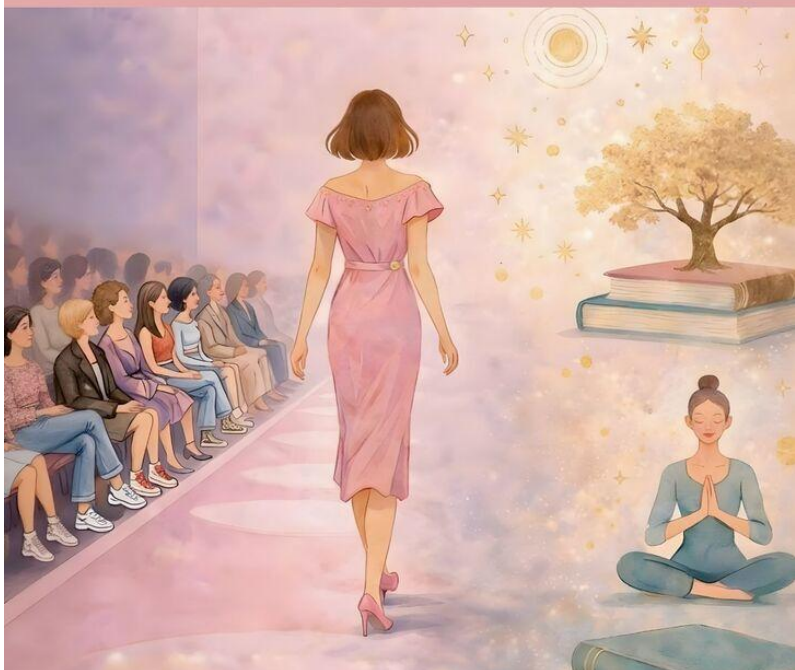


12+

Ирина Юранова

# БЫТЬ СОБОЙ

Год в модельной школе — красота, сцена и дружба



**Ирина Юранова**  
**Быть собой. Год**  
**в модельной школе —**  
**красота, сцена и дружба**

*<https://litres.ru/74143107>*

*ISBN 9785006955479*

**Аннотация**

Можно ли за один шаг по подиуму изменить жизнь? Перед вами — история о том, как в учебных классах модельной школы рождается настоящая уверенность. Как решиться на первый шаг, не «слиться» в процессе и получить драйв от своего развития? Внутри — живые истории детей, подростков и взрослых, секреты закулисья и «невидимая архитектура» поддержки. Книга станет опорой для родителей, кейсом для профи и искренним собеседником для всех, кто готов разрешить себе быть заметным.

# Содержание

Аннотация	6
Слово редактора: о том, почему эта рукопись стала важной	7
Взгляд директора Недели моды: о роли этой книги в индустрии	10
Голос ученицы: как эта книга читается изнутри школы	13
Отзыв читательницы в трёх ролях: психолог, мама, победительница конкурса красоты	16
Комментарий основателя школы и директора конкурсов: о том, что выросло из одной идеи	19
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	24
О книге и смыслах проекта	24
Как читать эту книгу	28
Об авторе и контексте	30
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>	33
<b>РАЗДЕЛ I. С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ</b>	33
Глава 1. Цвет пралине и разговоры в раздевалке	34
Глава 2. Весенняя неделя моды в Сочи	37
Глава 3. После показа. Чай с чабрецом и идея	41
<b>РАЗДЕЛ II. КОНКУРС ТАЛАНТОВ И ДЕФИЛЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 4—9 лет</b>	47

Глава 4. От макарон до кастинга	47
Глава 5. Голос будущего	53
Глава 6. Сообщение утром. Принять и начать	56
Глава 7. Первый круг. План и импровизация	60
Глава 8. Пожалейте дракона	66
Глава 9. Завершающий урок: я могу	72
Глава 10. День икс	79
Глава 11. После занавеса	85
<b>РАЗДЕЛ III. КОНКУРС ТАЛАНТОВ И</b>	<b>90</b>
<b>ДЕФИЛЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 10—17 лет</b>	
Глава 12. Новый набор	90
Глава 13. Другая энергия	96
Глава 14. Последний урок: когда слова важнее игр	104
Глава 15. День финала. За кулисами	109
Глава 16. А если не для победы	116
Глава 17. Интермедия. Другая сторона кулис	120
Конец ознакомительного фрагмента.	123

# Быть собой

## Год в модельной школе — красота, сцена и дружба

### Ирина Юранова

*Идея книги* Алёна Салихова

*Корректор* Елена Савченко

*Редактор* Елена Савченко

*Концепт-арт и генерация иллюстраций (с помощью ИИ)*

Ирина Юранова

*Автор исходной фотографии для иллюстрации к главе 41*

Евгения Дмитриева

*При создании иллюстрации к главе 47 использованы фотоматериалы авторов* Денис Горышев / Estet Fashion Week, Евгения Саянкина / Krasnodar Fashion Show, Наталья Струкова

© Ирина Юранова, 2026

ISBN 978-5-0069-5547-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Аннотация

Книга выросла из годовой работы автора как психолога и коуча в творческом проекте модельной сферы. Со временем к её профессиональным ролям добавилась ещё одна — модель. В книге оживают реальные сцены занятий, репетиций, показов и разговоров с детьми, подростками и взрослыми. Через реальную **практику, обсуждения и обратную связь** шаг за шагом формируются смелость, навыки и устойчивость.

Адресаты: подростки, их родители и женщины, вовлечённые в модельные и творческие проекты.

Формат: художественная книга о реальном опыте с практическими психологическими наблюдениями и рабочими приёмами.

Цель: помочь увидеть закономерности развития, понять, как поддерживать себя или ребёнка, и найти шаги, которые можно аккуратно адаптировать под свои условия. Особая ценность — взгляд из закулисья: став ученицей и моделью, автор раскрывает устройство конкурсов и показов изнутри, делясь бесценным опытом. Эту книгу хорошо читать не спеша — давая историям отозваться и в уме, и в сердце.

# Слово редактора: о том, почему эта рукопись стала важной

*Елена Савченко,  
редактор*

Перед нами — редкий случай, когда книга не просто «написана», а выращена из живого опыта. Рукопись представляет собой подробную хронику первого года жизни модельной школы в Сочи, увиденную глазами психолога и коуча. Это не сухой учебник и не глянцевого буклет о «красивой жизни». Это глубокое, терапевтическое и честное исследование того, как внешняя работа над образом (дефиле, фотосессии, показы) запускает мощные внутренние изменения у людей от 4 до 67 лет.

Сильная сторона рукописи — в её структуре. Автор выстраивает повествование как серию кейсов из практики. Это делает текст одновременно и захватывающим (читатель следит за судьбами героинь), и практически полезным (каждая глава содержит выводы и отсылки к приложениям с методиками). Структура и композиция книги выстроена очень грамотно, с соблюдением внутренней динамики. Экспозиция (Раздел I): Зарождение идеи. Легкое, почти курортное повествование о том, как спонтанная идея конкурса постепенно обрастает смыслами и командой. Напряжение и рост (Раз-

делы II — IV). Основное действие. Проведение первых конкурсов, осознание потребности в «системе», открытие школы. Здесь автор блестяще показывает эволюцию участниц и самой себя. Кульминация и развязка: серия мероприятий на престижных площадках в разных городах (Сочи, Москва, Краснодар), где проверяется внутренняя устойчивость, обретенная за год.

Финал (Глава 47 и Эпилог) написан очень трогательно — как письмо самой себе и как взгляд в будущее, где опыт передаётся дальше.

Особого внимания заслуживает прием «бесед с подругами» и «случайных встреч» (разговор в кафе с бариста, история подруги на уроке и т.д.). Они служат «мостиками» между узким миром школы и большим миром, показывая, что темы, поднимаемые в книге, универсальны. Сильные стороны книги — искренность и рефлексия. Автор не прячется за спиной «всезнающего психолога». Она честно делится собственными сомнениями, страхами и детскими мечтами, особенно в эпизодах, где сама выходит на подиум. Это создаст колоссальное доверие к тексту. Многослойность. Книгу можно читать на трёх уровнях. **Сюжетный:** интересные истории обычных девочек и женщин, их победы и поражения. **Педагогический:** конкретные упражнения, вопросы, техники (работа со страхами, «путешествие во времени», арт-терапия). **Философский:** размышления о природе красоты, конкуренции, возрасте, семейных сценариях и праве челове-

ка быть собой. Работа с возражениями. Автор мягко, но настойчиво развенчивает мифы: «психология — это для больших», «модельный бизнес — это пошло», «в моем возрасте поздно», «если не победила — значит, неудачница».

Итоговое заключение: это зрелая, глубокая и при этом очень добрая книга. Она оставляет после себя светлое чувство и, что самое важное, практические инструменты. Автору удалось главное — не научить читателя «как надо», а вдохновить его на собственный путь, каким бы пугающим он ни казался в начале. Как редактор, я оцениваю рукопись не только по качеству текста, но и по ее потенциалу стать важной для читателя. Данная рукопись — это «матрёшка» смыслов. Снаружи — история про конкурсы красоты и модельную школу. Внутри — глубокое исследование психологии роста, принятия себя и уязвимости. Ещё глубже — личная трансформация самого автора. Эта книга о том, что настоящая красота рождается там, где есть усилие, поддержка и смелость быть уязвимой. И это именно то сообщение, которое нужно сегодня миру.

# Взгляд директора Недели моды: о роли ЭТОЙ книги в индустрии

*Катрина Иванюшкина,*

*директор Недели моды в Санкт-Петербурге «Нева»*

*(Neva Fashion Week St. Petersburg),*

*создатель и продюсер масштабных модных проектов*

*в Санкт-Петербурге, Москве и регионах России,*

*дизайнер собственного бренда одежды*

*«Рина Коллекшин» (Rina Collection),*

*профессиональная модель, спикер и представитель*

*России на международных конференциях*

Я прочитала книгу в полёте на Евразийскую неделю моды в Алматы — у меня было четыре часа, и я использовала их полностью. Читаю быстро, поэтому успела охватить все страницы.

Хочу сказать: о таком не говорит никто. Подобной литературы я не встречала прежде. Книга написана очень круто — прежде всего с точки зрения психологии: персонажи раскрыты глубоко, видно, как они переживают, как борются с внутренними страхами. Это прекрасный пример того, что мы многогранны, что у каждого есть таланты, которые важно раскрывать, не боясь. И что женщина прекрасна в любом возрасте — неважно, сколько ей лет.

Эта книга поможет девушкам с любой внешностью. Здесь нет профессиональных моделей с параметрами 90-60-90 и ростом 177 — здесь обычные девочки, обычные женщины. Прочитав, они могут задуматься и взять для себя что-то важное: конкурсы красоты, моделинг как красивое хобби — то, что учит правильно мыслить, красиво одеваться, работать с осанкой и с головой, прикоснуться к закрытому миру шоу-бизнеса. Через недели моды, через зарубежные показы, через модный туризм по городам России.

Мне очень понравилось, что книга написана смело и искренне. С психологической точки зрения здесь показано, что конкуренция — это не приговор, можно договариваться, можно найти в себе изюминку и начать лидировать. Главное — не бояться, закрыть свои гештальты и комплексы и стать счастливее.

Отдельно хочу отметить региональный контекст. Многие даже не знают, что фэшн-индустрия существует за пределами Москвы и Санкт-Петербурга — будь то Сочи, любой закрытый город или даже страна, такая как Таджикистан, откуда я только вернулась с модного показа. Эта книга — настоящий толчок для девушек из регионов: она говорит им, что можно развиваться в этой сфере и быть счастливой, откуда бы ты ни была.

Единственное, о чём хочется сказать отдельно: книга как будто не закончена — в хорошем смысле. Истории героинь обрываются, и хочется продолжения. Очень жду вторую

часть, потому что это действительно интересно читать.

Желаю раскрывать эти истории дальше — дальше и дальше.

# Голос ученицы: как эта книга читается изнутри школы

*Виолетта Черногорова, 14 лет,  
ученица модельной школы (2-й год обучения),  
финалистка конкурсов талантов и дефиле  
«Юная Мисс Сочи 2024» и «Юная Мисс Сочи 2025»,  
обладательница титула «Мисс интеллект»  
конкурса «Маленькие Мисс и Мистер Россия Мира 2025»  
(Little Miss & Mister World Russia 2025)  
в категории «Юная/Young» (12—14 лет)*

Я начала читать книгу Ирины Юрановой. Книга о том, как растёт уверенность девочек в модельной школе через красоту, сцену и дружбу. На данный момент очень нравится, потому что интересно видеть, как неуверенные девочки становятся увереннее.

Я занимаюсь в этой модельной школе, участвую в фотосессиях, показах и конкурсах, поэтому третий раздел был для меня особенно интересным — это про мою возрастную группу. Впервые увидела всё это со стороны преподавателя. Совсем другой взгляд. Когда я читала второй раздел про младших девочек, было интересно увидеть, как всё начиналось. Почти с пустого зала. Когда я потом приходила на кастинг, там уже была большая очередь, и нам пришлось долго

ждать.

Я ещё не дочитала книгу до конца — школа, репетиции, конкурсы отнимают много времени. Но то, что прочитала, меня зацепило.

Сначала я не поняла, что в книге героини другие. Занятия узнаю, упражнения узнаю, а девочек не узнаю и имена незнакомы. Потом поняла, что персонажи придуманы для защиты конфиденциальности. Мероприятия реальные, но события внутри немного изменены. Теперь интереснее читать.

В книге много подсказок для разных людей. Например, про древние камни в Сочи, что такое сохранилось. Интересно было читать про это, когда одна девочка упомянула камни. Это делает книгу нескучной. Еще запомнилось описание автором момента, когда она узнала, что Алёна — дизайнер. В нём я отметила, как важно прислушиваться к людям, когда они рассказывают о себе.

Фраза «раньше я думала, что в моём возрасте уже поздно что-то начинать» — это подсказка для человека, который сомневается. Ничего не поздно. И «красота не заканчивается в 30 лет» — тоже важная.

Мне очень нравится, как автор в конце глав перечисляет, что знала до этого, что увидела по-новому, что это значит для всех. Это помогает видеть смысл.

Я люблю читать всё, что связано с закулисом и модой. В книге есть моменты про неделю моды, про видео с показов, про разговоры между сценами.

Когда я вспоминала конкурс и финал, воспоминания вызвали у меня улыбку. Как начала вспоминать, читать стало только интереснее.

Удивил момент про людей в 67 лет, которые занимаются новым. Это очень похвально и даёт надежду, что в любом возрасте можно начать.

Эта книга не только про модельное мастерство. Она про то, как мы растём, как справляемся с разочарованиями и как учимся быть собой — даже когда кажется, что всё идёт не так.

