

Безмолвный друг.....с. 32
Интеграция и кооперация.....с. 38
А у нас вопрос про горло и нос!...с. 45
Настоящий стол.....с. 46

с. 26 **ЗАЧЕМ гулять
пог дождём?**



РОДНЯ

Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!



Мазь | Надежная форма
для лечения и ухода за кожей ребенка
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышей
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

Крем | Комфортная форма
для заживления легких повреждений кожи

- восстановит сухую и поврежденную кожу после ожогов, обморожений и обветриваний
- ускорит заживление ссадин и царапин



для малышей
и взрослых



Декспантенол 5%
Д-Пантенол
Мазь и крем для наружного применения



www.stada.ru www.mezhdunami.ru
Производство ОАО «Нижфарм», Россия. РУ П №011108 ЛС-001251. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



СИЛА ИСКУССТВА

После окончания второго класса папа по большому благу достал мне путёвку в пионерский лагерь на море. Нас расселили по комнатам, и энергичная пионервожатая сказала, что каждый отряд должен придумать своё название и эмблему. Мы просто не знали, что делать. И тут одна девочка, с которой я познакомился в поезде, посоветовала назвать наш отряд «Русалочка». Она очень живо пересказала Андерсена, и мы все прониклись печальной судьбой Русалочки. К изображению отнеслись творчески: торс нашей героини я воспроизвёл по памяти с плеча соседа дяди Коли, а лицо закрывали протянутые вперёд руки. Всё это было в лучах заката. Ребята рисовали с вдохновением, и получилось очень красиво. Но скандал был большой. На фоне «ромашек» и «ну, погоди» наша Русалочка выглядела как-то не по-пионерски. Мне как организатору этого безобразия сделали замечание, Русалочку заменили на Чебурашку, которого рисовала уже сама пионервожатая. Опальную Русалочку мы спрятали в тумбочку, и на неё тайком ходили любоваться из других отрядов. А мы так и не поняли, почему наша эмблема вызвала такую бурю эмоций. Зато благодаря ей мы подружались с ребятами, и смена прошла очень весело.

*Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН*

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 13-10-00085
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

КУТУЗОВ А.Г.

*доктор педагогических наук, профессор,
ректор Московского гуманитарного
педагогического института*

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.

*доктор медицинских наук, профессор,
директор МНИИ педиатрии
и детской хирургии*

БЕЗРУКИХ М.М.

*доктор биологических наук,
профессор, директор Института
высокой физиологии РАО*

РЕАН А.А.

*член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор*

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

*доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ*

СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,
доктор медицинских наук, профессор
Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ
Главный художник — Ярослав СМАГИН
Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ
Верстка — Альбина ОСОКИНА
Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Учредитель — Фонд социальной педиатрии

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,
тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: mamapapa@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно по детским учреждениям, детским садам, раздаточным пунктам детского питания, аптекам, магазинам детских товаров.

- 4** **Тема номера**
4 Пальма первенца
- 14** **Здравствуй, это я**
14 Такие разные
- 18** **Я расту**
18 Вторая половина первого года
20 Щи да каша
- 22** **От года до трёх**
22 Ребёнок бывает кусачим
26 Осенние прогулки с малышом
32 Безмолвный друг
- 34** **Дошколёнок**
34 Совсем ручные
38 Интеграция и кооперация
- 42** **Осторожно, эпидемия**
42 Практически здоров
- 46** **Я – школьник**
46 Настоящий стол
49 «Играем, лазим там...»
50 На зарядку – с удовольствием!
52 Карманные деньги
- 56** **Семейная консультация**
56 Добро пожаловать!
59 Обрести и не утратить

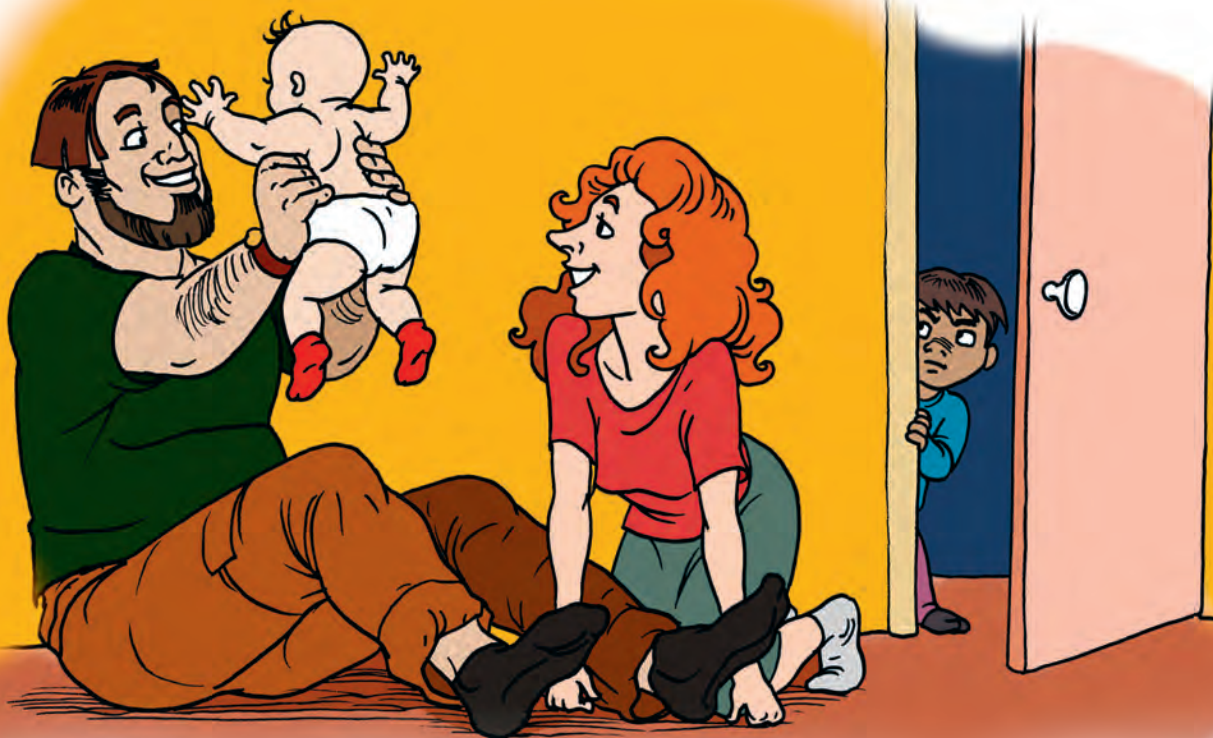


Рис. Павла Зарослова

ПАЛЬМА ПЕРВЕНЦА

– Ты знаешь, какой мама тебе приготовила подарок? – спросила бабушка трёхлетнего Витю. – Она купила тебе братика.

– А вот об этом я её совершенно не просил! – ответил мальчик.

■ Не подарок

Многие мамы уверены: если они ограничатся одним ребёнком, у них будет больше возможностей для того, чтобы обеспечить своего малыша всем самым лучшим. «Я смогу тратить на него всё время, а не разрываться между несколькими детьми» — утверждает одна. Другая мама не согласна: «Нет, детей должно быть много, один ребёнок наверняка вырастет эгоистом».

По-своему правы они обе, однако мы с вами знаем: даже в многодетных семьях иногда появляются дети, которые ориентированы только на самого себя, любимого, а многие из тех, кто



В молодой семье К. с нетерпением ждали появления второго малыша. Старшей девочке было уже 5 лет, и она охотно принимала участие в разговорах о будущем братике. Ей доставляло большое удовольствие ходить с мамой в магазин и рассматривать, а иногда и покупать маленькие распашонки и игрушки для будущего малыша. Папа, очень любивший дочку, тем не менее не уставал повторять, что теперь у него наконец будет сын, наследник. Обе бабушки и один дедушка (со стороны отца) ежедневно спрашивались о самочувствии будущей мамы и даже говорили, что на втором ребёнке можно не останавливаться.

Рождение мальчика было всеобщим праздником для большой семьи. Правда, когда все родственники приехала забирать маму с малышом из родильного дома, девочка спросила: «Мама, а на какой машине поедет братик?.. А где буду сидеть я?..» И была категорически не согласна с тем, что мама поедет с братиком, а не с ней. «Я соскучилась по маме, а он все время с ней был», — ныла девочка.

Дома возникли новые проблемы. Девочка спала в своей комнате, и её это вполне устраивало. Однако, увидев, что кровать братика поставили в спальню к родителям, возмутилась: «Я тоже хочу к вам в комнату».

В конце первой недели мама обратилась к врачу с жалобой на недосыпание: «У меня может пропасть молоко». Врач был очень удивлён, узнав, что эта проблема возникла из-за старшего ребёнка. Девочка стала плохо засыпать, просыпалась ночью и вообще капризничала. На просьбу мамы о том, чтобы папа уделял девочке больше внимания, он ответил, что должен зарабатывать деньги на четырёх членов семьи и не может себе позволить такую роскошь.

Не помогли в этой ситуации и бабушки. Одна считала, что не стоит потакать капризам невестки (она искренне верила, что девочка плохо себя ведёт в силу неправильного воспитания), а другая не могла из-за плохого физического состояния.

