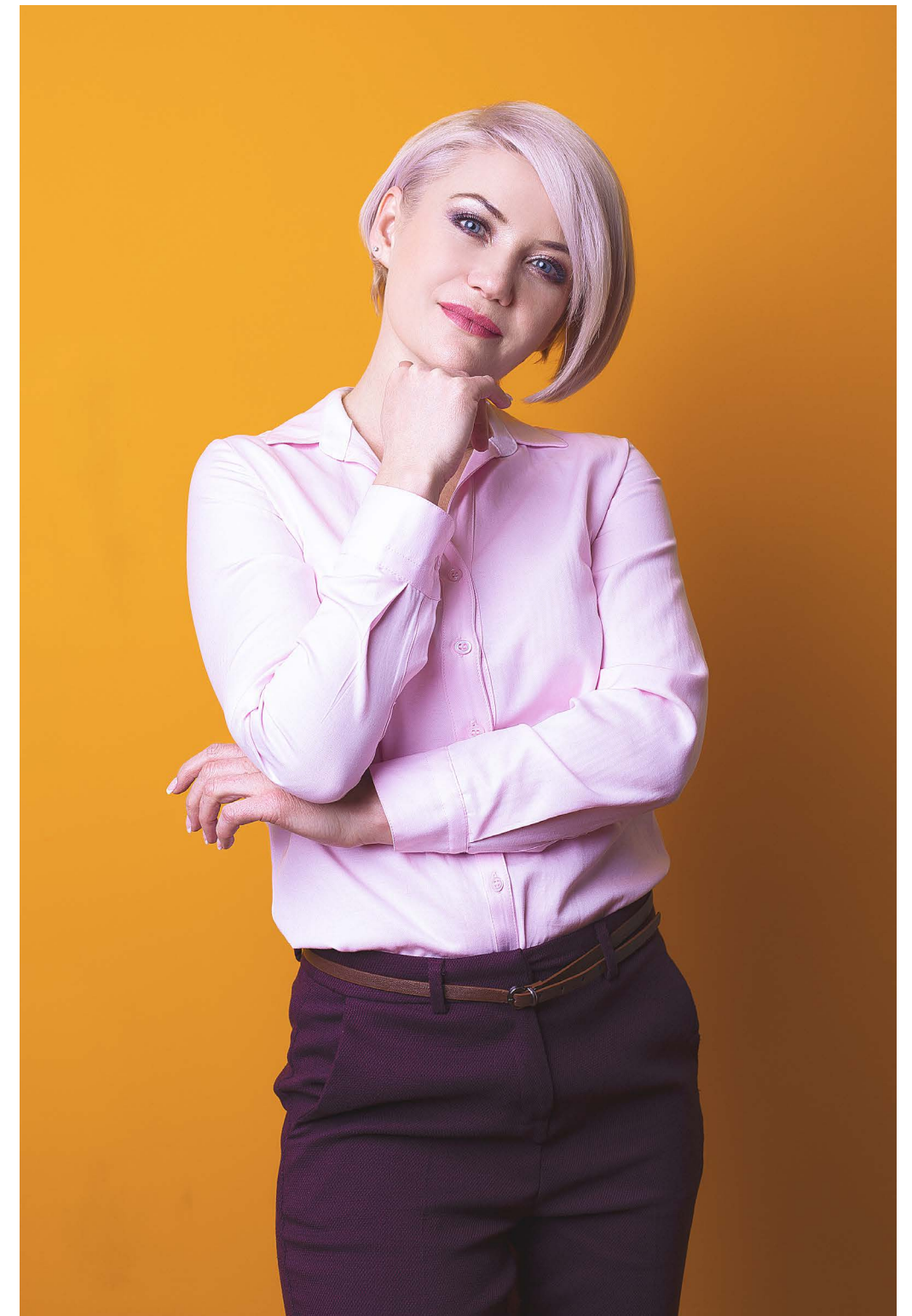
– Начинала я свой путь с косметологии. 10–13 лет назад салоны предпочитали косметологов с медицинским образованием, и чтобы они делали все процедуры: татуаж, пирсинг, депиляцию и даже макияж. Это сейчас всё делают в основном по отдельности. Раньше мы обучались всему, и мне нравится то, что я делаю: и татуаж, и пирсинг, и процедуры по лицу. Безумно люблю свою работу.

– **С какого возраста необходимо начать уделять особое внимание уходу за кожей?**

– Чем раньше, тем лучше. Я часто слышу от многих женщин, что до 25–30 лет они умываются мылом и используют детский крем, причем только на ночь. Отсюда и ранние морщинки, и сухость кожи, и пигментация. Ухаживать надо за кожей всем. И это обязательно салонные процедуры у косметолога, домашний уход тоже очень важен.

– **На какую процедуру женщины и мужчины приходят чаще всего? И почему?**

– Мужчин приходит не так много. Они почему-то стесняются посещать косметолога. Ведь они же мачо! Приходят на удаление папиллом, на чистку лица, иногда даже на пилинги. Женщины же делают все процедуры, лишь бы



продлить молодость кожи и быть привлекательными. Это и биоревитализация, и пилинги, и мезотерапия. Всё, что есть в арсенале хорошего косметолога!

– **Близится весна. Какие процедуры можно и нужно делать в это время года?**

– Осенне-зимний период – это сезон пилингов. На сегодняшний день появилось множество всесезонных пилингов, но всеми любимые Джеснера, ТСА, желтый пилинг и многие другие, более агрессивные, лучше делать именно сейчас, чтобы к весне кожа была обновленной и сияю-

щей. После пилингов лучше работают мезопрепараты, биоревитализанты. Даже крема. В общем, зима – период обновления!