# Отзыв читательницы в трёх ролях: психолог, мама, победительница конкурса красоты

*Вера Горынина,  
мама, процесс-ориентированный психолог,  
ДПДГ-терапевт,  
специалист по терапевтической фотографии,  
обладатель титула «3 вице-миссис» и  
«Бриллиантовая персона России»  
в конкурсе красоты «Fashion Woman-2025» (Казань)*

История моего знакомства с этой книгой началась еще до того, как она была написана. Так случилось, что я была дистанционным свидетелем событий, описанных в книге, через общение с Ириной с самого начала проекта. Даже в какой-то мере участником — в определенные моменты мы обсуждали с Ириной план занятий, ее участие в проекте в разных ролях, я даже стала партнером конкурса и, вдохновившись, сама приняла участие в конкурсе красоты. Поэтому я с большим трепетом читала книгу, и, кроме того, для меня большая честь иметь возможность написать отзыв о ней.

Необычный формат книги — повествование с вкраплениями рекомендаций, практических советов и упражнений, а также комментариев психолога — безусловно, огромный

плюс данной книги. Это делает ее не только интересной читателю, но и полезной. Отдельной находкой считаю навигацию по книге. В бешеном ритме жизни бесценно, если быстро можешь найти нужную информацию.

Я читала книгу из разных ролей — психолога, мамы и участницы конкурса. Как психологу мне интересно было следить за ходом психологических занятий с моделями, анализировать, какие упражнения использовал автор, и как она выходила из сложных ситуаций. Как участница конкурса красоты я видела в описанных ситуациях себя и внутри восклицала: «Да, точно! Все так и есть!» Как мама, я находила подсказки по общению с ребенком в ситуации, далекой от описываемой в книге потому, что советы универсальны и могут пригодиться в совершенно разных случаях.

О чем эта книга? О страхе и его преодолении. О победах и поражениях. Об опыте и неопытности. О мечте и ее исполнении. О красоте — внешней и внутренней. О смысле.

О ком эта книга? О тебе и обо мне.

Для кого эта книга? Для каждого, кто хоть однажды сомневался.

Я уже давно дочитала книгу, но в голове до сих пор звучат слова: «И смело делайте шаг. Ваш выход!» Как важно каждому из нас услышать эти слова! Я точно знаю, сколько в этот момент возникает страхов и сомнений, и я точно также знаю, что делать этот шаг стОит! Гораздо больше сожалений будет, если его НЕ сделать. Я благодарю Ирину за ее смелость сде-

лать этот шаг не один раз за прошедший год и вдохновить  
этим других людей делать шаги навстречу себе!

# Комментарий основателя школы и директора конкурсов: о том, что выросло из одной идеи

*Алёна Салихова,  
руководитель модельного агентства  
«Эден моделс» («Eden models»),  
региональный директор конкурса в г. Сочи  
«Маленькие Мисс и Мистер Россия Мира»  
(«Little Miss & Mister World Russia»),  
дизайнер бренда «Бай Браило» («by Brailo»),  
педагог с 12-летним стажем*

Я прочла книгу на одном дыхании... Читая, окунаешься с головой в то, как это было, как всё зарождалось и как развивалось.

У меня после прочтения смешанные чувства: местами подступали слезы, от каких-то строчек брала ностальгия и где-то хотелось перечитывать главу снова и снова, в определенных моментах появлялась улыбка и гордость за учениц и моделей Eden models.

В книге очень четко виден тернистый путь, который был преодолен нами вместе!

Автор тонко и умело показывает нить событий, выделяет ключевые моменты, дает рекомендации для каждого воз-

раста и, конечно же, обратную связь для родителей. В конце книги вы найдете отличную подборку из книг для еще большей помощи детям и родителям за пределами моделинга!

Рекомендовано для детей от 6 до 11, для подростков и для взрослых моделей всех возрастов.

Данная книга — это помощник, можно сказать хрестоматия для моделей и учениц, а также помощник каждому, кто хочет попробовать себя в модельной сфере. Она полна опыта, событий и хронологии, в которой прорисовывается всеобщий рост и развитие:

вместе с педагогами, с командой, совместно с моделями (возрастом от 4-х до 67-ми лет), а также с родителями учениц, что особо ценно!

Прежде чем писать рецензию на книгу, уже после её прочтения, я задала ряд вопросов автору книги, не могу с вами не поделиться ими, так как в них кроется всеобщая глубина того, что мы делаем, и через них можно понять нашу философию модельного агентства (или школы моделей)

\*\*\*

От автора:

Для кого эта книга?

— Эта книга для любых учеников, и в ней мне хотелось показать несколько ключевых аспектов.

Первый:

что психология — это не про излечение больного, а про понимание себя, своих сильных и слабых сторон. Если кон-

кретно, то про навык умения использовать свои сильные стороны и не расстраиваться из-за наличия слабых.

Также она про «понимание в каких ситуациях слабая сторона тоже может быть сильной»!

Второй:

что не нужно лечить там, где не болит!!! А если болит, то нужно посмотреть природу боли.

То ли вам не хватает знаний, поэтому страшно, и тогда знания можно получить, исходя из этой книги. То ли боль в том, что сложно применить эти знания с учетом психологических аспектов, и тогда психология помогает знания перевести в опыт, внедрить в жизнь, и не только в узкой сфере (моделинга), но и в более широкой (в личной жизни, в отношениях и в любой профессии).

Заключение автора:

За 6 лет практики и опыта наблюдения в бизнес-коучинге руководителей и предпринимателей автор видела как порой важны яркие позитивные эмоции и события В ДЕТСТВЕ и ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, которые формируют личность и останутся с ней по жизни, а также для кого-то незаметно будут проявляться в поведении в бизнесе и деловой среде. Потому как автор знает, что этот опыт полученный сейчас, может быть позитивной опорой в будущем для принятия фундаментальных решений!

Ведь для правильного и здорового развития личности очень важна общая связка: телесного, эмоционального, по-

веденческого и интеллектуального опыта! В модельном агентстве эта связка есть!

Поэтому, очень хотелось быть сопричастной к созданию такого опыта в новой, интересной для себя сфере моделинга!

P.S. Мысли и обратная связь автора...

\*\*\*

Выражаю огромную благодарность в написании этой книги автору Юрановой Ирине за высокий профессионализм и труд, за душевность и любовь, которая была вложена в каждую главу этой книги!

Благодарю своих партнёров и всю свою команду (Синичкову Инну — нашего визажиста, всех ведущих педагогов и экспертов агентства филиалов городов Сочи и Адлера, официального фотографа агентства Дмитриеву Евгению), всех моделей агентства и, конечно же, родителей учениц за веру в своих детей!

Также благодарю Кирсанову Ирину — директора Всероссийского конкурса «Маленькая Мисс Мира России» («Little Miss World Russia») за то, что из года в год дает «путевку в жизнь» finalistкам конкурса таланта и дефиле из города Сочи!

Отдельная благодарность моему супругу — Салихову Ленару, за веру в меня, опору и поддержку!



# ВВЕДЕНИЕ

## О книге и смыслах проекта

Эта книга о том, как выстраивается творческая среда, в которой людям **независимо от возраста, профессии или «таланта»** безопасно пробовать новое и расти. За один год в Сочи проект из детских конкурсов постепенно превратился в модельную школу, связанную с авторской коллекцией одежды. На занятиях собирались дети, подростки и взрослые: следуя заранее оговорённым правилам взаимодействия, участники брались за посильные задачи, выполняли упражнения и обсуждали результаты.

Доверие строилось на простых принципах: ясные ожидания, понятные задачи, обсуждение без ярлыков, возможность попросить помощь и вернуться к попытке позже. **Результат — не заслуга одного человека**, а совместный путь педагогов, участников и родителей, где каждый внёс свою лепту. Практика разворачивалась «в поле»: участие в конкурсах и показах, съёмочные дни и разбор реальных работ.

### **Дисциплины и практика проекта**

За год освоили: дефиле, фотопозирование, актёрское и ораторское мастерство, этикет и стиль, танец/балет, вокал.

Психологическая поддержка и экспертные мастер-классы дополняли программу.

### **Что в книге называется «психологией»**

Это поддерживающие встречи на ключевых точках: старт и финал блока, несколько рефлексивных уроков между ними, а также короткие индивидуальные беседы (до/после важных событий) — о целях, самочувствии, взаимодействии и умении учиться на опыте. Не терапия, а прикладная поддержка для следующего шага.

Автор пришла в проект как коуч и психолог. Позже приняла приглашение выйти на подиум — стать ученицей и моделью. Этот шаг открыл «внутреннюю кухню» обучения: инструменты проверялись прямо в действии, а участие изнутри помогало точнее формулировать, что действительно работает: что сказать перед выходом, как договориться о правилах обратной связи, на чём держится устойчивость после неудачи.

Эта книга отражает реальный путь первого года — от первых шагов и сомнений к системному пониманию. В начале — наблюдения и вопросы, в конце — инструменты, проверенные практикой. То, что в апреле казалось открытиями, к декабрю стало методами работы. Книга показывает это превращение. Подтверждение: второй год с теми же подходами дал запланированный результат. Если вы тоже начинаете, вы узнаете себя в первых главах. Если вы опытны, вы вспомните свой путь и, возможно, по-новому взглянете на то, что уже

знаете.

Закулисье описано «двумя глазами»: детское любопытство ученицы и профессиональный взгляд коуча. Такой двойной фокус помогает заметить детали подготовки и взаимодействия «между сценами» — то, что обычно остаётся за кадром, но влияет на уверенность и результат.

### **О героях и конфиденциальности**

В книге сохранены эмоции и ход событий, при этом частная жизнь бережно защищена: имена и детали изменены; часть персонажей — типовые образы или составные, созданные из нескольких реальных историй; отдельные сцены реконструированы по записям и памяти; использованы только те материалы, на которые получено согласие. **Здесь нет советов «как стать моделью» или инструкций по позиционированию.** Это не учебник — в тексте есть практические наблюдения и приёмы, их стоит адаптировать под свой контекст. **В других творческих школах процессы могут строиться по-другому — здесь показан один из возможных путей.**

### **Об организаторах мероприятий и художественном характере книги**

Автор выражает искреннюю благодарность организаторам всех мероприятий, в которых участвовали ученики школы, — за профессионализм, атмосферу и вдохновение, которые они создают.

Мероприятия, упомянутые в книге, реальны, и автор бла-

годарна их организаторам за профессионализм и атмосферу. При этом конкретные детали сцен — реплики, технические моменты, последовательность событий и отдельные эпизоды — являются художественной реконструкцией или перенесены с других мероприятий для создания целостного образа. Они не претендуют на документальную точность и не отражают реальное качество организации или работы команд. Цель подобных деталей — передать ощущение и атмосферу индустрии в целом, а не дать оценку конкретному событию или его участникам.

Ряд деталей, сцен и описаний вымышлен или является собирательным образом — в целях художественного повествования и отражения типичных процессов индустрии. Любые частные подробности, реплики и ситуации не следует воспринимать как точную хронику реальных событий и не несут оценочного характера в адрес кого-либо из участников отрасли.

Автор не несёт ответственности за возможные совпадения художественных деталей с реальными событиями: подобные совпадения непреднамеренны и не направлены на нанесение ущерба репутации мероприятий, организаторов или участников.

# Как читать эту книгу

Эта книга — про реальные занятия, репетиции и показы.

**Часть I (главы 1—17)** — события творческих конкурсов от первого лица: взгляд психолога и коуча изнутри процесса.

**Часть II (главы 18—43)** — про модельную школу; рассказ от третьего лица выбран не случайно: роли не смешиваются, описания остаются чёткими. Начиная с главы 27 к профессиональному взгляду добавляется личный опыт — автор выступает как ученица и модель. Благодаря этому виден не только итог, но и ход: как ставилась задача, чем помогало обсуждение, где сработала поддержка.

В книге есть закулисные заметки — они появляются с первой части и проходят сквозь книгу: что происходит до выхода, при сборе группы и в коротких рабочих диалогах.

Между основными главами в части II вставлены короткие авторские сборки с literой «А» — компактная теория и приёмы, которые помогают осмыслить события книги и применить их на практике. Они не меняют нумерацию и могут опираться на несколько мест текста из разных частей. Читайте их как «узлы смысла»: взять идею, увидеть схему, при желании вернуться в связанные сцены. Если читаете подряд, пробегайте «А-главы» сразу после ближайших сцен; если точно — используйте их как быстрый справочник по теме.

В конце — два приложения. **Приложение А** относится к

части I (конкурсы): краткие пояснения к идеям, приёмам и формату занятий — «справочник к сценам» из глав 1—17.

**Приложение Б** — профессиональная рамка для всей книги: этика и конфиденциальность, работа с реальными историями, границы применения примеров и памятка «когда обращаться к специалисту».

Читать можно по порядку или выборочно — отдельные эпизоды держат смысл сами по себе. Если идти от начала к финалу, видно, как путь от первых проб и сомнений ведёт к более уверенным действиям, ясным задачам и устойчивым навыкам. Приёмы из книги используйте аккуратно: они родились в конкретном контексте и требуют адаптации под ваши условия.

Этика и конфиденциальность. Все истории в книге собирательные; имена, детали и контексты изменены. Цель — показать варианты работы, а не предписания. Применяйте приёмы с адаптацией и с учётом границ компетенций. Подробности — см. Приложение Б-2.

# Об авторе и контексте

Книга основана на опыте работы психолога в команде модельной школы. Соединены **профессиональные наблюдения и личный путь автора: более двадцати лет в сфере развития людей** и повышения квалификации на управленческих позициях, **свыше шести лет — частная практика коуча ICF** в бизнес- и социальных проектах, и, наконец, первый длительный творческий проект в офлайн-среде.

Работа в проекте принесла новые вызовы: взаимодействие с детьми и подростками, адаптацию к законам творческой среды и специфике модельного направления. Опыт психолога помогал в роли модели; неуверенность ученицы усиливала эмпатию к другим. Так родился живой, искренний проект, а его выводы обрели практическую ценность для читателя. Школа стала местом, где автор прожила несколько ролей — участницы, ученицы, модели и педагога. Через эти роли в книге показано, что помогает подростку, родителю и взрослой участнице: как выбрать посильную цель, как договориться о правилах, как пережить неудачу и продолжить. Книга приглашает читателя прожить годовую историю целиком — с её открытиями, победами, сомнениями и ростом. Дети, подростки и взрослые искали своё место, осваивали новые роли и учились видеть ценность в себе. Автор благо-

дарит всех, кто стал частью этого пути и вложил в него своё вдохновение, труд и веру.