К концу второго месяца жизни малыша у девочки начался логоневроз (заикание), у мамы пропало молоко. Она кричала и раздражалась на всех и часто плакала, а папа не скрывал разочарования в супруге и вообще в семейной жизни. Свекровь начала часто говорить о том, что он нашел себе неподходящую жену...

Итак, к появлению малыша и изменениям в жизни оказались психологически не готовы не только пятилетний ребёнок, но и все взрослые члены семьи. Им почему-то казалось, что всё останется по-старому, только в доме будет не один ребёнок, а два. Мама и папа, дедушка и бабушки то ли забыли, как было трудно с первой девочкой, то ли действительно начали по-другому воспринимать реальность.

вырос единственным ребёнком в семье, вполне способны понимать и уважать интересы и потребности других людей. «Плоды воспитания» очень во многом зависят от родителей.

■ **Согласен на собаку**

«Мама! — обратился к матери шестилетний Серёжа, — если уже не можешь родить мне братика, роди, пожалуйста, немецкую овчарку!»

Родители хорошо знают: начиная со старшего дошкольного возраста, большинство детей просят купить им братика или сестру. Это, впрочем, совсем не означает, что они сразу начинают безумно любить малыша, если это желание будет удовлетворено.

Однако, так или иначе, на определённом этапе развития маленькому человеку очень нужны младшие близкие родственники. Зачем? Во

Мальчику Кирюше 10 лет, он самый младший в семье. Его сестре уже 25, а брату 16 лет. Ребёнок не просто очень привязан к матери, но не может обойтись без неё в самых простых ситуациях. Например, боится поехать без мамы в какое-то интересное для него место даже с хорошо знакомыми людьми и не может заснуть до тех пор, пока она не полегит рядом на кровати.

Внешне это плохо сочетается с его инициативной натурой: он, например, готов на отдыхе один пойти в ресторан и выбрать себе еду по вкусу, даже самостоятельно позвать официанта и сделать заказ. Вполне спокойно ведёт себя в магазинах и даже, более того, очень любит туда ходить и что-то покупать. При этом его интересует сам процесс покупки, а не вещи. Кирюша может долго клянчить какую-то игрушку, говорить, что всю жизнь о ней мечтал, но буквально через полчаса забыть о том, куда положил её, или даже потерять.

Скорее всего, многие читатели скажут, что этот ребёнок просто избалован и плохо воспитан. Наверное, в определённой степени это верно, но главная причина возникшего семейного кризиса кроется отнюдь не в особенностях характера мальчика — они только усугубляют серьёзные психологические проблемы, возникшие между родными людьми. Дело в том, что, несмотря на наличие брата и сестры, Кирюша опосредствует, то есть строит свое отношение к действительности, в том числе и к сиблингам, только через отношения с мамой. По современным меркам он растёт в многодетной семье, но на самом деле перед нами худший вариант единственного ребёнка. Мама — его костыль, его средство, с помощью которого он живёт в мире.

На первый взгляд, такому ребёнку можно позавидовать: у него есть человек, который всегда поможет преодолеть все сложности и проблемы. Однако, скорее, этого мальчика нужно пожалеть. Его неуверенность в себе во многом компенсирует взаимоотношения с мамой, которая, искренне считая, что помогает ему, еще больше способствует развитию этой неуверенности. В результате мальчик потребляет то, что, как он считает, легко ему дается. А когда ему надо сделать хоть какие-то волевые усилия, он сразу же прячется — в прямом и переносном смысле этого слова — за мамину спину. И даже более того: поскольку мама много занимается его образованием и он хорошо интеллектуально развит, ребёнок компенсирует свою неспособность напрягаться с помощью речи, объясняя, прежде всего маме, почему в том или ином случае надо поступать так, а не иначе.

Как видите, мама заменила собой малышу брата и сестру. Она ведёт себя с ним так, что ребёнку не надо ничего делать через силу, все трудности и проблемы решаются словно по мановению волшебной палочки.



Психолог:
Кирюша видит реальность только через отношения с мамой

второй половине дошкольного возраста у ребёнка закладываются предпосылки нового самосознания, одной из главных характеристик которого является восприятие себя как большого. Дети, которые готовятся пойти в первый класс, нередко заявляют, что теперь никогда не будут спать днём — они ведь уже не маленькие. Эти изменения в сознании подкрепляются и в детском саду: педагоги часто повторяют, что их воспитанники стали большими, скоро пойдут в школу, уже много знают и умеют.

Однако, конечно, это действительно только предпосылки. В реальности дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста по-прежнему остаются маленькими — их, как правило, не отпускают одних на улицу, ограничивают время, когда они одни остаются дома, устанавливают жёсткий режим дня. Но малышу всё-таки очень хочется поскорее стать большим, а ощутить себя взрослым гораздо легче, если в доме есть кто-то ещё меньше и беспомощнее. И появление второго ребёнка в семье делает первого малыша «почти» взрослым. «Ты уже большой, тише — видишь, твой братик спит», — нередко го-



Психолог:

Ощутить себя
взрослым
гораздо легче,
если в доме есть
кто-то ещё
меньше
и беспомощнее

ворят родители. «Что ты плачешь, как маленький! Вот Вова у нас маленький, а ты уже большой».

По сути дела, ребёнок старшего дошкольного или младшего школьного возраста хочет новую игрушку в виде малыша и уверен в том, что это «приобретение» сделает его более взрослым, поднимет семейный статус. Кроме того, он абсолютно убеждён в том, что появившийся в доме маленький человек будет жить по его правилам, то есть никогда не помешает ему спать, гулять и заниматься разными интересными делами.

■ Не «фитофо», а «фи-то-фор»

Появление младшего брата или сестры всегда играет большую роль в психологическом развитии ребёнка. Он не только становится более самостоятельным и инициативным, но и значительно выигрывает в познавательном и эмоциональном развитии. Кроме этого, малыш зачастую помогает становлению и развитию рефлексии у старшего брата или сестры. Например, пятилетний ребёнок говорит бабушке: «Я когда был маленький, говорил «фитофо» (светофор), а теперь говорю «фи-то-фор». Хотя изменения в

произношении минимальные, очень важно, что малыш начинает осознавать, как произносится это слово. Когда в семье появляется «грудничок», дети часто просят родителей рассказать, какими они были маленькими, как кушали, спали и произносили трудные слова.

И уж совсем невозможно переоценить роль старшего ребёнка в жизни малыша. Родители, у которых несколько детей, подчас удивляются способностям младших — они раньше, чем их старшие братья и сестры, начинают ходить, говорить, читать. При этом взрослые забывают, что были для старших детей единственными педагогами, а у младших есть более эффективные преподаватели, которые получили возможность учить не кукол и мишек, а своих реальных братьев и се-

Семилетний Андрей очень долго просил маму «купить братика». Когда малыш появился, мальчик был счастлив и всеми силами старался его хоть чем-то порадовать. Например, постоянно предлагал братику для игры свой футбольный мяч и очень удивлялся тому, что мама это не приветствует.

Через некоторое время мама начала замечать, что Андрей полюбил сидеть у взрослых на коленях, а когда малыши заболели и бабушка примчалась из другой части города с компотом, он заявил: «А я тоже компотик люблю».

Родители всерьёз обеспокоились после того, как Андрей стал играть в куклы. Вернее, поскольку кукол у него не было, брал мягкие игрушки, заворачивал их и качал, как кукол. Папа даже спросил у психолога, нет ли у его сына неправильной сексуальной ориентации.

Скорее всего, поведение ребёнка изменилось по двум причинам. Первая связана с тем, что, взрослые, сами того не замечая, стали уделять старшему меньше внимания, особенно связанного с тем видом общения, которая известный психолог М.И. Лисина называла интимным: сидение на коленках, поглаживание, поцелуи на ночь. Андрей, увидев нежность по отношению к малышу, захотел такого же общения. А вторая причина касается психологического возраста мальчика. В семь лет у детей возникает возрастной кризис, касающийся изменений в эмоциональной сфере. Именно поэтому и появилась потребность в нежности и ласке, в которых раньше, до появления брата, ребёнок не так сильно нуждался.



Увидев нежность к малышу, старший ребёнок хочет такого же отношения

стер. Это, кстати, ведёт к формированию у детей школьной зрелости. Исследования личностной готовности к обучению показали: для того, чтобы ребёнок легко учился, он должен уметь учить других.

И не будем забывать о том, что малыши легче постигают разные премудрости с помощью старших братьев и сестёр, чем при участии взрослых. Нередко ребёнок пяти-шести лет усваивает школьную программу лучше своих братьев и сестер, которые учатся в начальной школе. В общем, старшие и младшие очень нужны друг другу. Изучение особенностей развития детей дошкольного возраста

показало: те, у кого есть брат или сестра, превосходят единственных детей в семье по всем параметрам.