+7-777-247-93-36  
@kosmetolog\_liliya\_tatuazh



# Алмагуль Мухамедгалиева

Алмагуль Мухамедгалиева – казахстанский блогер. В интервью журналу Teens and People Алмагуль рассказала о методах воспитания ребенка и о том, что думает о раннем развитии, а также о пользе курсов для беременных женщин.

**Алмагуль, помните ли тот день, когда вы взяли в руки телефон и начали писать свои рассуждения на тему материнства?**

– Я помню, это был период, когда я носила под сердцем своего сына и в ожидании скорой встречи с ним закупала детскую одежду, средства по уходу за ребенком и прочие товары для беременных и кормящих мам. Мне уже тогда стало понятно, что среди такого многообразия предложений на рынке необходимо четко ориентироваться, иначе у нас в семейном бюджете появилась бы отдельная статья расходов – «эмоциональные покупки» (улыбается). Именно тогда мне захотелось делиться с подписчиками информацией о причинах своего выбора, делить-

ся положительными эмоциями того волшебного времени «в ожидании чуда».

**– В современном мире набирает популярность такая услуга, как курсы для беременных. Посещали вы такие? Могут ли они действительно чему-то научить?**

– Да, я посещала курсы для будущих мам (курсы для беременных) в рамках контракта ведения беременности в Институте репродуктивной медицины (ИРМ). Считаю популярность такой услуги вполне обоснованной. Программа курса для будущих родителей составлена в соответствии с ключевыми рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в вопросах безопасности матери и ребенка.

На курсах – нас знакомили с важными этапами развития беременности, – рассказывали о здоровом питании и витаминах для беременных, – о гимнастике для беременных, о различных позах в родах с партнером и без него, – обсуждали проблемы психологического состояния женщины в послеродовой период, – прошли модуль по уходу за ребенком в первые недели и месяцы жизни малыша, в том числе практический курс по грудному вскармливанию. Это важная, базовая информация, которую вы получаете своевременно, ваша азбука знаний в новой жизни с малышом. Безусловно, я бы всем молодым мамам рекомендовала эти курсы.

**– Алмагуль, был ли у вас период бессонных ночей? Ведь у многих на почве недосыпания появляются проблемы со здоровьем, нарушается эмоциональное состояние.**

– Как таковые бессонные ночи обошли меня стороной. Мой сын Алихан в ночное время питался по расписанию: около трех раз за ночь с промежутком в два часа. Моего ребенка не мучили пресловутые колики и вздутие живота новорожденных, мне в быту – в уборке, приготовлении еды, походах по магазинам за продуктами – очень помогли моя мама и мама мужа, и, конечно же, мой супруг. Я старалась отдохнуть или даже поспать с ребенком в дневное время, поэтому недосыпа, физической усталости, психоэмоционального выгорания не чувствовала. Но не исключая, что огромную роль в этом сыграло мое отношение, моя психологическая готовность к материнству. То чувство счастья и радости, которое дарил мне мой ребенок, помогло легко со всем справиться.

А для поддержания психофизического здоровья мамы в этот непростой период я бы посоветовала

- быть чаще на свежем воздухе самой и с ребенком, прогулки детям очень полезны,
- рационально питаться и подобрать специальный комплекс витаминов для кормящих,
- стараться заниматься чем-то, что приносит радость и отдохновение от забот о ребенке, это могут быть хобби, встречи с друзьями и прочее.

**– Давайте поговорим о раннем развитии. Вы за это? Или всё же за то, чтобы ребенок развивался сам, без всякого внешнего вмешательства?**

– Я, однозначно, за то, чтобы помогать ребенку развиваться, но не только с привлечением опыта профессионалов в этой области, а прежде всего в ежедневном общении с Мамой. И тут необязательно обращаться к сложным современным методикам, ведь все самые эффективные способы нам уже известны и доступны. Если кратко, то скажу так: положительный эмоциональный опыт, участие ребенка в различных видах деятельности совместно со взрослым, внима-



ние и любовь помогут ему гармонично развиваться с самого раннего возраста.

**– Как считаете, если говорить о воспитании ребенка сегодня и лет 30–40 назад, оно кардинально поменялось?**

– Я считаю, что понятие «воспитание ребенка» изменилось достаточно серьезно. Сегодня вы часто можете слышать такие слова, как «осознанное материнство», «осознанное родительство»... И это не просто модный тренд, это достаточно объемная система понятий, комплекс знаний в области детской поведенческой психологии, в вопросах здорового сна и питания, построения социальных связей, развития талантов и способностей и так далее. Сейчас родители больше хотят этой самой осознанности и чувствуют свою личную ответственность в процессе воспитания детей. В наше время информационный ресурс в обозначенных выше вопросах доступен каждому. При желании у нас получается воспитывать новый формат поколения, мы воспитываем детей с более высоким уровнем развития интеллекта и приклад-

ных навыков, детей, умеющих нести ответственность за свой выбор, умных, добрых и сильных! Осознанное материнство помогает нам быть счастливыми родителями. А счастливый ребенок может быть, как известно, только у счастливой мамы!

**– Есть ли место применению физической силы в воспитании?**

– Применение физической силы в воспитании – это не метод, это слабость и неграмотность родителя, который не понимает, почему ребенок ведет себя плохо. Применение силы – это ваша агрессивная реакция на непослушание или несогласие ребенка. Ваша агрессивная реакция только сеет и приумножает агрессию в ребенке. Вне процесса общения людей злости и агрессии – как реакции на что-то – в природе нет, а значит, ее не должно быть и в общении с ребенком.

+7-702-576-10-62  
@alma\_mukhamedgali  
@photolife\_lifestory





Хочешь стать моделью? Приходи к нам.  
[@kmodelsalmaty](https://www.instagram.com/kmodelsalmaty)