Важное уточнение: на момент прихода в проект автор уже была опытным коучем (ICF PCC, 6+ лет практики с руководителями и командами) и начинающим психологом (диплом о профессиональной переподготовке получен незадолго до старта). При этом работа с детьми и модельная среда стали для неё территорией нового. Эта книга показывает, как профессиональная база адаптируется к новому контексту — со всеми находками, сомнениями и ограничениями. Подробнее о границах применения материала и этике — см. Приложение Б-2.



# **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

## **РАЗДЕЛ I. С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ**

# Глава 1. Цвет пралине и разговоры в раздевалке

*Конец апреля*

Мы переодевались. Александра открыла свой шкафчик, где на вешалках висели балетные купальники. Она рассматривала их один за другим, прикидывая, какой больше подойдёт к сегодняшнему уроку.

Люба уже сидела на скамье и переобувалась. Я сняла лёгкий плащ и поставила сумку. День был рабочий, привычный. Мы приходили в студию посреди недели — размяться и сменить обстановку.

В этот момент в дверь вошла Алёна.

На ней были светлые элегантные брюки и топ цвета пралине с лёгким блеском. Ткань чуть мерцала в свете лампы и напоминала сценические костюмы, которые мы надевали на последнем выступлении.

— Какая ты красивая сегодня, — сказала Люба, чуть поднимая брови.

— Это из моей новой коллекции, — ответила Алёна.

— А, ты дизайнер, — уточнила Люба, не столько спрашивая, сколько отмечая про себя.

Я знала Алёну год как педагога дефиле, но впервые услышала, что она дизайнер.

— Помните корсеты с выступления? ... Всё началось от-

туда.

Мы кивнули. Все помнили: как выбирали, спорили, мерили. Как наша общая знакомая шила, как вносили правки, как ткань не устраивала — по цвету, по шнуровке, по посадке. Помнили, что спорили больше, чем хвалили. И как в конце всё совпало. Мы выступили лучше, чем обычно.

Алёна подошла к зеркалу. Провела рукой по ткани.

— Хочу доделать коллекцию. Осталось два образа.

Мы ничего не ответили. В студии мы обычно не касались работы — говорили о чём-то лёгком: здоровье, спорте, красоте. И обязательно — о цвете моря. Серьёзное откладывали на потом. Тогда я не придавала этому особого значения — обычное приглашение подруги поближе познакомиться с тем, что ей интересно.

В тот же вечер пришло сообщение от Алёны:

«Девочки, у меня хорошая новость. Есть пригласительные на неделю моды. Хотите поехать?»

Я написала: «Да». Чуть позже в чат пришли ещё два. Так мы снова собрались вместе через несколько дней.

•••

### *Что я знала до этого*

Я как психолог знала, что мы слышим то, к чему готовы, и упускаем детали, которые в данный момент кажутся неважными. И с улыбкой замечала, как сама регулярно попадаю в эти ловушки собственного внимания.

### *Что увидела по-новому*

В тот день я «впервые» узнала, что Алёна дизайнер. Хотя позже выяснилось, что она рассказывала мне об этом раньше — даже удивилась, когда я упомянула, что не знала. Информация была, но прошла мимо.

### *О чём это для меня*

После этого случая я стала внимательнее к тому, как по-разному мы воспринимаем одно и то же событие в разные моменты времени. То, что сегодня кажется незначительным, завтра может оказаться важным воспоминанием. Сколько ещё деталей я упускаю, считая их неважными?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Дети часто рассказывают о своих увлечениях «между делом». То, что кажется случайным упоминанием, для них может быть очень важным. Стоит прислушиваться не только к словам, но и к тому, что за ними стоит.

**Для всех:** Иногда информация доходит до нас не с первого раза. Это нормально — внимание всегда расставляет приоритеты. Но стоит помнить: то, что мы «не услышали» вчера, может оказаться важным сегодня.

См. Приложение А-1: «Как мы слышим то, к чему готовы: особенности восприятия»

## Глава 2. Весенняя неделя моды в Сочи

*Начало мая*

На Сочинскую неделю моды мы поехали небольшой компанией — по приглашению Алёны. Ей было интересно увидеть, чем живёт модная индустрия в этом городе: какие сейчас тенденции, как устроены показы. Мы откликнулись с желанием сменить обстановку, выдохнуть накопившуюся усталость, вдохнуть что-то новое и почувствовать атмосферу весеннего города, где мода становилась событием.

Показы проходили в пятизвёздочном отеле у самой кромки Чёрного моря, с видом на горы. Уже само место — с его стеклянными фасадами, белыми колоннами, цветочными композициями — создавало предвкушение праздника.

Показы в зале шли в начале каждого часа. Один дизайнер — одна коллекция. Каждое шоу длилось от семи до двадцати пяти минут, а остальное время было отведено под перестройку пространства. Зрителей просили выйти, а зал за считанные минуты преображался: менялась форма подиума, расстановка кресел, свет. Каждый раз — своя атмосфера, будто другой мир. Это была особенность площадки Сочинской недели моды: помочь дизайнеру раскрыть концепцию коллекции.

В перерывах гости перемещались между зонами: шоуру-

мы с украшениями, аксессуарами и одеждой, фотозоны, кофейные столики, диваны, уютные уголки для общения. Работали площадки для мастер-классов. Всё было устроено так, что не приходилось выбирать между интересным и нужным — успевалось и то, и другое.

Я остановилась у стенда с кожаными аксессуарами, которые только что демонстрировали модели. Пояс с двумя кармашками — один тёпло-коричневый, другой красный — сразу зацепил взгляд.

— Ну, всё. Это про тебя, — сказала Люба, не дожидаясь, пока я что-то скажу.

— Берёшь? А то потом пожалеешь, — добавила Алёна. — Я тебя знаю.

— Это заговор, — улыбнулась я, уже доставая карту.

После переезда из мегаполиса в небольшой город я давно не обновляла гардероб. Пояс вернул ощущение столичной собранности и подарил новое чувство сопричастности — только что с подиума, а теперь на мне.

После покупки, вернувшись в зал, я заметила, что по-новому воспринимаю происходящее. Подиум был без возвышения и проходил между зрительными рядами — казалось, мы сами попадали внутрь дизайнерского замысла. Свет, музыка, видеоряд — всё сливалось в один образ. Некоторые зрители вставали перед показом и делали селфи на подиуме.



Я не решилась выйти на подиум, как другие. Но, сидя в первом ряду, поставила носок туфли на самый край — лакированная дорожка была в тридцати сантиметрах от кресла. Первый шаг к детской мечте. Почти незаметный. Но с него кое-что началось.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, как одежда влияет на самоощущение. В мегаполисе у меня был определенный стиль — собранный, структурированный, соответствующий ритму большого города. А в курортной атмосфере он потерял смысл — и я сама не заметила, как стала одеваться иначе, расслабленнее.

### *Что увидела по-новому*

Тогда я не понимала, что происходит — просто было хорошо, уютно, весело, с ощущением весенних перемен. Но внутри чувствовался тектонический сдвиг плит. Только спу-

стя время я осознала: контекст единомышленников и модная атмосфера разрешили то, что я сама себе запрещала годами.

### *О чём это для меня*

Как часто мы не осознаем в моменте важность того, что с нами происходит? И как много открытий приходит не через размышления, а через простое погружение в новую атмосферу среди людей, которые разделяют наши интересы?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Иногда детям нужен не совет, а просто подходящая атмосфера и компания единомышленников. В правильном контексте они сами найдут путь к тому, что их вдохновляет.

**Для всех:** Маленькие символические действия могут стать началом больших изменений. Иногда достаточно просто позволить себе один маленький шаг в направлении мечты.

См. Приложение А-2: «Сила контекста: как атмосфера влияет на наши возможности»

## **Глава 3. После показа. Чай с чабрецом и идея**

*Вечером того же дня*

Мы возвращались с включёнными фарами. В Сочи темнеет внезапно — свет уходит быстро, будто его кто-то выключает, не предупредив. За окнами машины проплывали огни, а в голове всё ещё мелькали фрагменты подиума.

В ресторане на углу, между проспектом и боковой улочкой, ровным медовым светом горели фонари. Мы выбрали столик на террасе, рядом с перилами.



Хотелось устроиться удобнее, облокотиться, отпустить день. Алёна заказала «Спагетти алио и олио» — пасту с чесноком и оливковым маслом. После впечатлений дня хотелось чего-то основательного, без лишних деталей. Я взяла пасту с лососем, другие — ризотто с грибами. Потом был чай с чабрецом и комплиментарная наливка — подарок от ресторана. Воздух оставался тёплым, а в теле уже ощущалась накопившаяся усталость.

Мы вспоминали, смеялись, мысленно примеряли платья с подиума, спорили, чья коллекция задела сильнее. Перебирали дизайнеров, сравнивали фактуры, обсуждали девушек-моделей. Кто-то признавался: вот в этом я бы пошла на

свидание. Один силуэт обсуждали особенно долго — с изюминкой и дерзкий. Он почему-то остался в голове у всех.

Разговор начал стихать. Скруглённые линии стола, песочно-льняные стены, мягкая спинка дивана — всё вокруг будто приглашало свернуться калачиком и успокоиться. Чай подали красиво — с лимоном в фарфоре. В этой паузе заговорила Алёна.

— Я хожу по Сочи и вижу много красивых, талантливых детей. Я давно думаю о детских конкурсах с нормальной подготовкой. Чтобы не просто сценка и титулы, а чтобы у детей было дальше развитие, возможность показать себя за пределами города, страны. Через вокал, танец, дефиле. Чтобы наших девочек замечали.

Мы не сразу поняли, серьёзно ли она. Люба спросила, где она хочет это делать. Я — с кем. Александра смотрела куда-то в сторону, на силуэты пальм.

— С вами, если вы согласитесь.

Мы, переглянувшись, продолжили ужин, не переводя тему, но и не углубляясь.

Я помню, как тянулась за кружкой и не хотела уходить. Вечер завершился, но остался в памяти.

На следующее утро в чате появилось сообщение от Алёны:

«Девочки, я хочу вас позвать в свой проект. Психология, вокал, балет — всё в нём нужно».

Я написала: «Да». Потом появились ещё два ответа. Мы

снова были вместе — не представляя, к чему это приведёт. Я не знала, зачем иду, но чувствовала, что мне туда надо. Словно что-то во мне уже знало ответ, который ум ещё не мог сформулировать.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, насколько важна атмосфера для озвучивания смелых идей. В спокойной обстановке люди готовы делиться мечтами и планами, которые в официальной среде могут показаться нереалистичными.

### *Что увидела по-новому*

Роль «правильного момента» для озвучивания планов. Алёна не случайно заговорила об этом именно тогда — после вдохновляющего дня, в уютном ресторане, когда мы все были открыты и расслаблены.

### *О чём это для меня*

Как мы принимаем решения — логически или интуитивно? Почему иногда соглашаемся на проект, не понимая зачем, но чувствуя, что «это моё»?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Создавайте моменты, когда дети могут делиться своими планами и мечтами без страха критики. Иногда самым смелым идеям необходима особая атмосфера, чтобы родиться.

**Для всех:** Некоторые важные решения мы принимаем не головой, а сердцем. Если возникает внутренний отклик «это

моё» — стоит прислушаться к этому чувству.

См. Приложение А-3: «Интуитивные решения: когда логика отступает перед внутренним знанием»

**КАСТИНГ**

Конкурс талантов  
и дефиле  
Маленькая  
Мисс Сочи.



# РАЗДЕЛ II. КОНКУРС ТАЛАНТОВ И ДЕФИЛЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 4—9 лет

## Глава 4. От макарон до кастинга

*На следующий день*

На календаре ещё была весна, а в Сочи уже пахло летом. Купальный сезон начался, в воздухе — жара, блики, солнце, от которого хотелось спрятаться в тени. В этом году всё наступало стремительно — и лето, и модные события. Всего неделю назад мы обсуждали ткани и силуэты на показах, а теперь я шла в зал, где Алёна начинала проводить первые кастинги для конкурса — того самого, о котором вчера впервые заговорила всерьёз. Думать было некогда: нужно было идти и смотреть, как это устроено, чтобы почувствовать, где моё место.

По дороге я забежала в магазин, купила цветы и вазу — простую, изящную. Хотела добавить уюта и эстетики. Такие детали помогают заякорить момент.

Пока поднималась по лестнице, вспоминала балетную студию и обеды после занятий. Именно там началась эта ниточка, которая теперь привела меня сюда.

С Алёной мы познакомились в балетной студии. Она пришла на первую тренировку, а я давно уже занималась. Мы обменялись парой фраз. Оказалось, в детстве она занималась балетом и теперь, оказавшись в Сочи, решила к нему вернуться. Лёгкое знакомство постепенно переросло в доверительное общение. После занятий мы часто обедали вместе в ресторане в здании Зимнего театра. Наш шуточный «балетный рацион» не менялся: из напитков — кофе по-восточному, стандартный капучино или чай с лимоном; из выпечки — круассан с шоколадом, слойка с яблоком или хачапури с сыром. Иногда добавляли суп и салат. Бизнес-ланч с обсуждением кто из нас как разрабатывает стопы, стал таким же привычным, как расписание тренировок.

За обедом я иногда делилась с Алёной мыслями о психологии. Рассказывала о том, что вдохновляло: исследования, наблюдения, концепции. Мы говорили о мотивации подростков, о самоподдержке, о внутренних конфликтах. Я рассказывала, как убеждаю себя не бросать балет, и почему это становится метафорой и тренировкой одновременно. Алёна слушала с интересом, чувствовалась работа мысли. Однажды сказала:

— Хочу это увидеть. Приходи. У нас будет кастинг. Посмотришь со стороны на девочек. Мне важен твой взгляд.

Так шаг за шагом мои размышления обретали форму — а впереди уже ждал другой день, другое место, где будет набор участников конкурса.

Я вошла в зал, оформленный в морской стилистике: синие стены, круглые окна-иллюминаторы, прохлада. Мы быстро всё подготовили: подключили колонку для музыки, поставили таблички с именами, разложили чистые листы. На столе стояла ваза с живыми цветами — та самая, что я купила по дороге. Хотелось, чтобы атмосфера была тёплой, чтобы девочки почувствовали: здесь их ждут.

Всё было готово — кроме одного: никого не было.

Мы сидели вдвоём. Алёна посмотрела на меня и, выдерживая паузы между фразами, сказала:

— Вчера никто не пришёл. Пауза.

— Позавчера были двое. Пауза.

— Сегодня, возможно, тоже никто не придёт.

В её голосе звучали сомнение, извинение и надежда. Пока всё держалось на замысле, на вере, на желании. Я знала, как важно не заполнять тишину. В коучинге много таких моментов: кажется, что ничего не происходит — но именно в этой тишине начинает складываться нечто важное. Главное не торопиться и дать возможность проявиться новому.