■ «Верни его обратно»

К сожалению, иногда радость и счастье всех членов семьи в связи с появлением в доме второго малыша сменяются общим недовольством. Мама разрывается от постоянных капризов детей, что нередко приводит к депрессии и неврозам, а папа старается как можно меньше бывать дома. Обостряются отношения и со старшим поколением: свекровь считает невестку «неумехой», гордо говорит, что воспитывала четверых детей, и у нее на всё хватало времени, а тёща обвиняет зятя в том, что он уделяет детям недостаточно внимания. Нередко папа, да и мама

начинают применять по отношению к своему первенцу физические наказания, хотя до появления малыша и подумать об этом не могли.

«Ожидания» старшего ребёнка тоже зачастую не оправдываются: нередко дети на полном серьёзе просят отдать малыша обратно в магазин, где его и «купили». Маленькому человеку казалось, что появление брата или сестры не потребует ни от него, ни от родителей особых усилий. А тут выяснилось, что маму нужно делить с малышом и при этом жертвовать своими реальными интересами — свободным временем, играми и, главное, мультиками перед тем, как улечься в постель, — ведь «грудничок» должен спать! Само собой, желание иметь братика или сестру испаряется.

Кстати, эти особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста проявляются не только по отношению к младшим, но и, например, животным. Малыш очень хочет котёнка, но когда выясняется, что он царапается и за ним надо убирать, то любовь к животным и обещания «всё, всё буду делать, только купите котенка» куда-то исчезают...

■ Работа над ошибками

Как же добиться того, чтобы появление второго малыша в доме стало настоящим счастьем для всей семьи, а не началом её распада и формирования негативных отношений между детьми? Строгих рецептов в этой ситуации нет и быть не может, но если вы учтёте опыт и ошибки других родителей, то у вас появятся все шансы для того, чтобы воспитать своих детей настоящими друзьями, всегда готовыми прийти друг другу на помощь.

Прежде всего, никогда не забывайте о том, что ваш ребёнок — неповторимая личность. Все мы, конечно, искренне считаем, что каждый человек — яркая индивидуальность, и очень хотим, чтобы окружающие понимали нашу исключительность. Но в отношении собственных детей часто начинаем давать странные оценки: «Этот весь в отца — никогда за собой не уберёт, а тот похож на мать, такой же упрямый». Однако зача-

У пятилетней Снежаны есть любимая старшая сестра. Девочка очень любит проводить с ней время, особенно когда сестра разрешает ей мерить свои вещи, «играть» в свои, уже взрослые игрушки (сестре 11 лет и у нее есть детская косметика). Снежана подчёркивает, что она взрослая и любит рассказывать знакомым, что умеет делать многие вещи лучше, чем её сверстницы.

Однако педагоги в детском саду заметили в поведении Снежаны одну особенность. Как только возникает какая-то непростая ситуация или она получает задание, которое не просто выполнить, девочка говорит, что спросит у сестры, сестра её научит, и вот тогда у неё всё получится. И действительно, нередко девочка приносила в детский сад рисунок, который не могла выполнить на последнем занятии, предлагала решение задачи, на котором «споткнулась» вчера. И при этом уверяла всех, что её научила старшая сестра.

Обеспокоенность педагогов была вызвана тем, что, несмотря на красивый рисунок, который, по словам Снежаны, она сама сделала дома, в детском саду девочка по-прежнему не могла нарисовать хоть что-то подобное. То же самое с задачами: вроде она говорила правильное решение, но с аналогичной задачей справиться не могла.

Как нетрудно догадаться, старшая сестра что-то делала за Снежану, а что-то отдавала ей в уже готовом виде. Иными словами, девочка не училась, а бездумно запоминала всё, что ей говорили, воспроизводила это, но потом благополучно забывала. А через год Снежана стала жаловаться на сестру, утверждая, что та нарочно плохо её учит, и поэтому она не может справиться с большинством заданий, которые её сверстники легко выполняют.

Старшая сестра, конечно, по-взрослому относилась к Снежане. Она была терпелива, рассказывала ей, как надо решить ту или иную задачу, не жалела времени, чтобы сделать за младшую сестру рисунок или поделку. Но не понимала, да по возрасту и не могла понять, что оказывает малышке медвежью услугу. Она воспринимала Снежану, в определенной степени, как интересную игрушку или любимого щенка.

По словам мамы, дома идиллия отношений сестер сменилась частыми конфликтами и взаимными разочарованиями. И большая часть ответственности за происшедшее лежит на родителях этих милых девочек. Они просто передоверили Снежану старшей сестре и долгое время не обращали внимания на замечания воспитателей, объясняя это завистью к замечательным отношениям между детьми.

стую разговор о том, что один ребёнок похож на отца, а другой на мать, неприятен для малышей. Дети, которые очень хотят любви и нежности, крайне болезненно реагируют на то, что их брат или сестра оказывается более удачливым, способным, красивым и порой, даже неосознанно, начинают мстить всем членам семьи за такое, как им кажется, несправедливое к себе отношение.

Именно этот внутренний конфликт становится одной из главных причин нелюбви и агрессивных реакций детей по отношению друг к другу. Они «воюют» по самым пустяковым поводам: например, кому первому посмотреть книжку, которую им подарили, или первому идти вечером в ванну. К сожалению,

нередко приходится встречаться с семьями, где дети с детства ненавидят друг друга и завидуют сверстникам, у которых нет ни брата, ни сестры. Известны и описаны даже случаи, когда дети старшего дошкольного или младшего школьного возраста выбрасывали своих маленьких, только что родившихся кровных родственников из колясок. Так что для многих родителей главным становится не вопрос о «покупке» второго или третьего ребёнка, а потенциальная угроза

разрушения семейного мира, сомнения в том, что они смогут научить детей любить друг друга.

С другой стороны, вы должны чётко понимать, что проблемы неизбежны. Практики, долгое время работающие с детьми, хорошо знают, что малыши из одной семьи дерутся между собой чаще, чем с другими сверстниками. В детских конфликтах нет ничего удивительного, а в частых ссорах братьев и сестёр тем более. Идёт процесс формирования личности: малыши должны научиться

Что помогает
в воспитании?
Опыт и ошибки
других
родителей...



договариваться друг с другом, выстраивать отношения, уметь уступать и, одновременно, настаивать на своем. Все эти премудрости человек осваивает в детстве, и их проще постигнуть в общении с родными людьми, что, кстати, является ещё одним аргументом в пользу наличия в семье нескольких детей. При этом нужно сделать всё возможное для того, чтобы братья и сестры не сформировали у ребёнка эгоистическую позицию, и он не был озабочен только своими целями и интересами.



■ Секретный фарватер

Мама двух мальчиков-погодков как-то поделилась со мной своим рецептом «семейного мира». Она рассказывала, что сначала ребята ссорились и даже дрались из-за того, кто поможет накрывать на стол, будет держать маму за правую, а не левую руку, кто первым войдёт в дом. При этом женщина очень хотела вмешаться: ей казалось, что только так можно разрешить конфликт по справедливости и научить детей договариваться друг с другом. Однако её мудрый (мамино определение) муж буквально держал супругу за руки и не давал вмешиваться в отношения детей. Постепенно конфликтов и агрессивных способов их разрешения становилось все меньше. На момент моего знакомства с ними, мальчики 7 и 6 лет были «не разлей вода». Они стали самодостаточными, всегда могли найти или придумать себе занятие по душе, очень уважали мнение друг друга.

Несмотря на физическое неравенство детей, обязательно нужно предоставить им возможность самостоятельно строить и выяснять свои отношения.

Ничто не объединяет так, как наличие общей цели или противника. Эту психологическую закономерность можно эффективно использовать для укрепления отношений между братьями и сестрами. Конечно, не нужно никого

Юле 9 лет, у неё есть младшая сестра. Девочка не очень здорова, аллергик, и из-за родовой травмы перенесла немало медицинских процедур. В отличие от неё, младшая сестра вполне физически благополучна.

У Юли возникают проблемы с реализацией волевых усилий. Помимо этого, девочка довольно часто устраивает скандалы, плачет, иногда её даже посещают приступы агрессии — она начинает всё подряд бить палкой или топтать ногами.

Родители, а также бабушки и дедушки, считают, что ребёнок нездоров, и пытаются создать условия, которые, с их точки зрения, помогут предотвратить обострение болезни. Поэтому девочку даже в знойное лето ограничивают в купании, все время подчёркивают, что ей нельзя что-то кушать и чем-то заниматься. Юля на запреты реагирует очень остро. Как правило, после этого кто-то из взрослых идёт у ребёнка на поводу и разрешает ещё раз искупаться, съесть мороженое или шоколадку.

Но самое главное — девочка находится в болезненно соревновательных отношениях с сестрой. Скорее всего, взрослые не разделяют детей, но то, что одного ребёнка постоянно ограничивают, а другому всё разрешают, ведёт к тому, что старшая девочка, пока ещё не осознавая этого, завидует младшей сестре. При этом бабушка уверена в том, что родители больше внимания уделяют младшей девочке, а старшая от этого страдает.

Судя по всему, главная причина особенностей старшей девочки связана с тем, что взрослые не обеспечили детям единой смысловой жизнедеятельности. Бабушка с дедушкой справедливо говорят, что Юля не умеет с собой справляться. Но способность управлять собой возникает через способность управлять другим. Иными словами, если бы взрослые создали условия, при которых старшая девочка помогала младшей управлять собой, скорее всего, у неё не было бы проблем с эмоционально-волевой сферой.

В семье растут три брата, и почти, как в сказке, «старший умный был детина... младший вовсе был дурак». Ну, дурак не дурак, но мальчик проблемный. В силу родовой травмы и перенесённых в раннем детстве неприятных заболеваний он был маленьким Епиходовым: падал на ровном месте, не мог справиться с вроде бы простым заданием, постоянно попадал в неприятные и не очень красивые ситуации.

Родители, привыкшие к тому, что подобных проблем со старшими детьми не было, страшно негодовали, ругали ребёнка и всё время ставили в пример вполне благополучных старших братьев. До поры до времени малыш это сносил, но, перейдя в четвёртый класс, стал откровенно пакостить: уничтожал тетрадки братьев, прятал и выбрасывал их любимые вещи, пытался подражать голосам (это, кстати, у него хорошо получалось) и по телефону говорил гадости от их имени. Наказания не только не меняли его поведение, но, наоборот, вдохновляли на новые «подвиги».

Родители почти смирились с тем, что их младший сын оказался, как они его называли, «законченным уродом». Но тут произошла трагедия: в автомобильной катастрофе погиб отец семейства, который был в полном смысле слова главой семьи и обеспечивал её материально. Мать впала в депрессию, стала много болеть: последние деньги ушли на врачей и лекарства.

В этой ситуации очень скоро выяснилось, что вдова не нужна своим благополучным старшим детям: жена одного из них была с ней в плохих отношениях, а другому в это время предложили интересную работу за рубежом. Именно «урод», на которого никто не возлагал особых надежд, помог матери выйти из тяжёлого психического и физического состояния и стал объединяющим стержнем для всей семьи.

Почему же младший ребёнок так плохо относился к своим близким в детстве и что помогло «дураку» спасти свою семью? В замечательной сказке-пьесе Е. Шварца «Два клёна» один из братьев, кстати, тоже младший, говорит, что грубые слова часто находятся на поверхности, а любовь и нежность спрятаны глубоко внутри. Поэтому человеку проще нагрубить, чем показать своё истинное отношение.

Младший ребёнок, конечно, страдал, потому что его не любили так, как старших братьев. Наверное, он далеко не всегда был виноват в том, что попадал в неприятные ситуации, но родители постоянно винили в этом только его. У мальчика постепенно возникло и развилось негативное отношение к братьям, которые не только не помогли справиться с возникающими трудностями, но даже встали «по другую сторону баррикад». Ребёнку казалось, что если бы они не были такими примерными, родители увидели что-то хорошее и в нём.

Но когда он, уже взрослый, увидел беспомощную и больную мать и узнал о поведении «примерных» братьев, наступило время реализации того огромного внутреннего потенциала любви и добра, который остался неиспользованным в детстве. «Урод», во многом неосознанно, взял на себя роль отца по отношению и к маме, и к семье. А поведение старших братьев в этой ситуации тоже вполне объяснимо — они просто привыкли к тому, что их отношение к жизни и поступки всегда поощряются и становятся эталоном.

Сравнение одних детей с другими — одна из самых распространённых ошибок родителей. Именно это и привело к особенностям младшего ребенка в детстве и к равнодушию взрослых старших братьев.

Самая распространённая ошибка родителей: сравнение одних детей с другими



объявлять врагом и строить коварные замыслы, можно просто «по секрету» готовить для папы подарок или «тайно» придумать сценарий праздника. При этом, конечно, замыслы детей будут более интересными, а результат более высокого уровня, если в их «секретную компанию» войдёт взрослый. Например, дети с мамой готовят что-то для папы, или наоборот. Если такие сурпризы станут традиционными, то даже в младшем школьном возрасте дети будут способны самостоятельно, без чьей-либо помощи, подготовить что-нибудь

очень приятное для родителей.

Объединение для выполнения какой-то деятельности «по секрету» помогает детям договориться, делает их более значимыми друг для друга и, наконец, позволяет отмечать как у себя, так и у брата или сестры способности, необходимые для выполнения той или иной задачи.

физические нагрузки, а иногда и ухудшение материального положения? Все эти и многие другие трудности и проблемы, возникающие в связи с появлением второго, третьего, четвёртого или даже пятого ребёнка, не идут ни в какое сравнение с тем счастьем, которое может дать семья, где есть семь «Я».

Несмотря даже на физическое неравенство братьев и сестёр, дайте им возможность самостоятельно строить и выяснять свои отношения

Дети в системе ценностей

По данным соцопроса Госкомстата России, лишь 40 процентов респондентов хотели бы иметь двоих детей (при идеальных условиях воспитания).

8% опрошенных ответили, что даже в хороших условиях ограничатся одним ребёнком; 22% участников исследования при идеальных условиях хотели бы иметь троих детей, 12% готовы на четверых и более.

Вот типичные пояснения тех, кто ограничивается единственным наследником: нет средств для воспитания; материальные и жилищные условия не позволяют, одного бы вырастить; нет квартиры, не смогу обеспечить им достойное образование, достойную жизнь. Характерно, что респонденты как с низким, так и с относительно высоким уровнем дохода в равной мере склонны объяснять отказ от рождения ещё одного ребёнка недостаточным материальным благополучием — и даже говорят об этом одними и теми же словами.

Анализ условий жизни семей показал: чем лучше материальные и жилищные условия, тем чаще установка на рождение одного ребёнка. Каков бы ни был доход семьи, удовлетворённость им может быть различной. Она определяется тем, какое место занимают материальные блага в системе ценностей семьи. Дети как бы вступают в конкуренцию с удовлетворением материальных потребностей их родителей. Если материальные потребности высоки, то ребёнок не выдерживает конкуренции.

Действие этого совета будет ещё эффективнее, если братья и сёстры войдут в другие коллективы детей. Нередко родители возмущаются, когда ребёнок просится во двор поиграть с другом или хочет пригласить приятеля домой: «У тебя есть брат, с ним и играй». Психологические особенности детей таковы, что они могут устать друг от друга (или выполнять всё время одну и ту же роль — младшего или старшего). В то же время известны случаи, когда малыши, имеющие братьев или сестер, оказываются настолько самостоятельными, что испытывают трудности во взаимоотношениях с другими детьми или взрослыми. Поэтому очень важно, чтобы братья и сёстры играли во дворе со своими друзьями, приглашали их домой и делились лакомствами. Это обеспечивает не только хорошее психическое и личностное развитие, но также интерес и уважение к своему сиблингу.

■ Большая семья – большое счастье

Так стоит ли заводить в семье несколько детей? Чем компенсируется усталость, недосыпание,

Правда, для этого мало только родить детей. Нужно строить с ними содержательные отношения, учить их любить и уважать друг друга и сделать так, чтобы рождение нового ребёнка не привело к ухудшению положения остальных.

Семейная жизнь и воспитание детей — очень трудная и ответственная работа, которую нужно уметь делать очень хорошо. И в этой работе самое главное, как говорит героиня Наталии Гундаревой в фильме «Однажды 20 лет спустя», «не думать о себе, а всё время думать про своих детей». О том, как это можно сделать без ущерба для своего личного развития, мы поговорим в следующий раз. А пока ещё раз вернемся к малышу, который, как мы помним, «совершенно не просил» маму, чтобы она купила ему братика. Его родители сумели сделать так, что в отношениях братьев всю жизнь главными были любовь и уважение, а в трудных ситуациях они стали настоящей опорой друг для друга.

Елена КРАВЦОВА,
доктор психологических наук,
профессор



Известны случаи, когда близнецы являются детьми одной матери, но разных отцов. Это возможно, если яйцеклетки одной женщины оплодотворяются спермиями разных мужчин. Очень редко случается оплодотворение двух яйцеклеток из разных циклов овуляции, когда новая беременность возникает при уже существующей. В результате получается, что один из детей фактически старше другого.

Сегодня близнецов может выносить и суррогатная мать (ей имплантируются эмбрионы близнецов от женщины, которая по каким-то причинам не способна к беременности и родам). Возможны и более сложные комбинации: такие близнецы могут быть детьми разных биологических родителей, есть возможность их разделить и использовать двух или трёх суррогатных матерей.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Рождение в один день двух, трёх или даже четырёх малышей – настоящее чудо. Какие чувства испытывает будущая мама, когда ей сообщают, что у неё будут близнецы? Восторг, умиление, гордость... В народе даже существует поверье, что близнецы рождаются в семьях, отмеченных Богом – как награда за любовь и верность.

Близнецы бывают двух типов – монозиготные, которых также называют идентичными и однояйцовыми, и дизиготные – разнойяйцовые или двойняшки.

Слово «монозиготные» происходит от греческого слова «моно», что значит «один». Такие близнецы формируются из одной оплодотворённой клетки – зиготы, которая по каким-то причинам делится на две одинаковые половины. Они генетически идентичны и являются как бы клонами друг друга, могут быть только одного пола и часто поразительно похожи.

Дизиготные близнецы формируются из двух яйцеклеток, оплодотворённых практически одновременно. Слово «дизиготный» происходит от греческого слова «ди», означающего «два». Такие близнецы генетически сходны не больше, чем обычные братья и сестры. Они могут быть разного пола, а иногда совсем не похожи друг на друга.