И вдруг — дверь открылась.

— Здравствуйте, здесь кастинг? — спросила девочка в сером свитере, неуверенно заглядывая в зал.

Улыбка Алёны была почти мгновенной. Что-то сдвинулось. С этого момента кастинг действительно начался.

Стали приходиться девочки — с танцами, сценками, стихами. Они показывали номера, отвечали на вопросы. Я на-

блюдала: как они входят, как держатся, как смотрят на маму. Иногда мне было достаточно пары мгновений — не чтобы сделать вывод, а чтобы почувствовать, куда направить внимание. А иногда — хотелось задать вопрос. Я знала: настоящее понимание приходит не из догадок, а из разговора.

— Кто заметил афишу — ты или мама?

— Кто кого уговорил?

— Ты давно мечтала выйти на сцену?

— Кем хочешь стать?

— Зачем тебе конкурс?

— А что хочешь почувствовать, когда всё закончится?

Истории в ответах были разными — трогательными, искренними, удивительными.

Когда всё закончилось, мы выключили колонку, собрали бумаги и вышли на улицу. Жара окутала резко — после прохлады зала казалось, будто город вспыхнул. Мы пошли к морю, устроились на гальке, пили травяной чай из бумажных стаканчиков, ели чак-чак, который Алёна привезла из недавней командировки с родины мужа — Казани. Молчали. Кидали камешки. Смотрели на воду.

И только там, под плеск накатывающих волн, Алёна сказала:

— Я слушала, как ты с ними говорила. Они раскрывались. Ты заметила? Ты дополняла меня. Мне понравилась твоя работа.

Потом добавила:

— Завтра будут вокальные номера. Хочу позвать Любу — нужен её взгляд.

Этот день запомнился. Он был про доверие. Про тонкое ощущение друг друга. Про то, как многое начинается с одного вопроса: «Здесь кастинг?»

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что искренний интерес помогает людям показать себя такими, какие они есть. Чтобы понять, кто перед тобой, лучше не спрашивать «Умеешь ли ты танцевать?», а уточнить «Что ты чувствуешь, когда танцуешь?» Один вопрос про навык, другой — про человека.

### *Что увидела по-новому*

Мои привычные навыки работы с людьми вдруг оказались нужными в совершенно новом контексте. То, что помогало взрослым почувствовать себя услышанными, работало и с детьми на кастинге — помогло им быть собой и не бояться рассказать о своих мечтах.

### *О чём это для меня*

Какие вопросы действительно важны для детей? И как создать атмосферу, где они не боятся быть искренними?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Иногда один искренний вопрос о мечтах ребёнка открывает больше, чем долгие разговоры о планах. Детям важно чувствовать, что их действительно слышат.

**Для всех:** Правильно заданный вопрос может изменить

атмосферу разговора. Люди чувствуют разницу между формальным интересом и искренним желанием понять.

См. Приложение А-4: «Искусство вопросов: как помочь детям раскрыться»

## Глава 5. Голос будущего

*Через два дня*

Кастинг продолжился. Это был уже четвёртый день — участницы приходили в разное время, постепенно складывалась картина тех, кто действительно хотел быть в проекте. Алёна позвала Любу — посмотреть со стороны, услышать, как звучат девочки, чтобы уловить, в чём сила каждой и как можно её развить.

Мы снова встретились в том же зале. Те же синие стены, иллюминаторы, прохлада, знакомые таблички и листы. Цветы в вазе ещё не завяли. Простая композиция напоминала: здесь всё с вниманием к деталям. Люба села рядом со мной. Мы не обсуждали заранее, кто за что отвечает, не делили роли. Просто начали слушать.

Звучание зала всё время менялось. Одни девочки едва слышно произносили слова, будто проверяли — можно ли тут спеть. Другие напротив заполняли собой весь класс: голос шёл широко, с напором. Кто-то демонстрировал сценический номер с фонограммой, а потом по нашей просьбе исполнял куплет любимой песни вживую — чтобы можно было понять, как с этим работать дальше. Были девочки, которые показывали сразу и танец, и песню, и задумывались: может, добавить ещё стихотворение? Мы помогали сориентироваться.

Когда мы увидели двух сестёр со своей колонкой и двумя микрофонами, всё стало ясно без слов — степень готовности здесь не вызывала вопросов.

После одного из выступлений Люба, чуть наклонившись ко мне, сказала:

— Этой девочке важно помочь выбрать песню. Эта ей не подходит. Она задыхается в конце каждой фразы, и текст не её. Но голос хороший, есть что раскрывать.

Я кивнула. Это был диалог через наблюдение. Мы не перебивали друг друга. Смотрели, делали свои пометки.

Когда пришло время перерыва, мы вышли на балкон. Было жарко. Люба сняла пиджак и, прикрыв глаза, сказала:

— Люблю эти моменты. Когда всё только-только намечается. Ещё зыбко, но уже слышен голос будущего. Они пока не знают, зачем им сцена, но уже хотят быть услышанными.

Я улыбнулась. Мы были разными, но именно это и создавало объём восприятия. Я снова почувствовала, как хорошо, что мы обе здесь.

Этот день был про вслушивание. Про то, как важен профессиональный взгляд со стороны. И про то, как постепенно вырисовывается команда, даже если ты сначала не знаешь, кто в неё войдёт.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала ценность профессиональной экспертизы в любой области. Понимала, что один взгляд может заметить то, что

для непосвящённого останется скрытым. И знала, как важно не мешать специалисту — слушать, сохранять рабочую атмосферу.

### *Что увидела по-новому*

Как рождается понимание без слов. Люба могла за несколько тактов услышать и голосовые возможности ребёнка, и то, подходит ли ему выбранная песня. Я увидела красоту профессионального слуха — способности улавливать не только технику и сегодняшний уровень, но и потенциал, перспективные направления развития.

### *О чём это для меня*

Как важно собирать команду из людей с разной экспертизой. И как научиться доверять чужому профессионализму, если сам не разбираешься в этой области.

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Когда ребёнок занимается музыкой, танцами или другим творчеством, важно найти педагога, который слышит не только ошибки, но и потенциал. Хороший специалист видит, что можно развить, а не только то, что нужно исправить.

**Для всех:** В любом деле ценно мнение того, кто глубоко разбирается в предмете. Не стоит стесняться просить экспертной оценки — профессионалы часто готовы поделиться своим видением.

См. Приложение А-5: «Профессиональный слух: как эксперты видят потенциал»

## Глава 6. Сообщение утром. Принять и начать

*На следующий день утром*

Сразу после завтрака пришло сообщение от Алёны: «Если ты не против, начнём с тебя. Хочу, чтобы ты провела первое занятие». Без подробностей, без инструкций — только короткая фраза. Я смотрела на экран, чувствуя и удивление, и отклик. Ещё вчера я была в роли наблюдателя на кастинге, а теперь должна выйти первой.

Я понимала: мне нужно опереться на то, что я уже умею. За годы работы с людьми у меня сложился подход — но он был про взрослых, офисы, бизнес-задачи. А здесь — дети, сцена, конкурс. Смогу ли я найти слова для четырёхлетней девочки? Сработает ли то, что работало с руководителями? Ответа не было. Но я чувствовала: структура может помочь и здесь. Главное — суметь её адаптировать.

Мы снова встретились в том же ресторане. На этот раз обе выбрали «Спагетти алио и олио» — паста, которую итальянцы готовят дома для близких, создавала нужное настроение: рабочее, но тёплое. Никаких лишних ингредиентов, только основа и вкус.

Я уточнила у Алёны, чего именно она хочет. Она сказала, что ей важно начать с доверия. Чтобы у девочек появилось ощущение, что это не просто конкурс, а путь, в котором есть

смысл, поддержка и развитие. Чтобы с самого начала было тепло, спокойно, но при этом серьёзно.

Я предложила: «Давай я возьму на себя открытие и завершение. Вход — как бережное прикосновение, чтобы они смогли почувствовать атмосферу. Выход — чтобы собрать опыт, ощутить опору, переварить, понять, что было. Между этими двумя точками будет всё, что ты им дашь. Я лишь помогу встретиться с этим». Говоря это, я не была уверена на сто процентов. Я умела создавать пространство для разговора о целях — но с детьми? Я знала, как помогать людям собрать опыт после сложного события — но после дефиле? Это было знакомо и незнакомо одновременно. Я предлагала то, в чём была уверена концептуально, но не проверяла на практике в такой среде.

Алёна кивнула. Потом, уже за чаем, сказала:

— Мне важны три вещи. Первое — чтобы девочки поверили: конкурс не куплен, каждая может реально победить. Второе — чтобы каждая нашла, в чём проявиться, поверила в свой талант. И третье — чтобы девочки не растерялись в последний момент, собрались и смогли показать то, что готовили.

Я слушала и понимала: это звучит просто, но задача не из лёгких. Особенно если у ребёнка нет опыта или есть тревога. Но я согласилась. И решила: занятие не будет обучающим. Я не буду давать информацию. Я создам пространство, в котором можно на что-то настроиться, что-то разрешить себе,

с чем-то встретиться.

Вечером я сидела с блокнотом и думала, с чего начать. Не хотелось лекций, не хотелось привычных упражнений. Хотелось найти образ, который поведёт. Вдох, выдох. С чего начинается внутренняя готовность? С тела? С эмоции? С воображения?

Ответ пришёл не сразу. Но я знала: он обязательно придёт. Потому что я уже шагнула в эту историю и теперь должна была задать её первый тон.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что любой проект живет не только идеей, но и ценностями, которые в него заложены. Понимала важность прояснения целей на старте — не для галочки, а для создания внутренней опоры, которая поможет в моменты сомнений.

### *Что увидела по-новому*

Алёна интуитивно задала правильные ориентиры — не на победу, а на процесс. «Чтобы каждая поверила» — это про создание честного пространства здесь и сейчас. «Чтобы нашла, в чём проявиться» — это инвестиция в личность. «Чтобы не растерялась» — это внутренняя устойчивость, которая останется с ребёнком навсегда. Три кита развития, о которых она сама могла не подозревать.

### *О чём это для меня*

Как создавать островки честности в процессе развития?

Можем ли мы давать детям опыт справедливости, даже зная, что мир не всегда справедлив?

*Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Важно создавать честные условия для роста ребёнка на том участке пути, который в ваших руках. Если ребёнок полностью раскрылся в процессе подготовки — это уже победа, независимо от внешних результатов.

**Для всех:** Инвестиции в личность дают результат всегда, даже когда внешние обстоятельства складываются не в нашу пользу. Справедливость, самовыражение и внутренняя устойчивость — это то, что никто не сможет отнять.

См. Приложение А-6: «Три кита развития: как создавать честные условия для роста личности»

# Глава 7. Первый круг.

## План и импровизация

*Середина мая*

Когда наступил день первого занятия, у меня было всё: чёткий план, материалы — распечатанные карточки, ватманы, маркеры, цветные карандаши. Я знала, как построить структуру, как двигаться по шагам. Но не знала, как моя задумка поведёт себя в реальности.

Это была младшая группа — от четырёх до девяти лет. С таким возрастом я раньше не работала напрямую. За шесть лет работы с руководителями, командами, предпринимателями я научилась ориентироваться в неопределённости: считывать поле, улавливать настроение, перестраивать план в ответ на малейшее изменение. И всё же четырёхлетки — это был новый вызов.

Тогда я ещё не знала, что именно из этого первого занятия станет методом для дальнейшей работы. Я просто вела процесс и замечала, что происходит.

В коридоре, встречая родителей с детьми, я видела на их лицах разные выражения. Кто-то выглядел уверенно, кто-то — озадаченно, кто-то явно взволнованно. Было ясно: уровень понимания проекта у всех разный. А значит, и ожидания тоже.

— Давайте не будем расходиться, — предложила я. —

Сначала все вместе обсудим организационные моменты, потом поиграем. Когда придёт Алёна, она дополнит то, что я не смогу объяснить.

Мы прошли в зал и сели в круг — взрослые и дети.

— Что вы знаете о проекте? Что рассказывали детям? Чего они ждут?

Ответы подтвердили мою догадку. Кто-то шёл мимо и зашёл узнать, что происходит. Кто-то уже участвовал в конкурсах и ждал конкретного результата. А кто-то накануне подолгу разговаривал с Алёной, задавая десятки вопросов. Я отвечала на то, что знала, остальное фиксировала для Алёны.

Малейшая тревога родителей — даже по поводу расписания — мгновенно передавалась детям. Стоило взрослому нахмуриться, и ребёнок замыкался.

— А теперь давайте знакомиться, — сказала я, когда основные вопросы прояснились. — Но необычно. Представьте, что каждая из вас прилетела с другой планеты. Как называется ваша планета?

Некоторые называли планету вслух, другие хранили её в секрете. Это тоже был ответ. Потом я разложила заготовки корон — листы с зубчатым краем, которые можно было раскрасить, добавить узоры, цветы, знаки.



Родители начали с опаской — это же для детей. Но постепенно азарт нарастал. Одни фантазировали и рисовали с воодушевлением, другие долго выбирали цвета, третьи просили совета у дочек. Я смотрела и думала: для кого этот урок — для мам или для детей?

Алёна пришла, когда мы раскрашивали короны. Она ответила на оставшиеся организационные вопросы, и мы продолжили занятие.

Следующим было путешествие на волшебную полянку, где росли цветы, и все показывали эмоции через движения — как выглядит удивление, страх, грусть, радость цветка.

Потом мы встретили дракона, который жил на полянке пе-

ред замком. Чтобы пройти, не потревожив его, каждый усыплял дракона своим танцем.

У ворот замка нас ждал охранник с вопросом: «Зачем ты здесь? Для чего тебе этот путь?»

К этому моменту родители так втянулись в игру, что я поняла: нужно их тактично перевести в другую роль. Для плавного перехода к дефиле я предложила остаться в сказочном контексте:

— Мы все прошли испытания и попали в замок. Сейчас там бал. Родители — почётные гости, они проходят в зрительный зал. А девочки готовятся к своим первым выходам под руководством Алёны.

Это моё решение было и веселым, и организующим. То, что родилось из необходимости, мы запомнили. Через год, при следующей подготовке к конкурсам, этот формат стал основой работы — родителям заранее объясняли про оргсобрание, после которого они оставляют детей на занятиях.

О девочках постарше — от десяти до семнадцати лет — расскажу позже. У них всё было по-другому: меньше участия родителей, больше разговоров и сосредоточенности. Совсем другая динамика.