Возможен и промежуточный тип близнецов – когда одна яйцеклетка делится на две равные половины, каждая из которых оплодотворяется отдельно. Эти дети получают общие гены от матери и разные от отца.

■ Загадка для папы и мамы

Для родителей очень важно знать тип зиготности своих малышей. Прежде всего, это необходимо для научного изучения близнецов и в тех случаях, когда одному из них будет нужна помощь второго (при переливании крови или даже пересадке органов). Кроме того, близнецы разного типа обладают рядом особых характеристик, которые нужно учитывать при их воспитании.

Однако определить тип зиготности не всегда легко: абсолютное внешнее сходство между детьми не является доказательством их генетической идентичности. По разным причинам (нарушение хода беременности, родов, болезни, травмы и т.д.) монозиготные близнецы могут выглядеть по-разному, а дизиготные иногда бывают удиви-

тельно похожи. Выводы на основе анализа плодных оболочек и плацент также не являются абсолютно надёжными, так как около 30% монозиготных близнецов могут иметь разные плаценты и плодные оболочки, а некоторые dizиготные близнецы — общие.

Сегодня существуют разные методы диагностики типа близнецов. Один из них, самый простой, — метод внутриварианного сравнения по ряду генетически устойчивых внешних признаков: разрез и цвет глаз; форма наружного уха, губ, носа; цвет, густота и форма бровей и ресниц; цвет и структура волос; границы волосяного покрова головы; форма и расположение зубов; наличие и расположение веснушек и пигментных пятен. Сравниваются и физические параметры: вес, рост, объём черепа, характеристики конституции, рисунок пальцевых линий. Если близнецы сходны по большинству этих показателей, можно сделать вывод, что они монозиготные. Если различий больше, чем сходства, значит они — dizиготные. Точность диагностики с помощью этого метода достаточно высока — до 90%, но возможны и ошибки. Форма губ, цвет волос, глаз у монозиготных близнецов совпадают практически полностью, но подобное сходство может быть и у некоторых dizиготных малышей.

В тех случаях, когда нужно получить максимально достоверный диагноз зиготности, используются другие, более сложные методы: анализ группы крови, факторов её сыворотки, перекрёстная трансплантация кожи, хромосомный анализ, анализ ДНК.

Известно, что у монозиготных близнецов, в отличие от dizиготных, показатели крови всегда

совпадают. А вот метод перекрёстной трансплантации кожи используется довольно редко. В этом случае одному из близнецов пересаживается кусочек кожи, взятый у второго. У монозиготных близнецов, обладающих иммунологической идентичностью, эти кусочки всегда приживаются, а у dizиготных — нет.

Возможность использования хромосомного анализа и анализа маркеров ДНК появилась только в последние десятилетия. Это одни из самых надёжных, но и затратных методов. Они применяются только в тех случаях, когда необходимо получить абсолютно точные результаты.

■ Сиамские близнецы

Первая описанная и изученная учёными пара близнецов, сросшихся определёнными частями тела, жила в Сиаме (теперь Таиланд). Чанг и Энг родились в 1811-м, а умерли в 1874 году — один за другим. Они были соединены в области грудины, и их разделение в то время было невозможным. Чанг и Энг выступали в цирке и этим зарабатывали на жизнь. У близнецов был абсолютно разный характер, разные интересы и предпочтения. Они оба женились в 32 года, у Чанга было 12 детей, у Энга — 10.

пола и, как правило, очень похожи друг на друга.

Первые попытки разделить сиамских близнецов были предприняты во второй половине прошлого века, и многие из них были неудачными: погибали либо оба близнеца, либо один из них. Сейчас достижения медицины позволяют делать это с большим или меньшим успехом — все зависит от соединения. Близнецов можно разъединить при небольшом сращении (если речь идёт о кожных покровах, то нужна несложная хирургическая операция). Но если сиамские близнецы соединены значительно, у них есть общие органы и конечности, то разделить их очень трудно, а в ряде случаев и невозможно.

■ Свет мой зеркальце, скажи...

Зеркальные близнецы как бы отражают друг друга в зеркале. Одна половина тела первого малыша (например, левая) похожа на другую половину тела второго (правую), и наоборот. Первый зуб у таких близнецов растёт с разных сторон. Но это ни в коем случае не является патологией: около четверти монозиготных близнецов являются зеркальными.

**Близнецы — похожи только внешне.
Это совершенно разные личности**

Как известно, сиамские близнецы рождаются довольно редко. Сращение плодов — это следствие позднего разделения зиготы на два организма, а это значит, что сиамские близнецы — всегда монозиготные, всегда одного

Такие малыши, как правило, имеют разную ведущую руку (один является правой, второй — левой), ногу, глаз, направленные в разные стороны завитки волос на темени. Иногда даже внутренние органы (в том числе и сердце) у них располо-

жены зеркально. Впрочем, зеркальность может быть как полной, так и частичной.

Причины этого явления до конца не выяснены. Многие учёные объясняют возникновение зеркальности тем, что зародыш разделяется на две половины уже после формирования асимметрии, которая свойственна любому человеческому организму. В этом случае из двух половин зародыша развиваются зеркально симметричные плоды.

■ Большая семья

Согласно статистике, в мире сейчас насчитывается около 100 миллионов близнецов. Исследования свидетельствуют о том, что их могло быть ещё больше — около трети всех беременностей являются многоплодными, но многие из них прерываются в результате самопроизвольного выкидыша.

Чаще всего близнецы появляются на свет у жителей Африки, редко — у представителей монголоидной расы. У европейцев показатели выше, чем у азиатских народов, но ниже, чем у африканцев. Однако на всех континентах монозиготные близнецы составляют примерно 30% от их общего количества.

Любопытно, но частота рождения близнецов различна в разных странах и даже в разных регионах одного государства. Так, например, в Швеции в городе Ландсбоден рождается примерно в два раза больше близнецов, чем в других городах этой страны.

Учёные уверены в том, что причины такой вариативности кроются не в расовых или национальных особенностях, а в специфике питания, климатических условиях, экологии и дру-



Согласно статистике, в мире сейчас насчитывается около 100 миллионов близнецов

гих социальных факторах. Это подтверждает тот факт, что чернокожее население США по количеству близнецовых родов ближе не к народам Африки, а к белому населению страны.

■ Почему рождаются близнецы?

Наука пока не может однозначно ответить на вопрос, почему на свет появляются близнецы. Возможность их рождения обусловлена не одним каким-то геном, отвечающим за формирование многоплодной беременности, а несколькими. Однако существуют несколько научно доказанных факторов, которые повышают вероятность рождения двух, трёх или четырёх малышек.

Близнецы чаще рождаются у людей, в роду которых уже были близнецы, причём не только по материнской, но и по отцовской: линии. Но в то же время известно, что в 20–25% случаев близнецы в роду рождаются впервые.

Мать, у которой уже есть близнецы, имеет высокую вероятность родить их снова, причём у матери dizиготных близнецов могут родиться монозиготные.

Известно также, что чаще близнецы рождаются у женщин 35–40 лет. Это связано с тем, что

с возрастом в организме женщины происходят эндокринные изменения, повышается гонадотропный уровень, что способствует множественной овуляции. Но это касается матерей только dizиготных близнецов, а монозиготные рождаются у женщин любого возраста приблизительно с одинаковой частотой.

Такие же гормональные изменения происходят у женщины в ходе каждой её беременности, и поэтому близнецы чаще рождаются в более поздних беременностях. Чем больше детей в семье, тем выше шанс появления близнецов.

В последние годы количество близнецовых родов заметно увеличилось. Это связано с тем, что женщины стали рожать в более позднем возрасте, принимать гормональные препараты для лечения бесплодия, а высокий уровень развития медицины позволяет лучше сохранять многоплодные беременности и выхаживать новорождённых.

Свою роль в увеличении количества близнецов сыграла и репродуктивная медицина. В 1986 году в Лондоне родились и выжили первые близнецы, мать которых забеременела с помощью метода искусственного оплодотворения. С тех пор число малышек, появившихся на свет с помощью репродуктивных технологий, неуклонно растёт. Как показывают исследования, эти дети ничем не отличаются от своих сверстников, зачатых и выношенных естественным путем.

Надежда ЗЫРЯНОВА,
кандидат психологических наук

В следующей статье мы расскажем о специфике развития близнецов и особенностях их воспитания

Фрисолак 3 — вкусно и полезно!



Фрисолак 3 — важный источник незаменимых пищевых веществ, витаминов и минералов для детей от 1 года до 3-х лет.

Вашему малышу исполнился год, он уже самостоятельно ест и пытается быть очень активным...

В этот период потребности в полноценном белке, кальции, железе и йоде по-прежнему высоки. Поэтому, в ежедневном рационе ребенка должны обязательно присутствовать обогащенные молочные продукты.

Фрисолак 3 содержит все необходимые ингредиенты для здорового роста и интеллектуального развития малыша:

- **DHA (Омега 3) — для развития мозга и зрения;**
- **Пребиотики — для улучшения кишечной микрофлоры и профилактики запоров;**
- **Комплекс антиоксидантов, железа и йод.**

Вы можете быть уверены, что ваш малыш вырастет умным и здоровым!

Горячая линия по вскармливанию
детей раннего возраста
8-800-333-25-08
Клуб для мам: www.frisoclub.ru

Познаем мир вместе  **Friso**

Товар сертифицирован. Реклама.



С шести месяцев пора вводить прикорм

потребность крохи, так что в конечном итоге и ложка окажется там! Начиная с полугода ребёнок способен выпивать небольшое количество жидкости из кружки, но ему понадобится помощь, чтобы её удерживать. С бутылочкой ситуация проще, её можно отдать в ручки ребёнку, слегка поддерживая и направляя в нужное положение. Если ребёнок достаточно ест днём, то физиологическая потребность в еде ночью постепенно снижается, но если малыш всё же просыпается, прежде чем кормить, предложите ему бутылочку с водой.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПЕРВОГО ГОДА

■ Кормление

Основу питания ребёнка продолжает составлять грудное молоко или молочная смесь, но в рационе почти всех детей появляется прикорм, а вместе с ним и новый способ получения еды — с ложки. Все новые продукты предлагают ребёнку отдельно от других и в малом количестве, а потом докармливают привычной едой. В течение суток следите за реакциями ребёнка — поведение, сыпь на коже, сон, стул. Если всё нормально, то можно постепенно увеличить порцию. Если что-то не так — на время откажитесь от этого продукта и не предлагайте новых до исчезновения болезненных проявлений. Отложите введение прикорма, если ребёнок заболел, а также за пару дней до и после любой профи-

лактической прививки. Сначала вы будете прикармливать кроху, держа его на руках, а позже понадобится высокий детский стул со столиком. Гигиеничнее и удобнее, чтобы малыш имел свой набор посуды — тарелка, кружка или поильник, несколько ложек. Главное правило: ребёнок — активный участник процесса еды. Его тарелка стоит на столе, а не находится в руках у взрослого. Сейчас вы ещё полностью сами кормите ребёнка, но его ложка всегда должна быть при нём, сопровождая каждый приём пищи. Сначала она будет «музыкальным инструментом» и игрушкой, но постепенно, малыш уяснит связь появления ложки с моментом еды и будет пробовать применять её по назначению. Тянуть всё в рот — естественная

■ Сон

Дневной сон всё так же проходит в коляске на улице или в хорошо проветренной комнате дома. С ритуалом укладывания полугодовалого ребёнка могут возникнуть сложности, связанные с закреплением привычек, возникших в предыдущие месяцы, — ношение на руках, укачивание в коляске. Продолжать поддерживать эти привычки нецелесообразно — малыш активно растёт, прибавляет в весе и его просто тяжело носить, да и длительное укачивание в коляске только утомляет маму. Конечно, не стоит сразу оставлять одного в кроватке ребёнка, привыкшего засыпать на руках, посидите или даже прилягте рядом с ним, поглаживая и успокаивая; спойте колыбельную, поговорите тихим голосом. Если же он проявляет недоволь-

ство — выкручивается и плачет, на короткое время возьмите его на руки, немного успокойте и тут же верните обратно в кроватку. Спокойная настойчивость мамы и её присутствие рядом помогает малышу заснуть лучше, чем любое укачивание; к тому же это позволит постепенно приучить ребёнка к самостоятельному засыпанию, планомерно снижая ваше участие в этом процессе.

Если ребёнок редко просыпается ночью и достаточно быстро возвращается ко сну, это может быть признаком того, что он всё меньше и меньше нуждается в вашей близости ночью. Дети этого возраста спят достаточно чутко, и взрослые могут будить их своими передвижениями по комнате или беспокойным сном. В свою очередь, дети во сне часто крутятся, посапывают, всхлипывают, чем будят родителей. Если оставить кроватку малыша рядом со своей, то мама порой лишается полноценного отдыха и, постоянно прислушиваясь во сне, необоснованно часто «помогает» ребёнку успокоиться (с помощью соски, груди, бутылочки). На основе этого возможно формирование у ребёнка привычки просыпаться ночью для дополнительного общения. Подумайте, возможно, ваш малыш уже готов к отдельному от вас сну и стоит «отселить» его на некоторое расстояние от своей кровати, а может быть, и в отдельную комнату.

■ Бодрствование

Всё время бодрствования ребёнок проводит на полу комнаты или в манеже. Он уже способен активно передвигаться — переворачиваться, перекатываться, подползать, многие впервые встают сами, держась за опору. Манеж — это устройство больше необходимое взрослым, чем ребёнку, и

если вы можете создать условия для свободного передвижения по дому, то приобретение этого приспособления не понадобится — даже ещё не ползающему крохе будет интереснее на полу, чем за капроновой сеткой. Наиболее ценным для развития является овладение моторными функциями — научиться самостоятельно садиться и вставать. Поэтому ваша задача — побуждать ребёнка к действиям, а не самим сажать или ставить его. Активность малыша подхлестывается его интересом к предметам. Первые попытки ползти изначально вызваны желанием завладеть каким-то предметом. Побуждая к ползанию, ставьте яркую, звучащую игрушку. С



утомляет. Разделите имеющиеся в доме игрушки на несколько наборов, чередуйте их раз в 3–4 дня, поддерживая интерес за счёт их «новизны».

Не спешите сразу успокаивать малыша ночью — у него может появиться привычка просыпаться только для общения

каждым разом чуть увеличивайте расстояние. Положительные эмоции — первый помощник в обучении. Полученный результат вдохновляет малыша на новые «подвиги», тогда как неудачи вызывают ощущение неуверенности. Ставьте перед ребёнком реально выполнимые задачи, тогда и вы будете довольны, и ребёнок вдохновится своим успехом.

■ Игрушки

Набор игрушек — колечки, погремушки, небольшие фигурки и шарики; они могут быть резиновые, пластмассовые, деревянные или матерчатые. Ребёнок знакомится с их разнообразной формой, величиной, звучанием и фактурой. Предлагайте малышу не больше двух игрушек одновременно, так как их обилие мешает сосредоточиться и быстро

Ребёнок часто находит себе игрушки в любом месте, где оказывается, не ограничивайте исследовательские порывы резкими окриками, лучше уберите из поля его зрения. Позже вы сможете научить малыша правильно действовать и с пультом от телевизора, и с тубиком крема.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
психолог

По мнению специалистов

- Общая продолжительность сна в течение суток — около 15 часов.
- Периоды дневного сна — 3 раза.
- Продолжительность одного дневного сна — 1,5–2 часа.
- Максимальная длительность бодрствования — около 2 часов.
- Продолжительность ночного сна — 10–11 часов (с пробуждениями).
- Число кормлений в сутки — 5–6 раз.
- Продолжительность перерывов между кормлениями — 4 часа.



щевая ценность молочных каш значительно повышается. Так, молочные каши «ФрутоНяня» — важный источник углеводов, белков, жиров и пищевых волокон.

Кроме того, каши «ФрутоНяня» дополнительно обогащены двенадцатью важнейшими витаминами, а также микроэлементами: железом, цинком и йодом. А это очень важно для здоровья малыша.

Фрукты и овощи — важный источник витаминов, минералов, пищевых волокон, натуральных природных сахаров и органических кислот. В процессе производства в каши «ФрутоНяня» добавляют только натуральные фруктовые, ягодные и овощные пюре, а не сухие порошки. Это позволяет сохранить пищевую ценность, вкус, цвет и аромат натуральных фруктов, ягод и овощей.

Четыре каши «ФрутоНяня» обладают функциональными свойствами благодаря пребиотик уинулину. Это гречневая с молоком и инулином, рисовая с молоком и инулином, овсяная с молоком, сливой и инулином, овсяная с молоком персиком и инулином. Важно знать, что инулин — натуральный пребиотик растительного происхождения. Он стимулирует рост собственной полезной микрофлоры кишечника и повышает иммунитет. Источником инулина является корень цикория. В итоге каши «ФрутоНяня» с инулином помогают кишечной микрофлоре и иммунной системе ребёнка.

Благодаря особой технологии производства сухие каши «ФрутоНяня» обладают высокой пищевой ценностью и вкусовыми качествами. Сухие каши «ФрутоНяня» удобны в применении: разводятся без комочков и обладают однородной, нежной консистенцией.

Ши да каша...

В России к новинкам относятся с большим интересом. Это касается и кухни. Не много есть стран, где представлено столько национальных блюд. Каких только нет ресторанов: от традиционных русских, украинских, белорусских до японских, тайских и вьетнамских. Однако питание ребёнка — совсем другое дело. В этом вопросе мамы, как правило, консервативны — стараются придерживаться привычной русской кухни. И это правильно: ещё неокрепшему организму экзотика не нужна. А вот еда, испытанная столетиями, очень даже полезна.

Каша для малыша — первое питание. Нередко с неё начинается первый прикорм. А уж о пользе зернового прикорма мы писали очень много.

Многие родители маленьких детишек, наверно, уже познакомились с кашками «ФрутоНяня», в которых есть всё необходимое для ребёнка первого года жизни.