Этот день был про малышей и их мам. Про адаптивность вместо жёсткого плана. И про то, как из живого отклика рождается структура. Как детальнее выглядел этот час для девочек? На какие вопросы они отвечали? Какие шаги сделали? Об этом — в следующей главе, в деталях ярких моментов.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала теорию эмоционального заражения — как состояния людей передаются друг другу без слов, через мимику, позу, дыхание. В коучинге это называют «полем группы». Понимала, что с детьми этот эффект усиливается в разы — они считывают взрослых мгновенно и реагируют всем телом.

### *Что увидела по-новому*

Насколько быстро тревога родителей превращается в поведение детей. Достаточно маме нахмуриться из-за неясного расписания — и дочка уже молчит и жмётся к стене. Но в обратную сторону это работает так же мощно: стоило родителям засмеяться в игре, как дети сразу расцветали.

### *О чём это для меня*

Как наше эмоциональное состояние влияет на детей? И как можно использовать это конструктивно?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Ваше внутреннее состояние — это среда, в которой растёт ребёнок. Если вы тревожитесь за его выступление, он почувствует это раньше, чем вы скажете хоть слово. Но если вы искренне радуетесь процессу — эта радость тоже станет его опытом.

**Для всех:** Эмоциональное заражение можно использовать осознанно. Когда вы настраиваетесь на спокойствие и интерес, вы создаёте безопасную среду для роста других людей

См. Приложение А-7: «Эмоциональное заражение: как наше состояние влияет на детей»

## Глава 8. Пожалейте дракона

*Тот же день, детали занятия*

После организационного собрания мы продолжили занятие. Я предложила всем встать в круг и представиться, но необычно.

— Каждая из вас прилетела с другой планеты, — сказала я девочкам. — Как называется ваша планета?

Кто-то делился охотно, придумывая целые истории, кто-то загадочно молчал, изучая происходящее. Оба подхода были важными — я видела, как каждый ищет свой способ войти в игру. Но когда я разложила заготовки корон и сказала, что каждая планета имеет свой знак отличия, взрослые оказались втянуты в процесс.

Листы с зубчатым краем превратились в настоящие произведения искусства. На одной короне появились звёзды и кометы, на другой — цветы неземных расцветок. Мама одной девочки так увлеклась, что нарисовала целую Галактику, а дочка с восхищением смотрела: «Мама, ты настоящая художница!» Роли поменялись — теперь дети учили взрослых, как правильно держать карандаш.

Одна девочка вдруг обратилась ко мне: «А вы откуда?» Это была Ева. Она внимательно смотрела на меня — видимо, почувствовала, что я тоже должна быть частью нашей игры. Я поняла — надо играть по правилам: «Я с планеты „Ро-

машки“, там все помогают детям находить свои таланты.» Ева кивнула — ответ её устроил. Так я тоже стала частью нашей Вселенной.

Короны были готовы, все увлечены, и мы перешли к следующему этапу — волшебной полянке с феечкой. Там росли особенные цветы, и каждый мог сам стать цветком: показать через движения удивление, страх, грусть, радость. Взрослые и дети изображали эмоции по-разному — у кого-то получалось театрально, у кого-то застенчиво, но все очень старались.

И вдруг что-то изменилось в атмосфере — включился соревновательный момент. Некоторым было просто интересно экспериментировать с движениями, а другие уже оглядывались по сторонам, сравнивая себя с остальными, стремясь быть лучше, ярче. Мама тоже подключилась — кто-то подбадривал шёпотом: «Покажи как следует!» Юля неуверенно оглянулась на маму — та самая девочка в сером свитере, что робко спрашивала про кастинг.

Это было мостиком к более сложным заданиям.

Затем новое испытание. На полянке перед замком жил огромный дракон. Он занимался своими делами, но если его потревожить — путь к воротам будет закрыт. По нашему плану для того, чтобы пройти нужно было ненадолго усыпить его танцем и тихо пробраться к воротам замка. Под мелодичную музыку каждая девочка (и каждый родитель!) показывала такой танец, чтобы дракон не проснулся.



В этом танце была скрытая задача — показать свою индивидуальность, найти собственный ритм и характер движений. Для взрослых это оказалось неожиданно сложно — привычка «делать правильно» мешала импровизации. Но постепенно все нашли свой способ. Забавно было наблюдать, как одна девочка, ее звали Таня, так вошла в роль, что случайно зацепила рукой рисунок дракона на стене. Мы засмеялись: «Ничего, у настоящих драконов много голов — одну потеряет, другие останутся!»

Последнее испытание ждало у ворот замка. Охранник поклонился к каждому: «А теперь скажи, что ты хочешь почув-

ствовать, когда будешь на сцене? О чём мечтаешь?»

Ответы звучали по-разному — от одного слова до целой фразы. Некоторые молчали, но было видно: мысль работает. Родители слушали. У некоторых из них энтузиазма и блеска в глазах было даже больше, чем у детей.

К этому моменту взрослые так втянулись в игру, что я поняла: нужно их тактично перевести в другую роль. Для плавного перехода к дефиле я предложила решение из сказочного контекста:

— Мы все прошли испытания и попали в замок. Сейчас там бал. Родители — почётные гости, они проходят в зрительный зал. А девочки готовятся к своим первым выходам под руководством Алёны.

Алёна поддержала мою импровизацию. Короны остались украшать стену, а родители с горящими глазами стали зрителями. Девочки — участницами бала. Позже мы поняли: такое плавное переключение ролей помогает не разрушить атмосферу игры, а использовать её для серьёзной работы.

Именно в тот день Алёна приняла решение: на будущих занятиях родители будут присутствовать только на собрании. Урок — это территория детей.

Первый опыт стал важным. Я увидела, как работает то, что знала из многолетней практики: общее поле создаётся не объяснениями, а совместным проживанием. Отметила для себя важность того, чтобы все были в одном круге — взрослые и дети рядом, без деления на учителей и учеников. Тогда

даже молчаливый ребёнок чувствует: его присутствие важно. Даже если он пока только рисует корону и молчит.

Сама идея общего творческого пространства для детей и взрослых не исчезла. В ходе развития проекта она прошла трансформацию и переросла в другие формы. Но об этом — позже. Через год, готовясь к следующему сезону конкурса, Алёна сказала: «Повтори как было. Не улучшай, не меняй — повтори». И я повторила весь этот путь: короны, драконы, волшебную полянку, охранника. С новыми девочками. И получилось так же. Значит, это работает не случайно.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что дети обожают символы и ритуалы — короны, волшебные планеты, сказочные персонажи помогают им естественно включиться в процесс. Понимала важность игрового подхода для младшего возраста — через игру можно решать серьёзные задачи развития.

### *Что увидела по-новому*

Два открытия сразу. Первое — как быстро в детской группе включается соревновательный момент. Даже в простом упражнении с эмоциями одни дети экспериментируют для удовольствия, другие сразу начинают сравнивать себя с остальными. Второе — что создание общего поля происходит не через объяснения, а через совместное проживание. Взрослые и дети рисуют короны вместе — и возникает нечто большее, чем урок.

## *О чём это для меня*

Как сохранить радость процесса в конкурсной среде? Можно ли снизить давление результата, сохранив интерес к росту? Как создавать пространство, где каждый чувствует себя услышанным? И как сохранить это ощущение, когда формат меняется?

## *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Дети чувствуют соревновательность очень рано. Важнее поддерживать их желание экспериментировать и выражать себя, чем подталкивать к сравнению с другими. Фраза «покажи как следует» может создать напряжение там, где должна быть игра.

**Для всех:** Символы и ритуалы помогают людям любого возраста включиться в новый процесс. Иногда взрослым нужна «корона» не меньше, чем детям разрешение быть творческими и непосредственными. И когда все находятся в одном поле — не как учителя и ученики, а как исследователи чего-то нового — рождается особая атмосфера доверия.

См. Приложение А-8: «Детская соревновательность: как сохранить радость процесса»

## Глава 9. Завершающий урок: я могу

*Середина июня*

Я пришла чуть раньше назначенного времени. Урок дефиле ещё продолжался, и Алёна показывала финишную прямую — повторение всего, что девочки освоили за месяц.

— Встаньте ровно, вес на опорной ноге, вторую чуть вперёд, — говорила она, проходя вдоль выстроившихся малышей. — Плечи расправлены, подбородок параллельно полу. Вот так.

Девочки старательно повторяли. Юля зажимала плечи от напряжения, Алёна мягко их опустила. Таня стояла слишком прямо, как солдатик.

— Не надо напрягаться, — улыбнулась Алёна. — Представьте, что вы принцессы на балу. Легко и красиво.

— А теперь походка, — продолжила она. — Шаг от бедра, нога прямая. Ставим сначала пятку, потом носок. И улыбаемся!

Маленькая процессия двинулась по залу. Кто-то шёл слишком быстро, кто-то забывал улыбаться, но в каждой читалась серьёзность — завтра выход на настоящую сцену.

— И последнее — повороты, — Алёна встала в конце воображаемого подиума. — Резко смотрим через плечо, замираем на мгновение, потом плавно разворачиваемся. Попробуйте.

Девочки начали отработку поворотов. Получалось по-разному, но Алёна не поправляла каждую мелочь.

— Молодцы! Завтра вы это покажете зрителям. А сейчас к Ирине на урок психологии.

Девочки зашумели, переключаясь. Я ждала в другом зале. Месяц работы подходил к концу — и технической, и психологической.

Накануне конкурса мы встретились в последний раз. Не для репетиции — все номера уже были готовы. Не для проверки — костюмы висели на вешалках, туфли стояли в коробках. Мы встретились, чтобы собрать то, что нельзя трогать руками, но можно унести с собой.

В зале пахло кофе — Алёна принесла термос и печенье. Девочки приходили одна за другой, рассаживались в привычный круг. Только сегодня в их голосах звучало что-то новое. Те, кто месяц назад прятался за мамину юбку, теперь первыми здоровались. Те, кто молчал на первом занятии, теперь спрашивали: «А что мы будем делать?»

— Помните, с каких планет вы прилетели? — спросила я.

Руки взлетели вверх. Конечно помнили. Планета «Звёзды», планета «Цветы», планета, где живут добрые феи. Но теперь это звучало не как фантазия, а как часть их самих.

— Расскажите, что помогло победить на ваших планетах. Что в вас особенного?

— У меня громкий голос, чтобы звать на помощь.

Ответы сыпались без стеснения:

— Я умею дружить с любыми существами, — быстро ответила Ева.

— Я не боюсь тёмных пещер, — сказала Таня.

— Я знаю, как разговаривать с драконами, — добавила Юля.

В детских словах проступали взрослые открытия: я общительная, я смелая, я нашла общий язык со страхами, я нашла свой голос.

— А теперь нарисуем помощника, которого возьмёте завтра с собой.

На листах появились лисы с мудрыми глазами, единороги с радужными гривами, совы в звёздных шляпах.

Ева старательно рисовала кота в короне. — Это мой кот Барсик, — объяснила она. — Он очень умный и всегда знает, когда мне грустно.

— А мой помощник — это я сама, но с крыльями, — добавила Таня, показывая рисунок девочки-ангела.

Потом мы отправились в путешествие во времени. Девочки закрыли глаза, положили руки на колени.

— Постучите пальчиками — это колёса поезда времени, — сказала я. — Мы едем в завтрашний день.

Лёгкий стук наполнил комнату. Я говорила медленно, давая время представить:

— Утро завтрашнего дня. Ты просыпаешься. Какое настроение? Кто рядом с тобой?

Кто-то улыбался с закрытыми глазами. Кто-то серьёзно

кивал.

— Теперь ты идёшь на конкурс. Входишь в зал. Видишь сцену. Что чувствует твоё тело?

Стук пальцев продолжался — ровный, успокаивающий.

— А теперь ты на сцене. Музыка играет. Ты делаешь первый шаг...

Я заметила: у одной девочки по щеке скатилась слезинка. Но не от грусти, а скорее от переполнения чувств.



— И вот конкурс закончился. Следующее утро. Ты просыпаешься дома. Что изменилось в тебе?

Этот вопрос оказался самым трудным. Девочки хмури-

лись, пытаясь заглянуть в неизвестность.

— А что, он правда закончится? — спросила одна.

— Конкурс закончится, — сказала я. — А что останется с вами навсегда?

Долгая пауза.

— Придумайте волшебный пояс, — предложила я. — Его можно надеть в любой день, когда станет трудно. В нём — всё самое важное из этих дней.

Фантазия разгорелась с новой силой:

— У меня пояс с сердечками! Каждое сердечко — это тёплое слово, — сказала Ева.

— А у меня с блёстками и кнопкой — нажимаешь, и он говорит: «Ты справишься!» — сказала Юля.

— Мой будет невидимый, но очень сильный, — добавила Таня.

Последние минуты мы провели в тишине. Каждая могла сказать одну фразу — что забирает с собой из этих недель.

— Я запомнила, что можно не бояться, — сказала Юля.

— Я красивая, даже когда волнуюсь, — добавила Ева.

— Мы все разные, но всё равно дружим, — сказала Таня.

Простые слова. Но за ними — путь от «а можно?» к «я могу».

Когда девочки уходили, одна обернулась на пороге:

— А завтра мы увидимся?

— Завтра вы увидите себя, — ответила я. — По-новому.

•••

### *Что я знала до этого*

Я знала, что детям важно не только готовиться к событию, но и представлять себе, что будет потом. Без этого даже радостное событие может восприниматься как обрыв, пустота после яркой вспышки.

### *Что увидела по-новому*

За месяц работы изменился не только уровень навыков, но и внутренняя позиция детей. Те же упражнения, что делали в начале, теперь выполнялись с совершенно другой энергией — уверенной, спокойной, своей.

### *О чём это для меня*

Завершение — это не конец, а внутренняя опора. Ребёнок должен унести с собой не только впечатления, но и ощущение: «Я справлюсь с тем, что будет дальше».

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Перед важными событиями в жизни ребёнка полезно проговорить не только подготовку, но и то, что будет после. Это снимает тревогу неопределённости и помогает увидеть событие как часть пути, а не его завершение.

**Для всех:** Символы и образы, созданные в значимые моменты, становятся внутренними ресурсами. «Волшебный пояс» или нарисованный помощник — это не детская наивность, а способ материализовать поддержку, которую можно носить с собой.

См. Приложение А-9: «Завершение как начало: как со-

здать внутреннюю опору перед важными событиями»

## Глава 10. День икс



### *Через день*

Утром того дня в городе словно что-то изменилось. Девочки просыпались раньше будильника, мамы перепроверяли содержимое сумок, папы предлагали подвезти, хотя обычно были заняты субботными делами. День, к которому готовились целый месяц, наконец наступил.

Я приехала на площадку за час до начала. Хотелось убедиться, что всё готово, почувствовать пространство, настроиться. В холле уже сновали организаторы, звукорежиссёр

проверял микрофоны, кто-то из технической команды тестирует свет.

Концертный зал выглядел торжественно. Ряды кресел в красном бархате, высокая сцена с профессиональными софитами, за кулисами — просторная гримёрка и внутренний дворик для отдыха. Это было не школьное мероприятие в актовом зале и не концерт в ресторане. Это была настоящая сцена, где выступают артисты.

— Красиво, правда? — сказала Алёна, появившись рядом. — Хотела, чтобы у девочек было ощущение: я на настоящей сцене.

Зал постепенно наполнялся. Первыми приходили взволнованные семьи участниц — с цветами, фотоаппаратами. Потом подтягивались друзья, знакомые, педагоги из танцевальных студий. В воздухе витало предвкушение.

За кулисами началась та особенная суета, которая бывает только перед выступлениями. Девочки переодевались, поправляли причёски, кто-то репетировал движения, кто-то просто стоял у зеркала и улыбался своему отражению. Родители помогали с костюмами, шептали последние напутствия.

— Помнишь наш урок? — спросила я одну из младших участниц — Юлю, которая выглядела особенно взволнованной.

— Помню! — кивнула она. — У меня есть помощник. — И показала небольшой рисунок в кармашке платья.

— А волшебный пояс надела?

— Надела, — Юля ответила серьёзно. — Он невидимый, но работает.

В зале объявили начало конкурса. Алёна вышла на сцену с микрофоном:

— Конкурс — это праздник таланта, каждая участница уже победитель, потому что решилась выйти на сцену и показать себя.

Номинации были разными: вокал, хореография, дефиле. Младшая группа, средняя, старшая. Кто-то исполнял классические произведения, кто-то — современные хиты. Одни выходили уверенно, другие — с заметным волнением. Но каждый выход был особенным.

Я смотрела из зала и не узнавала своих девочек. Юля, что месяц назад так смущалась, теперь улыбалась зрителям. Таня, которая боялась забыть движения, танцевала словно дома перед зеркалом. В каждом выступлении было что-то от наших занятий — не техника, а состояние.

Жюри работало профессионально. Я видела, как члены комиссии что-то записывали, обсуждали, но без показной строгости. Атмосфера была скорее поддерживающей, чем оценивающей.

Между выступлениями в зале происходило что-то особенное. Участницы поддерживали друг друга аплодисментами. Родители одинаково радовались всем выступлениям, а не только своих детей. Казалось, все понимали: сегодня не о том, кто лучше, а о том, что каждый смог.

Когда подошло время объявления результатов, в зале стало тихо. Алёна снова взяла микрофон:

— Сегодня каждая из вас была на настоящей сцене. Каждая показала себя. Это уже победа. А теперь — награды.

Дипломы и короны получили все. Кто-то — за артистизм, кто-то — за обаяние, кто-то — за смелость. Главные призы тоже нашли своих обладательниц. Но важнее были не титулы, а лица девочек — светящиеся, довольные, гордые собой.

После официальной части участницы не спешили расходиться. Они фотографировались друг с другом, обменивались контактами, планировали встречи. Родители благодарили организаторов, делились впечатлениями.

— Это был не просто конкурс, — сказала одна мама. — Это было что-то другое.

Я стояла у стены зала и наблюдала. То, что месяц назад было группой незнакомых детей, превратилось в сообщество. Конкурс стал не финишной чертой, а точкой, где пути не заканчиваются, а пересекаются.

Вечером, когда зал опустел, мы с Алёной сидели в пустых креслах и подводили итоги.

— Получилось то, что хотела? — спросила я.

— Больше, — ответила она. — Я думала, мы проведём конкурс и разойдёмся. А они уже спрашивают: когда следующий? Когда мы увидимся снова?

Так день икс превратился в день начала чего-то нового.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что атмосфера события может кардинально повлиять на то, как дети воспринимают свой опыт. Профессиональная площадка, красивый зал, настоящая сцена — всё это создаёт ощущение значимости происходящего.

### *Что увидела по-новому*

Как важно не просто провести мероприятие, а создать событие. Дети чувствуют разницу между формальным конкурсом и настоящим праздником. Когда взрослые искренне радуются каждому выступлению, это передаётся и участникам, и зрителям.

### *О чём это для меня*

Может ли одно событие изменить самовосприятие ребёнка? И как сделать так, чтобы опыт «большой сцены» стал не пиком, после которого всё остальное кажется мелким, а стартовой площадкой для дальнейшего роста?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Иногда ребёнку нужен не просто навык или умение, а опыт быть на настоящей сцене, чувствовать себя артистом. Это формирует внутреннюю уверенность, которая остаётся навсегда.

**Для всех:** Важные моменты в жизни ребёнка требуют соответствующего оформления. Красивое пространство, профессиональный подход, внимание к деталям — всё это показывает: то, что ты делаешь, действительно важно.

См. Приложение А-10: «Создание значимых событий: как

превратить выступление в жизненный опыт»

# Глава 11. После занавеса

*Вечером того же дня*

Когда последние зрители покинули зал, участницы не спешили уходить. Они сидели в фойе, всё ещё в сценических нарядах, с коронами на головах и дипломами в руках.

— А можно я буду участвовать в следующем? — спросила одна из самых младших.

— А когда будет следующий? — подхватила другая.

— Через год будет следующий, — ответила Алёна. — Но зачем вам снова? Вы же уже участвовали.

— А мы хотим ещё! — дружно откликнулись несколько голосов.

Алёна переглянулась со мной. Она готовилась к тому, что дети устанут и больше не захотят. А получалось наоборот.

Одна и та же церемония награждения по-разному отразилась в семьях. Для кого-то любая лента и любая корона были поводом для радости и фотографий, для кого-то — началом сравнений и внутренних списков «кто достоин больше». Одни родители радовались любой награде, фотографировались с дочками, благодарили организаторов. Другие изучали дипломы, сравнивали номинации, переглядывались с соседями.

— Главное, что участвовала, — говорила одна мама. — Несправедливо! Она же... она была лучше всех! — возму-

щалась другая, даже не понижая голос.

Дети тоже реагировали по-разному. Одни были счастливы уже от того, что выступили. Другие сравнивали короны, спрашивали: «А почему у неё другая номинация?»

— Спасибо, — подошла ко мне одна из мам. — Моя дочка как будто выросла. Не знаю, что вы делали на тех психологических занятиях, но она перестала ждать, когда я ей скажу, что делать. Сама захотела выступать, сама выбрала песню. Раньше за неё всё решали другие.

Алёна подошла ко мне, когда зал почти опустел:

— Как тебе? Видела, как изменились и подтянулись за месяц наши малышки? Уже просят следующий конкурс, — засмеялась она. — Сначала нужно провести второй конкурс для старших. Кстати, на него уже подала заявку сестра одной из участниц. Видела, как готовилась младшая, и тоже захотела.

В следующие дни приходили сообщения. Родители писали благодарности, рассказывали, как дети дома пересказывают события братьям и сёстрам. Семьи стали активно искать возможности для развития детей — кого-то записали в вокальную студию, кого-то на актёрские курсы.

— Мы видим, что ребёнок раскрылся, и не хотим терять результаты, которые получили, — объяснила одна из мам.

Конкурс для малышей закончился. Впереди ждал следующий — для тех, кто постарше.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что любой конкурс — это зеркало. В нём отражается не только подготовка детей, но и ожидания родителей, их понимание справедливости, способность принимать результаты.

### *Что увидела по-новому*

В тот день я увидела весь спектр человеческих реакций — от искренней благодарности до открытого возмущения. Одни семьи радовались участию, другие чувствовали себя обманутыми. Дети считывали эти реакции мгновенно и делали выводы о том, что действительно важно — процесс или только победа.

### *О чём это для меня*

Конкурс показывает ребёнку, как взрослые относятся к его успехам и неудачам. Этот урок он запомнит надолго.

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Ваша реакция на результат становится для ребёнка образцом отношения к жизни. Если вы искренне цените участие и смелость — он научится этому. Если фокусируетесь только на результатах — он будет измерять себя только победами.

**Для всех:** Конкурс — это субъективная оценка в конкретный момент. Главное, что остаётся навсегда — опыт выхода на сцену и преодоления себя. Этого никто не сможет отнять.

См. Приложение А-11: «Конкурс как зеркало: как поддер-

жать ребёнка при любом результате»



# РАЗДЕЛ III. КОНКУРС ТАЛАНТОВ И ДЕФИЛЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 10—17 лет

## Глава 12. Новый набор

*Конец июня*

Через неделю после конкурса с малышами Алёна объявила кастинг для подростков. На этот раз возраст участниц — от десяти до семнадцати лет. Совсем другая история, другие задачи, другая энергия.

Я пришла на первый день кастинга с любопытством. Интересно было увидеть, как изменится динамика, когда работаешь не с детьми, а с подростками. Те же принципы, но совершенно иное наполнение.

Зал был тот же — синие стены, круглые окна-иллюминаторы. Но атмосфера ощущалась иначе. В коридоре ждали девочки — кто-то один, кто-то с подружкой, кто-то с родителем. Никто не держался за мамину юбку. Все взглядом изучали пространство, оценивали друг друга. Более осознанно, с прицелом.

Первой пришла Алла, шестнадцать лет. Высокая, с длинными тёмными волосами, в джинсах и белой футболке. По-

здоровалась, села в коридоре, достала телефон. Никакого волнения — деловой настрой.

Когда её пригласили, она вошла одна. Алёна предложила ей стул напротив.

— Участвовала в конкурсах? — спросила Алёна.

— В региональных. Дважды была в финале. Хочу... ну, попробовать что-то новое.

— Покажи, что умеешь.

Алла встала, включила музыку на телефоне и станцевала короткий номер. Движения чёткие, уверенные. Без лишних эмоций — технично.

За ней пришла Рита, четырнадцать лет. Тихая, но с внимательными глазами. Мама проводила её до коридора и села ждать — здесь это было нормально.

— А тебе для чего конкурс? — поинтересовалась я, когда Рита вошла.

— Хочу понять... есть ли у меня вообще что-то для сцены. В школе говорят, что есть, но я не уверена.

— Тогда покажи, — предложила Алёна.

Рита спела куплет из популярной песни. Голос тихий, но мелодичный. Смушалась, но пела искренне.

Кастинг проходил несколько дней. Девочки приходили в назначенное время, кто-то один, кто-то с поддержкой. Каждая заходила в зал, рассказывала о себе, показывала номер.

На второй день пришла Кира, пятнадцать лет. Опоздала на полчаса, но не извинилась.

— Пробки, — коротко объяснила и присела в коридоре.

Кира выделялась особой энергией — резкой, но притягательной. Тогда никто не знал, что через год она уедет в Краснодар, но продолжит заниматься там.

— Расскажи о себе, — предложила Алёна.

— Танцую с семи лет. Участвую в соревнованиях. Но хочу попробовать себя в другом формате. Сестра подружки участвовала в вашем конкурсе для младших, сказала, что здесь по-другому готовят.

Эта фраза зацепила. Значит, информация о том, что подготовка здесь отличается от обычной уже разошлась.

Кира исполнила спортивный танец — резкий, энергичный. Совсем другая энергия, чем у предыдущих.

В тот же день пришла Мила, семнадцать лет. Высокая, стройная, с профессиональной осанкой.

— Занимаюсь моделингом три года, — сказала она. — Участвовала в показах, есть опыт работы с фотографами. — В её глазах читалась целеустремленность — та, что через год приведет её в московский институт.

— А творческий номер? — уточнила Алёна. — У нас обязательное условие — каждая участница должна показать свой талант и способности (вокал, танец, художественное слово или что-то ещё).

Мила растерялась:

— А... я не пою. И не танцую. Только дефиле умею.

— Тогда подготовь что-нибудь к следующему разу, —

мягко предложила Алёна. — Без творческого номера мы не сможем полноценно оценить потенциал.

Мила кивнула, но в глазах читалось сомнение — впервые от неё требовали что-то кроме умения красиво ходить.

Лиза, одиннадцать лет, пришла в последний день кастинга. Самая младшая, но держалась уверенно.

— Я сестра Маши, — представилась она. — Она участвовала в конкурсе для малышей. Я смотрела, как она готовилась, и поняла — хочу тоже.

Вот оно — прямая связь между конкурсами. Старшая сестра увидела изменения младшей и захотела получить такой же опыт.

Когда кастинги закончились, мы с Алёной обсуждали кандидаток.

— Берём всех? — спросила она.

— Берём, — согласилась я. — Но готовиться будем по-другому.

После окончания кастинга мы остались обсудить впечатления.

— Чувствуешь разницу? — спросила Алёна.

— Кардинальную. Здесь не получится играть в планеты и рисовать короны. Нужен другой подход.

— Какой?

— Более взрослый. Прямой разговор, конкретные упражнения, работа с реальными вопросами. Они пришли не развлекаться — они пришли разбираться в себе.

Так началась подготовка второй группы. Те же принципы, но совсем другие методы.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что работа с подростками требует принципиально иного подхода, чем с детьми. Здесь нельзя полагаться на игру и фантазию — нужны честность, конкретика, уважение их взрослости.

### *Что увидела по-новому*

Как отличается мотивация участниц разных возрастов. Малыши идут за приключением и новым опытом. Подростки — за пониманием себя и своих возможностей. Одни хотят играть, другие — исследовать.

### *О чём это для меня*

Можно ли использовать одни и те же принципы развития с детьми разных возрастов? И как адаптировать методы работы, сохраняя суть подхода?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Подростки принимают решение участвовать в развивающих проектах более осознанно, чем дети. Если ваш ребёнок сам выбрал направление — стоит отнестись к его выбору серьёзно, даже если он отличается от ваших ожиданий.

**Для всех:** Мотивация к развитию с возрастом меняется. Важно не пытаться заинтересовать подростка теми способами, которые работали с ним в детстве, а найти то, что откли-

кается его текущим потребностям.

См. Приложение А-12: «Взаимодействие с подростками: как сохранить доверие и найти мотивацию»

## Глава 13. Другая энергия

*Начало августа*

На первое занятие с подростками я пришла с блокнотом и ручкой — как обычно. Но уже с порога почувствовала: здесь всё будет по-другому.

Девочки заходили в зал по одному или с подружкой. Кого-то мамы или папы провожали до дверей. По кругу стояли стулья, и каждая выбирала свободное место. Одни спрашивали разрешения сесть, другие садились молча. Мила пришла с опозданием на десять минут, села на свободный стул.

— Давайте знакомиться, — предложила я, когда все собрались.

Девочки включались неохотно. В отличие от малышей, которые бежали играть, здесь каждая оценивала: а зачем это мне?

— Скажите своё имя и одну фразу о том, зачем вы здесь.

— Ада. Хочу понять... ну, подходят ли мне вообще эти творческие конкурсы.