Если пришло время прикорма, начинайте его вводить в первой половине дня 5–10 грамм (0,5–1 чайной ложечки), постепенно. В течение 7–10 дней доведите количество каши в дневном рационе до возраст-

ной нормы: с 4 до 7 месяцев — это 150 граммов, в 8 месяцев — 180 грамм, в 9–12 месяцев — 200 граммов в день.

В ассортимент сухих каш «ФрутоНяня» входят две безмолочные, безглютеновые рисовая гипоаллергенная и гречневая гипоаллергенная. Их низкая аллергенность доказана клиническим исследованием у детей в НИЦЗД РАМН в 2011 году. Поэтому сухие безмолочные каши «ФрутоНяня» рисовая и гречневая рекомендованы Союзом педиатров России.

Благодаря сочетанию полезных веществ крупы и молока пи-

Каши «ФрутоНяня» — польза и воспитание вкуса!

- ✓ Гипоаллергенные безмолочные каши для первого прикорма — рекомендованы Союзом педиатров России*
- ✓ Молочные каши содержат только натуральные фруктовые, ягодные или овощные пюре
- ✓ Включают 12 витаминов, железо, йод, цинк
- ✓ Изготовлены по специальной технологии, позволяющей сохранить все полезные вещества
- ✓ Проходят строгий контроль качества на всех этапах производства
- ✓ Содержат инулин — натуральный пребиотик, полезный для пищеварения и укрепляющий иммунитет**



*Клиническое исследование детского питания «ФрутоНяня» у детей в ФГБУ НЦЗД РАМН в 2011 г. В исследовании принимали участие 13 продуктов: каша гречневая безмолочная, каша рисовая безмолочная, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из чернослива, сок из яблок, сок из груш, сок из яблок и груш, пюре из индейки, пюре из кролика.

**Каша рисовая с молоком и инулином, каша гречневая с молоком и инулином, каша овсяная с молоком, сливами и инулином, каша овсяная с молоком и персиком.



РЕБЁНОК БЫВАЕТ КУСАЧИМ

Наш полуторагодовалый сын стал кусаться. Вначале это забавляло нас, но скоро стало не до смеха. Кусает он не только взрослых, но и других детей, если ему что-то не понравится. Как отучить ребёнка от этой ужасной привычки?

Александра Д., Москва

Некотрые негативные формы поведения малышей очень расстраивают и раздражают взрослых: в какие-то моменты жизни ребёнок может начать замахиваться на близких, бить их по лицу, щипать, плевать, употреблять бранные слова. Точно так же он иногда ведёт себя и по отношению к младшим братьям и сестрам, к сверстникам. Естественно, что терпеть такие поступки нельзя.

Родителям следует проанализировать, в каких ситуациях у ребёнка появляются эти агрессивные вспышки, попытаться понять, чем они вызваны, а потом выработать общую стратегию своего поведения.

Ответить однозначно на вопрос, почему ребёнок кусается, нельзя. Некоторые малыши таким образом экспериментируют. Для годовалых детей укусы — один из способов познания окружающего мира. Ребёнок

может укубить руку взрослого или сверстника так же, как он кусает погремушку или резиновое колечко.

Многие дети прибегают к укусам тогда, когда не могут добиться своей цели другим путём или не умеют адекватно выразить свои желания. Когда ребёнок хочет получить игрушку, а ему не хватает слов, чтобы его поняли, или расстроен тем, что башня, которую он строит, все время падает, укус — это попытка утверждения своих прав или выражение своего переживания неудачи.

Другие кусаются, когда чувствуют угрозу, в целях самозащиты, если не могут справиться с ситуацией или ещё не умеют утверждать свои права более продуктивным способом. Такое поведение характерно для контактов со сверстниками. Кто-то кусается, чтобы показать свою силу: как правило, так поступают малыши, стремящиеся к власти над другими. Укусы могут вызываться и неврологическими причинами. И этот список можно продолжить...

Когда вы поймёте, чем вызвано негативное поведение малыша, будет легче помочь ему справиться с собой, научить позитивным приемам разрешения конфликтных ситуаций. Но в любом случае важно с самого начала не допускать проявлений агрессии, обижающих других людей.

Иногда младенец или годовалый ребёнок, сидящий на руках у взрослого, начинает хлопать ладошкой по его лицу, вопросительно глядя в глаза. Чего же он хочет? Может быть, приглашает поиграть с ним? Или просто совершает манипуляцию, воздействуя на взрослого так же, как он привык обращаться с предме-

тами? А может, сердится и таким образом проявляет своё раздражение?..

Поведение взрослого должно строиться в зависимости от того, как он оценит данную ситуацию. Предлагаемую ребёнком игру он может перевести в «ладушки» или «хлоп-хлоп ручками», исследовательское действие переадресовать на другие предметы, а в случае гневной реакции отвести руку малыша и сказать, что так делать нельзя, что ему больно, предложить интересное занятие. Шлепок рукой по лицу можно преобразовать в поглаживание, если вовремя перехватить руку и погладить ею себя по голове, а затем самому погладить ребенка. Если малыш собирается укусить вас, вы можете попытаться перевести это намерение в поцелуй. А если ребенок замахивается на вас игрушкой, опередите его действие, постарайтесь мягко высвободить её из рук малыша и поблагодарите за то, что он дал вам этот предмет. Некоторые дети не умеют передавать что-то из рук в руки и сначала осваивают действие бросания. Поиграйте с ним в эту игру.

Не забывайте о том, что у маленьких детей понимание опасности их поступков для самих себя и других развивается постепенно. Малышу просто не приходит в голову, что он может физически пострадать от того, что пытается засунуть палец в электрическую розетку или залезть на подоконник. Точно так же детям свойственно ограниченное понимание физических ощущений и эмоциональных переживаний других людей. Ребёнок ещё не понимает, что укусить, толкнуть или ударить кого-то — это так же больно, как если кусают или бьют тебя самого. Вероятно, поэтому распространённым «педагогическим»

приёмом отучивания детей кусаться или щипаться является совершение родителями этих же действий по отношению к своему ребёнку. Некоторые малыши сразу же усваивают такой урок и перестают кусаться, но этот метод далеко не всегда приносит нужный эффект. При этом угроза взрослому: «Вот я укушу тебя, будешь знать, как кусаться!» — является точно таким же агрессивным действием, за которое вы только что ругали. И если малыш продолжает кусаться, взрослому приходится решать неприятную задачу: как себя вести дальше? Продолжать кусать ребёнка или усилить меру наказания, например, кусать и шлёпать его? Согласитесь, что такое поведение взрослого может стать ловушкой для него самого.

Дети учатся на примерах окружающих. Если в семье приняты грубые способы общения, применяются физические формы наказания детей, то велика вероятность того, что ребёнок усвоит такие способы канализации возникающих у него негативных переживаний. Допустим, с помощью наказаний родителям удастся добиться того, что малыш перестал кусаться. Однако повы-

кими и стиль общения с ребёнком, и вы увидите, что поведение малыша — это зеркальное отражение того, что происходит в семье.

Агрессивное поведение может быть реакцией на недостаток внимания. Потребность в доброжелательном внимании и поддержке — главная социальная потребность маленьких детей. Если ваш малыш послушен, а вы замечаете его только тогда, когда он делает что-то непозволительное, ребёнок извлечёт из этого урок: вести себя плохо — это хорошо, потому что только так можно завладеть вниманием взрослых. Естественно, в этом случае родители должны пересмотреть свое отношение к ребёнку, чаще общаться с ним, поощряя его позитивные обращения к взрослым и другим детям.

Вспышки агрессии могут быть спровоцированы и постоянными запретами, тормозящими природную активность, любознательность малыша, его стремление к свободе и самостоятельности. Непонимание взрослыми потребностей малышей, незнание психологических особенностей детей раннего возраста также могут спровоцировать у ребёнка раздражение и гнев.

Для малыша укус — это попытка утверждения своих прав

сила вероятность того, что через некоторое время у него нарушится сон или он начнёт пачкать штанишки. Слишком жёсткое поведение взрослых способно спровоцировать у малыша стойкий невроз. Вспышки гнева могут поменять свое направление извне вовнутрь, разрушая здоровье ребёнка. Проанализируйте свои взаимоотношения с близ-

Может происходить и так, что ребёнок растёт в атмосфере потворства всем своим желаниям и провоцирует добиваться своего криками, истериками, разбрасыванием и «избиением» игрушек, агрессивными выпадами против окружающих. Взрослые должны быть терпеливы и понимать, что укоренившаяся форма поведения может быть преодолена не сразу.

У МАЛЮТКИ ЖЕЛЕЗНОЕ ЗДОРОВЬЕ!

■ Зачем нужно железо?

Около двух миллиардов человек на планете имеют дефицит железа, причем половина всех случаев приходится на долю железодефицитной анемии¹. Только один из трёх детей в России в возрасте от года до двух лет получает достаточно железа с пищей², поэтому железодефицит встречается у 30–60% детей раннего возраста³. А ведь именно в этот момент оно особенно необходимо малышу: для развития мозга, работы мышц и формирования иммунной системы.