— Варя. Мне сказали, что у меня есть... типа, сценические данные. Вот, проверяю.

— Яна. Ищу новый формат для самовыражения.

— Лиза. Хочу стать увереннее.

— Мила. Хочу развиваться не только в дефиле.

— Кира. Я привыкла к соревнованиям, — она чуть пе-

редёрнула плечами. — Хочу понять, как не выгорать после каждого.

— Полина. Хочет мама... ну, чтобы её не расстраивать, — еле слышно добавила она.

Фразы были разными. Одни говорили чётко и знали, чего хотят. Другие тоже знали, но смущались это выразить. Третьи явно что-то чувствовали, но не могли подобрать слова для того, что шло интуитивно.

Я заметила, как одно упражнение сработало по-разному. Тем, кто говорил односложно, оно помогло найти слова для внутренних ощущений. А тем, кто готов был рассказывать часами о своих талантах и достижениях, — наоборот, сосредоточиться на сути, понять, что действительно важно.

— Отлично. Теперь договоримся о правилах работы, — сказала я. — Как в любом тренинге, у нас есть принцип конфиденциальности: то, что здесь говорится, здесь и остаётся. Можно быть искренними, не боясь, что это станет темой для обсуждения за пределами группы.

Девочки кивнули — для них это было знакомо по школьным психологическим занятиям.

— А теперь обсудим вопрос, который вам может показаться необычным: что вас пугает в конкурсах?

Пауза. Малыши на такой вопрос отвечали сразу — «забыть слова», «упасть на сцене». Здесь молчание затянулось.

— Давайте зафиксируем ваши ответы на ватмане, — предложила я, указывая на стену. — Кто хочет вести замет-

ки группы?

Руки взлетели вверх почти одновременно. И тут я поняла, что забыла две важные вещи: у меня всего час на урок, и я в команде тех, кто пришёл соревноваться!

— Стоп, — засмеялась я. — Внесу дополнительные критерии: кто умеет писать быстро, и понятно, и действительно хочет этим заняться?

Рук стало меньше. Выбрали Аду для записи страхов, Лизу — для ожиданий.

Первой ответила Ада:

— Что буду выглядеть глупо перед теми, кто уже имеет опыт, — и тут же записала это на ватман.

— Что не оправдаю ожидания, — добавила Варя.

— Что покажу не себя, а то, что от меня ждут, — сказала Яна.

— Что маме будет стыдно за меня, — тихо произнесла Полина.

Совсем другой уровень рефлексии. Они боялись не технических моментов, а психологических — оценки, соответствия, потери аутентичности.

— А что вас привлекает?

— Возможность выйти из зоны комфорта, — ответила Лиза.

— Шанс понять свои границы, — сказала Мила.

— Проверить себя в новом, — добавила Яна.

— Не знаю... может, интересно попробовать что-то но-

вое, — неуверенно сказала Полина.

— А я боюсь, — сказала Кира, крутя в пальцах ручку, — что если не возьму приз, то буду считать, что всё зря. Как будто без результата смысла нет.

Мотивация тоже была зрелой. Не «хочу корону», а желание роста, самопознания, преодоления.

— Хорошо. Тогда сразу договоримся: здесь можно быть собой. Если что-то не откликается — говорите. Если есть вопросы — задавайте. Мы работаем с тем, что есть, а не подгоняем под стандарт.

Некоторые кивнули, другие просто слушали. Но атмосфера стала чуть мягче.

— А теперь упражнение, — сказала я. — Пересядем за столы.

Парты были сдвинуты так, чтобы девочки сидели друг напротив друга. Расселись, кто-то рядом с подружкой, кто-то напротив тех, кого видели впервые. На столах уже лежали листы и карандаши.



— Нарисуйте себя в виде цветка — какой вы цветок сейчас?

Девочки задумались. Процесс поглотил их целиком — шуршание карандашей, споры из-за фломастеров, погружение в себя. Кто-то рисовал быстро, кто-то долго выбирал, что изобразить.

— А теперь представьте: вы тот же цветок, но на сцене. Что бы вы хотели в себе изменить? Дорисуйте эти изменения.

Работали в тишине. В отличие от малышей, здесь не было детских фантазий про волшебные планеты. Была серьёзная внутренняя работа.

Через несколько минут я попросила поделиться по желанию.

— Я нарисовала бутон, а потом дорисовала раскрывающиеся лепестки — хочу быть распустившейся розой, — сказала Варя.

— У меня был маленький полевой цветок, а я добавила большой круг жёлтых лепестков — стал подсолнух. Большой, яркий, — добавила Лиза.

— Я была колючим кактусом, а потом превратила колючки в мягкие лепестки — хочу стать нежной лилией, — сказала Яна.

— Я нарисовала фиалку — маленькую, в тени. А потом... — Полина помолчала, посмотрела на свой рисунок. — Начала добавлять лепестки ромашки и нарисовала рядом солнышко.

Ответы были глубокими, осознанными. Никто не говорил про короны и дипломы.

— Спасибо. А теперь вопрос: что нужно, чтобы это стало реальностью?

Начался мозговой штурм. Девочки предлагали:

— Работать со страхами.

— Развивать навыки презентации.

— Учиться быть искренней перед зрителями.

— Понимать свой стиль.

Я записывала, кивала, иногда задавала уточняющие вопросы. Основная структура занятий была запланирована заранее, но их запросы помогали понять, на чём делать акценты, какие темы требуют больше внимания.

К концу занятия девочки заметно оживились. Первоначальная настороженность ушла. Появилось любопытство: а что будет дальше?

— Дальше вас ждут занятия с разными специалистами — стилист, хореограф, педагоги по вокалу, балету, фотопозированию, — сказала я на прощание. — А мы увидимся перед самым конкурсом.

После их ухода я села в пустом зале и записывала впечатления. Совсем другая динамика. Более медленная, но глубокая. Более осознанная, но требующая большей честности от ведущего.

С малышами я могла быть мудрой тётёй, которая всё знает. Здесь нужно было быть партнёром — тем, кто помогает разобраться, а не учит готовым истинам.

Это был вызов. И он мне нравился.

•••

### *Что я знала до этого*

Я знала, что подростки требуют более честного и партнёрского подхода. С ними нельзя играть роль всезнающего взрослого — они мгновенно чувствуют фальшь и закрываются.

### *Что увидела по-новому*

Как важно переформулировать задачи в соответствии с возрастом. Те же принципы — уверенность, аутентичность, преодоление страхов — но совершенно другие способы работы с ними.

## *О чём это для меня*

Может ли один человек эффективно работать с такими разными возрастными группами? И как найти баланс между структурой занятия и гибкостью под запросы участников?

## *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Подростки лучше откликаются на партнёрский стиль общения, чем на назидательный. Если вы хотите помочь ребёнку разобраться в чём-то — задавайте вопросы, а не давайте готовые ответы.

**Для всех:** Мотивация подростков часто связана с самопознанием и поиском границ, а не с внешними наградами. Это важно помнить при поддержке подростков в их увлечениях.

См. Приложение Б: «О конфиденциальности и этике в книге»

См. Приложение А-13: «Принцип достраивания: как помочь подростку расти от того, что есть»

## Глава 14. Последний урок: когда слова важнее игр

*Конец августа*

Накануне конкурса мы встретились во второй и последний раз.

По дороге в студию я зашла в цветочный магазин — хотела купить розу для Алёны. Знала, что она переживает за девочек. Накануне конкурса все были взбудоражены, и мне хотелось заякорить для неё момент завершения — поздравить с окончанием большой работы, независимо от завтрашних результатов.

На витрине в вазе стояли одинаковые розы. Я выбрала одну — взгляд остановился на ней без особых критериев.

Всё пошло не по плану с самого утра. В последний момент поменяли зал — пришлось переносить столы. Девочки опаздывали одна за другой. После нас помещение было занято, время поджимало. В воздухе висела суэта, рассеянность, нервозность накануне важного дня.

Когда наконец все собрались, я увидела в их лицах напряжение — будто они всё ещё бежали, всё ещё не здесь. У меня был план занятия, но интуиция подсказывала: сначала нужно остановиться.

Я поставила розу на стол.

— Интересно, — сказала я, — кому повезло больше?

Этой розе, которая теперь стоит здесь, в нашем душном зале? Или тем, что остались в прохладной витрине под заботливым присмотром продавца?

Девочки смотрели на цветок. Что-то в их дыхании замедлилось.

— Не знаю, по какому принципу я её выбрала. Может, потому что лепестки крепко держались. А может, случайно. Но каждая роза, прежде чем попасть в вазу, росла, распускалась, проделала огромную внутреннюю работу, чтобы стать розой.

Пауза. Теперь они слушали не только ушами.

— И сейчас её задача как розы — не опасть до завтра, не перегореть. Показать то, кем она является, не завянув раньше времени.

Перелом произошёл мгновенно. Внешнее беспокойство ушло, появилось внутреннее внимание.

— Что вы сейчас чувствуете? — спросила я.

В растерянности поняла, что не знаю, как действовать дальше. План занятия был готов, но после этого поворота хотелось идти от того, что есть.

То, что я услышала в ответ, меня поразило. Девочки заговорили о тех вещах, которые я не знала, как помочь им в себе увидеть. Те, кто ещё месяц назад говорил «я участвую для опыта», вдруг рассказали о силе, которую чувствуют, о готовности показать себя полностью.

— Я раньше думала, что буду красиво идти, — сказала

одна. — А теперь понимаю: я хочу, чтобы люди увидели во мне... не знаю как сказать... меня настоящую.

— Я больше не боюсь оценок, — добавила другая. — Боюсь только одного — не успеть показать то, что во мне есть.

— А у меня, — тихо сказала Кира, глядя на розу, — вдру щёлкнуло. Я раньше думала только про места. А сейчас понимаю: хочу выйти со сцены без ощущения, что себя предала, даже если не первое место будет.

Глубокие слои поднялись на поверхность. У меня не было ни времени, ни инструментов для работы с ними в таком формате. А общее напряжение накануне конкурса никуда не делось. Я видела: они не могут сосредоточиться, энергия просит выхода.

— Завтра вам нужно быть предельно собранными, — сказала я. — А сегодня у нас есть двадцать минут на то, чтобы выплеснуть всё, что накопилось. Радость, грусть — можно даже поплакать, если нужно. А потом нарисуем страхи и отпустим их.

Девочки, освобождённые от обязательств следовать плану на несколько минут, разбежались в рассыпную. В раздевалку — за едой, в холл — за водой, на столе появились стаканчики и чипсы. Кто-то делал стойку на голове у стены. Кто-то задорно хором прокричал в коридоре. Энергия пошла наружу — безопасно, весело, по-детски.

В этот момент зашла Алёна и округлила глаза. После меня должен был быть ещё один важный урок, а тут такое веселье.

Те, кто накричался, постепенно садились за столы и начинали рисовать страхи. Кому было нужно ещё побегать — бегали. Постепенно все оказались с листами и карандашами, изображая то, что тревожило — чтобы оставить это на бумаге, а не нести в себе.

— А теперь подумайте, что вы приобрели за этот месяц, — предложила я, когда рисунки были готовы. — Как на первом уроке, запишем на ватмане.

Это помогло. После предыдущих выплесков энергии они успокоились, сосредоточились. Писали серьёзно, вдумчиво:

«Перестала бояться быть собой», «Поняла, что красота — это не только внешнее», «Научилась доверять себе», «Стала ценить, что я делаю, даже если без первого места».

Когда закончили писать, девочки вдруг предложили:

— А давайте подарим розу Алёне! Она же тоже проделала большую работу.

Роза перешла к той, для кого изначально предназначалась. А в завершение получилось замечательное групповое фото — директор конкурса с взбудораженной, вдохновлённой, счастливой командой завтрашних финалисток.

Многое самое значимое в этом уроке родилось спонтанно — как отклик на то, что происходило здесь и сейчас. Девочки спокойно пошли на следующее занятие.

•••

*Что я знала до этого*

Я знала, что накануне важных событий напряжение мо-

жет достигать критической точки. Особенно у подростков, для которых завтрашний конкурс — это проверка себя, своих возможностей, своего места среди сверстников.

### *Что увидела по-новому*

Как несколько факторов складываются в «идеальный шторм»: глубокие процессы от аналогии с розой в начале урока, нервозность перед конкурсом, внешний хаос смены зала и цейтнота. В такой ситуации попытка «продолжать по плану» была бы ошибкой — нужно было сначала дать выход накопившейся энергии.

### *О чём это для меня*

Иногда самая профессиональная помощь — это разрешение не быть профессионалом. Позволить себе покричать, побегать, поесть чипсов перед серьёзным испытанием. Это не отвлечение от подготовки — это часть подготовки.

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Накануне важных событий — экзаменов, выступлений, соревнований — ребёнку может понадобиться не дополнительная подготовка, а разрядка. Позвольте ему быть немного «несерьёзным» перед серьёзным моментом.

**Для всех:** Энергия, которая не находит выхода, становится тревогой. Иногда двадцать минут «подурачиться» дают больше, чем час дополнительных тренировок.

См. Приложение А-14: «Работа с предстартовым напряжением: как помочь группе справиться с волнением»

## Глава 15. День финала. За кулисами

*На следующий день*

За час до начала конкурса закулисная комната напоминала улей. Тринадцать девочек от 10 до 17 лет готовились к выходу, и каждая переживала по-своему.

Мила, семнадцатилетняя, сидела у зеркала и медленно расчёсывала длинные волосы. Движения были размеренными, почти медитативными. Три года занятий моделингом научили её — волнение нужно прятать за внешним спокойствием.

— Мил, ты как? — тихо спросила Варя, подойдя сзади.

— Нормально, — ответила Мила, не оборачиваясь. Но в зеркале было видно, как дрожат её пальцы.

В углу комнаты Лиза, самая младшая, стояла на цыпочках перед большим зеркалом, пытаясь поправить платье. Быть самой младшей среди старших девочек — это особое состояние. Хочется выглядеть взрослой, но ещё не понимаешь, как именно.

— Лизонька, иди сюда, — позвала Ада, которая сидела на диване и листала блокнот с записями. — Покажу, как лучше руки держать.

Лиза подбежала. Ада была не самой старшей, но за месяц подготовки стала для младших чем-то вроде старшей сестры. Спокойная, рассудительная, всегда готовая помочь.

— Смотри, — Ада встала и показала позицию. — Плечи расправлены, но не зажаты. Руки свободны, никакой напряжённости.

Лиза повторила, но получилось нелепо — слишком театрально.

— Представь, что ты дома танцуешь под любимую песню, — мягко сказала Ада. — Будь собой.

В другом углу комнаты происходила совсем другая сцена. Света нервно ходила из угла в угол, что-то бормоча себе под нос. Она присоединилась к группе через видео-визитку на неделю позже других и всё ещё чувствовала себя немного чужой.

— Я не успела выучить все переходы в общем номере, — говорила она Дине. — Что, если я встану не в ту сторону?

— Встанешь рядом со мной, — спокойно ответила Дина. — Я покажу куда идти.

Дина была из тех, кто умеет быть опорой, не делая из этого шоу. Четырнадцать лет, но какая-то внутренняя зрелость, которая притягивала к ней остальных.

— А я, если что, подмигну, когда на выход, — добавила Кира, поправляя ремешок на туфле.

Яна сидела в кресле и дышала по какой-то своей системе — долгий вдох, ещё более долгий выдох. Месяц назад на первом занятии она говорила, что хочет превратиться из колючего кактуса в нежную лилию. Сейчас, в длинном белом платье, она действительно походила на цветок. Но внутрен-

нее напряжение никуда не ушло.

— Ян, а если я забуду слова? — спросила Полина, которая сидела рядом и нервно теребила край платья.

— Не забудешь, — уверенно ответила Яна. — А если забудешь, придумаешь новые. Главное — не останавливаться.

Полина кивнула, но продолжала теребить ткань. Она пришла на конкурс, потому что «хотела мама», но за месяц подготовки что-то изменилось. Теперь ей хотелось не подвести уже саму себя.

Варя стояла у окна и смотрела на зрительный зал. Месяц назад она рисовала себя в виде бутона розы, а потом дорисовывала раскрывающиеся лепестки. Сейчас настал момент проверить, получилось ли раскрыться.

— Ого, сколько народу, — тихо сказала она.

— Не смотри туда, — посоветовала Мила, отрываясь от зеркала. — Лучше сосредоточься на себе.

— А я наоборот хочу посмотреть, — возразила Варя. — Мне нравится, что они пришли. Для нас же.

В комнате висело странное напряжение. С одной стороны, все готовились к соревнованию. С другой — месяц совместных занятий сделал их чем-то вроде команды. Да, внутри каждой возрастной категории была прямая конкуренция, но участниц в каждой группе было немного. А между категориями девочки поддерживали друг друга.

— Девочки, — в комнату заглянула Алёна. — Через полчаса начинаем. Как дела?

— Алёна, — Полина подняла руку, — можно ещё раз повторить выход на визитку? Я боюсь забыть.

Алёна посмотрела на часы:

— Сцену уже закрывают, зрителей скоро пустят. Но... — она на секунду задумалась. — Кому ещё нужен повтор? Выходим во внутренний дворик, две минуты покажу ещё раз.

Руки подняли трое: Полина, Варя и Света.

Во дворике было свободно и не так шумно. Алёна быстро показала:

— На визитку выходим уверенно, смотрим в центр зала. Останавливаемся, улыбка, небольшой поворот вправо, потом влево. Всё. Не усложняйте.

— А если забуду, куда поворачиваться? — волновалась Полина.

— Тогда просто улыбнись и иди дальше. Зритель не знает, что ты планировала. Для него любое твоё движение — правильное.

Девочки кивнули. Полина повторила движение три раза, пока не почувствовала уверенность.

Алёна вернулась в гримёрку.

— Помните: вы уже молодцы! Только месяц назад вы начали этот путь. Посмотрите на себя сейчас. Вы уже выросли. Конкурс — это способ показать, кем вы стали.

После её ухода девочки притихли. Каждая думала о своём.

Лиза вспоминала, как на первом занятии боялась даже го-

лос подать. Теперь она готовилась выйти на сцену перед полным залом.

Мила думала о том, что впервые в жизни ей предстояло не только красиво идти по подиуму, а показать творческий номер. Месяц назад это казалось невозможным.

Света переживала, что месяца подготовки не хватило, чтобы догнать остальных. Но другие девочки так тепло её приняли, что страх постепенно уходил.

— А помните, как мы на втором занятии не могли разучить общий танец? — вдруг сказала Дина. — Яна всё время поворачивала не в ту сторону.

— Эй! — засмеялась Яна. — Зато теперь я лучше всех помню движения.

— А Полина тогда сказала, что никогда не сможет петь перед людьми, — добавила Варя.

— И что теперь? — спросила Полина, неожиданно для себя улыбнувшись.

— А теперь ты споёшь перед полным залом и покажешь им, что такое настоящая музыка, — сказала Ада.

В комнате стало легче. Напряжение никуда не ушло, но теперь оно ощущалось не как страх, а как предвкушение. Они вспоминали путь, который прошли вместе. От первых неловких знакомств до сегодняшнего дня.

— Пять минут до начала! — донеслось из коридора.

Девочки встали, поправили платья, ещё раз посмотрели в зеркала. Но главное — посмотрели друг на друга. В этот мо-

мент они перестали быть участницами конкурса. Они стали девочками, которые поддерживают друг друга перед чем-то важным.

Кира глубоко вдохнула. Ещё месяц назад конкурс для неё был только про «выиграть», а сейчас — про то, чтобы выйти и показать себя такой, какая есть.

— Всё, девочки, — тихо сказала Мила. — Покажем им, кто мы есть.

И они пошли на сцену. Каждая несла в себе месяц работы, свои страхи и надежды, свою историю превращения. Но шли они вместе.

За кулисами остались только стулья, зеркала и ощущение того, что что-то важное заканчивается. И что-то новое — начинается.

• • •

### *Что я знала до этого*

Я знала, что подростки переживают конкуренцию острее детей, но также способны на более глубокую поддержку друг друга. В стрессовых ситуациях групповая динамика может идти двумя путями — либо разъединение и борьба, либо сплочение и взаимопомощь.

### *Что увидела по-новому*

Как месяц совместной подготовки может превратить соперниц в команду, даже если формально они соревнуются. Поддержка возникла спонтанно — не потому что кто-то учил «быть дружными», а потому что они прошли общий

путь и понимали друг друга.

### *О чём это для меня*

Может ли конкуренция быть развивающей, если она происходит в атмосфере взаимной поддержки? И как создать условия, где соревнование не разрушает, а укрепляет связи между людьми?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Иногда самая большая победа — это не место в рейтинге, а понимание того, кем ребёнок стал по дороге к финишу. Если в момент волнения он находит в себе силы поддержать других, значит, рядом с результатом в его мире уже есть место и для отношений, и для себя.

**Для всех:** Настоящая подготовка к важным событиям происходит не только в навыках, но и в отношениях. Когда люди проходят сложный путь вместе, они становятся ресурсом друг для друга.

См. Приложение А-15: «Групповая поддержка в стрессовых ситуациях: как превратить конкуренцию в команду»

## Глава 16. А если не для победы

*В середине дня*

Три часа подготовки пролетели незаметно. Девочки вышли из закулисья уже другими — собранными, готовыми, поддерживающими друг друга. Началось то, ради чего они готовились целый месяц.

Алёна вышла с микрофоном перед полным залом родителей и гостей:

— Конкурс — это не только цифры. Это путь. И вы его прошли. Каждая — по-своему.

Участницы выходили на сцену по очереди. Яна в белом платье действительно походила на лилию, которой хотела стать. Мила шла по подиуму с той уверенностью, которую даёт не только опыт, но и месяц внутренней работы. Лиза, самая младшая, больше не пряталась среди старших — она светилась собственным светом.

Полина пела свою песню, и в зале стояла тишина — та особенная, которая бывает, когда на сцене происходит что-то настоящее. Варя танцевала так, будто действительно распустилась из того бутона, который рисовала месяц назад.

Каждая показывала не просто номер — она показывала себя. То, кем стала за эти недели подготовки.

Участницы улыбались. Некоторые смущались, другие сияли. Каждая получала своё — не только корону и диплом,

но и взгляд, признание, тёплое слово. Даже те, кто не попал в финальный список наград, получали особое признание: за внутреннюю работу, за усилие, за смелость.

После официальной части был фуршет. Почти час девочки проводили время вместе. Уже без сценического напряжения, в лёгкости. Разговаривали, смеялись, ели пирожные и пили чай, поправляли ленты, смотрели друг на друга с новым вниманием.

После очередной фотовспышки одна из девочек спросила:

— А мы... мы теперь будем заниматься дальше?

Вопрос прозвучал как дыхание. Алёна ответила мягко:

— Если будет желание — продолжим. Если не будет — отпускаем.

Желание было. Уже на следующий день появились сообщения. От девочек, от родителей. Фотографии, слова благодарности. Записки: «А можно ещё?»

— Я думала, — призналась позже Алёна, — что всё завершится этим конкурсом. Покажем, кого готовим, раздадим дипломы — и всё. Но они начали возвращаться. Те, кому призового места не досталось, хотели новых возможностей. А победительницы стремились к большей глубине.

Первый конкурс был задуман как вспышка, как возможность проявиться. Но он стал началом. Не вершиной, а ступенькой. Участницы хотели не эпизода, а пути. Не оценки, а роста.

— Конкурс — это витрина, — говорила Алёна. — Ярко, быстро. Но если за ней ничего нет, если нет системы, то всё гаснет. А им нужно было дальше.

Родители писали: «Мы хотим, чтобы она продолжила». Спрашивали, будет ли следующий набор. И всё чаще звучала одна интонация: «Не эпизод на месяц. А что-то с глубиной, с системой, с продолжением».

Так возник запрос. Не на участие — а на процесс. Не на сцену — а на путь. Конкурс дал ощущение «я могу». А школа стала продолжением — поддержала, продлила, углубила этот опыт.

Если конкурс — это про проявление, то школа — про прорастание. Именно так родилась модельная школа. Не как бизнес-модель, а как отклик на реальный запрос. Как естественный следующий шаг.

Это был не финал. Это было первое «а можно ещё?», которое всё изменило.

•••

### *Что я знала до этого*

Я знала, что качественный опыт развития создаёт потребность в продолжении. Когда человек получает вкус настоящего роста, он хочет большего — не развлечений, а именно развития.

### *Что увидела по-новому*

Как конкурс может стать не финальной точкой, а началом пути. Когда процесс подготовки построен правильно, участ-

ники не «выгорают» от достижения результата, а получают энергию для дальнейшего движения.

### *О чём это для меня*

Разница между событием и процессом. Событие заканчивается — процесс продолжается. Как создавать опыт, который запускает внутреннюю мотивацию к развитию?

### *Что это может значить для вас*

**Для родителей:** Если после кружка, соревнования или творческого проекта ребёнок спрашивает «а можно ещё?» — это лучший показатель качества опыта. Поддержите это желание, даже если результат был не идеальным.

**Для всех:** Настоящее развитие создаёт аппетит к дальнейшему росту. Если человек после завершения проекта чувствует опустошение — возможно, в процессе было больше внешней мотивации, чем внутренней.

См. Приложение А-16: «От события к процессу: как создать устойчивую мотивацию к развитию»

# Глава 17. Интермедия.

## Другая сторона кулис

*Начало сентября*

После конкурса переписка в чатах не затихала. Фотографии, голосовые, благодарности, вопросы: «А можно ещё?», «А будет продолжение?» — энергия вспышки не рассосалась, а будто искала себе новую форму.

Мы с Алёной сидели за нашей привычной барной стойкой: её классический капучино, мой латте с пыльцой из гречки. Тот же ресторан на Курортном проспекте, где когда-то обсуждались первые конкурсы, и где теперь в воздухе висел новый вопрос: что делать с этим «ещё»?

— Видела? — Алёна повернула ко мне экран телефона. — Саша дала интервью. Про конкурс, про девочек, про всё это. Прочитай.

Я открыла ссылку. С экрана на меня смотрела совсем другая Александра. Не педагог у балетного станка, а человек, который говорит о детях, о сцене, о наших конкурсах так, словно собирает воедино все невидимые ниточки происходящего. Я начала читать, и строчки текста вдруг зазвучали в голове её спокойным, уверенным голосом.

\*\*\*

Из интервью Александры: «Красота — это не то, с чем рождаются. Это то, что создают».

О природе красоты. «Для меня красота — это совокупность эстетики движения и внутренней наполненности. Она может быть во всём: в архитектуре здания, в случайном жесте, в тембре голоса, в поступке. Но при этом она абсолютно субъективна. Каждый видит её через призму своего опыта, настроения, личных предпочтений. Поэтому я считаю, что оценивать детей по критерию внешней „красивости“ — невозможно и неправильно. Когда ребёнку говорят: „Ты занял второе место“, он может услышать: „Я недостаточно красив“. Это травма. В наше время, когда вокруг и так много хаоса, хочется, чтобы оценка была поддержкой».

Зачем модели балетный станок. «Многие спрашивают: зачем классический танец в модельном агентстве или на конкурсе талантов? Ведь модели не будут танцевать „Лебединое озеро“. Но балет — это не только па. Это архитектура тела. Классика прививает эстетику линий, учит чувствовать свои руки, ноги, поворот головы. Обычному человеку, который не привык ощущать своё тело в пространстве, балет помогает „собрать себя“. На моих уроках мы делаем, казалось бы, простые вещи. Но именно они помогают раскрыть человека. Сначала через зеркало — когда ты смотришь на себя и учишься видеть красоту в изгибе шеи, в постановке корпуса. А потом — изнутри. Балет помогает найти внутреннюю лёгкость и перенести её во внешность».

Взгляд из судейского кресла. «Судить детский конкурс — невероятно сложная задача. Юридически и фактически мы

оцениваем таланты и дефиле, а не внешние данные. И это правильно, потому что внешность — данность, а талант — это труд.

Но сложность в том, что на одной сцене встречаются совершенно разные жанры: кто-то поет, кто-то танцует, кто-то читает стихи. Как сравнить вокал и пируэт? Поэтому для меня было важно найти «искру» в каждом. Не сравнивать детей как картинки, а увидеть личность. У кого-то это невероятная пластика в танце. У кого-то — смелость в подаче себя. А у кого-то — просто доброта, которая считывается с первого взгляда. Мы оценивали совокупность факторов: как ребенок говорит, как держится, какая у него энергетика. Именно это — настоящая красота, которую можно и нужно поощрять».

О воле к победе. «Знаете, что самое интересное? На сцене всё видно. Даже если я видела девочек на репетициях всего пару раз, сцена работает как увеличительное стекло. Видно тех, кто горел, кто готовился, кто вложил душу в каждый шаг. И видно тех, кому было всё равно. У нас в балете очень ценится стремление. Талант важен, но воля важнее. Когда человек действительно к чему-то стремится, он перебарывает себя, свою лень, свои страхи — и достигает результата. Я видела, как некоторые девочки на моих занятиях ловили каждое слово, старались сделать лучше, чем могли вчера. И именно они потом сияли на сцене. Успех — это ведь еще и труд. Настоящая красота — это результат усилия над собой».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.