Нехватка железа отрицательно сказывается на уровне развития интеллекта, речи, концентрации внимания и способности к обучению. От того, достаточно ли малыш получает железа, зависит и физическое развитие, поэтому общая вялость, снижение иммунитета могут быть проявлениями его дефицита. Последствия перенесённого железодефицита могут проявиться только в школьном возрасте: дети, имевшие дефицит железа в младенчестве, к 10 годам отстают от сверстников по многим показателям⁴.

■ Почему его не хватает?

При постепенном переходе на общий стол в организме ребёнка может возникнуть дефицит витаминов и минералов. По российским данным⁵, ежедневный рацион питания более половины детей в возрасте от года до трёх лет беден железом. Также железо из продуктов питания усваивается по-разному. По данным другого российского исследования лишь 32% детей едят мясо каждый

день, а 17% вообще его не едят⁶. Поэтому в первую очередь надо обратить внимание на то, как питается малыш. Помните, именно пища является основным источником железа — как для младенцев, так и для детей старше года.

■ Железная уверенность в Малютке

Молоко и молочные продукты — основа детского питания. Ведь они прекрасно усваиваются детским организмом. А если молочко ещё и содержит железо!

Одним из наглядных примеров тому является детское молочко «Малютка® 3 для Больших». Оно разработано с учетом особенностей детей 1–1,5 лет и содержит Умное железо® — оптимальное сочетание железа, цинка и витамина С, способствующее лучшему усвоению железа детским организмом. Кроме того, в его состав входят пищевые волокна, которые нормализуют микрофлору.

Новое молочко «Малютка® 3 для Больших» служит источником необходимых малышу витаминов и микроэлементов. Опираясь на новейшие исследования и разработки в области детского питания, смеси Малютка® производятся из европейских ингредиентов и проходят строжайший контроль качества на всех этапах производства.

Детское молочко «Малютка® 3 для Больших» с Умным железом® создано специально для детей от 12 до 18 месяцев, обеспечивая их гармоничный рост и развитие.

На правах рекламы

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

1,3 Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, Москва, 2010.

2,5 Данные исследования «Нутрилайф». 2011–2012. ООО «Нутриция».

4. Lozoff et al, N Eng J Med 1991. Lozoff et al, Pediatrics 2000.

6. Н.К.Перевощикова, Кемерово, 2010. Т.В. Казюкова, Е.В.Тулупова, Москва, 2011.



МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНО Умное железо®



2 из 3 детей в возрасте от года до двух лет не получают достаточно железа с пищей*. Поэтому детское молочко «Малютка® для Больших» впервые содержит комплекс Умное железо® — оптимальное сочетание железа, цинка и витамина С для правильного роста и развития малыша.



Здоровый малыш — счастливый малыш!

Грудное молоко является лучшим питанием для здорового роста и развития малыша. Врачу следует объяснить матери преимущества грудного вскармливания, обучить способам сохранения лактации, а также предупредить, что перед применением смеси необходимо проконсультироваться с врачом.

*А.В. Суржин, Т.Э. Боровик, И.Н. Захарова, Л.С. Намазова-Баранова, В.А. Скворцова, О.Л. Лукьянова, Н.Г. Звонкова. Результаты эпидемиологического исследования характера и особенностей питания детей в возрасте 12–36 месяцев в Российской Федерации. Часть I // ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДИАТРИИ. 2013. Т. 12. № 1



ОСЕННИЕ ПРОГУЛКИ С МАЛЫШОМ

К концу лета взрослые в семье окончательно решили, что малыша пока ещё рано определять в детский сад. В свои 2–3 года он будет продолжать воспитываться дома, благо у мамы есть возможность заниматься им самой. Если это так, то растить и воспитывать малыша необходимо планомерно, серьёзно решая задачи его психофизического развития.

■ Хороший аппетит и прекрасное настроение

Прежде всего, пришло время отказаться от прогулочной коляски. Одежда по погоде не должна сковывать движений ребенка. Недолгие походы нужно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы малыш не испытывал дискомфорта. Бугорки, мелкие ямки и лежащие поперек дороги палки не должны быть проблемой. Малыш учится разнообразным движениям: то идёт, пригнувшись под ветвями дерева, то ползком перебирается через бревно или обходит его, то перешагивает маленькие канавки. Он старается дотянуться до какой-нибудь веточки, перебрасывает шишки через куст и с наслаждением переходит вброд мелкую лужицу. Все эти движения ребенок осваивает естественным путем, в игре. Такая двигательная активность поддерживает его интерес к прогулке, обогащает жизненный опыт, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Малыш учится ориентироваться и управлять собственным телом, что придаёт уверенность, помогает развитию личностных качеств: смелости, находчивости, стремлению добиваться результата собственными силами.

Незаметно для себя и окружающих этот маленький человек за день может протопать до 10 тысяч шагов, полностью удовлетворяя свою потребность в активных движениях, что только на пользу растущему организму. У него бодрое настроение в течение всего дня, устойчивый аппетит, глубокий и продолжительный сон.

■ Радость открытий

Прогулка без участия взрослого теряет для малыша свою привлекательность. Во время ваших

«путешествий» нужно создавать атмосферу тесного эмоционального контакта, располагающего к доверительным отношениям. Ребёнок всегда благодарно откликается на искреннюю заинтересованность взрослого, его умение доходчиво пояснять ситуацию, задавать вопросы и внимательно выслушивать ответы. Увлекательный рассказ, вовремя рассказанное стихотворение всегда вызывают у малыша горячий эмоциональный отклик. Он с интересом выслушивает загадки, пословицы, забавные истории. Радость бытия, чувство единения с любимым взрослым, ощущение того, что с тобой разговаривают на равных — все это помогает развитию детской самостоятельности.

В то же время у ребёнка раннего возраста есть значимые особенности, которые взрослый обязательно должен учитывать. Познание мира для малыша носит чувственный характер, а это значит, что своё окружение он воспринимает исключительно с помощью зрения, слуха, обоняния, осязания, вкусовых различий. Ребёнок непременно должен увидеть то, о чем ведётся рассказ, а после этого подключить к процессу познания свои органы чувств. Если вы покажете ему яркий предмет, например помидор, он не успокоится, пока не доберётся до цели: обязательно нужно потрогать, понюхать, попробовать на зуб. Однако разнообразие внешнего мира, его изменчи-

Посмотрите на мир глазами ребёнка, и вы увидите много интересного

Ребенок — существо активное, любознательное, стремящееся не только познать всё, что видит, но и по своему разумению воздействовать на это «нечто». Именно таков он, маленький исследователь и экспериментатор. Задача взрослого — по возможности не ограничивать активность малыша, поддерживать его интерес к жизни, создавать условия для самостоятельного познания. Тогда каждая прогулка будет наполнена неповторимыми, яркими событиями, неожиданными встречами, незабываемыми впечатлениями, обогащающими жизненный опыт ребёнка. Радость новых открытий, осознание себя в роли умельца, защитника всего сущего вокруг наполняет его гордостью и помогает формированию собственного Я.

вость, относительная кратковременность явлений затрудняют для малыша возможность самостоятельно воспринять, осознать, правильно оценить происходящее. Без помощи чуткого, умного, всё понимающего взрослого ему не обойтись.

Первичные представления малыш 2–3 лет о природном окружении охватывают довольно значительный объём знаний и формирующихся умений по нескольким основным темам.

- Сезонные явления: представление о временах года, их ярких приметах. Погодные условия — тучи, солнце, дождь, туман.
- Неживая природа: песок, вода, ракушки, камни.
- Живая природа (не более 2–4 объектов одновременно). Растительный мир: деревья, кусты,

тов прогулки может длиться не более 3–5 минут, и он должен проходить на фоне самостоятельной деятельности ребёнка. Он учится находить и доводить до конца свои маленькие, ещё детские дела: именно так воспитывается инициативность, целеустремленность и настойчивость. Но в то же время мы должны понимать, что долго занимать себя сам малыш не сможет: его жизненный опыт ещё мал, не хватает знаний, умений и навыков. И как только интерес ребёнка к окружающему иссякнет, чуткий взрослый должен прийти на помощь. Он не будет торопиться и даст своему маленькому сыну возможность выплеснуть свою энергию, эмоционально рассказать о том, что его удивило, потрясло. Уважительно выслушает ребёнка, а потом с помощью наводящих вопросов поможет систематизировать, уточнить его суждения. Детское мышление, память, внимание, воображение активно развиваются, когда малыш старается отвечать на эти простые вопросы: «Как ты думаешь?..»,

«Что это могло быть?..», «Ты заметил, что?..». Подробно обсудив увиденное, взрослый рассказывает свою историю на ту же тему. При этом очень важно избегать неточных, неверных сведений, пусть даже они кажутся вам яркими, сказочными, выразительными. Учтите: ребёнок во всём верит взрослому, без сомнений принимает всё, что слышит, а ломка устоявшихся стереотипов, которые вы закладываете в сознание малыша, может стать для него тяжёлым испытанием.

■ Учитель Природа

В разговорах взрослый обогащает ребёнка новыми знаниями, объясняет, обобщает впечатления. Малыш слышит и повторяет образцы устной речи, учится сравнивать, сопоставлять, тренируется в применении

моральных норм, начинает выделять себя как личность.

Совместные наблюдения за растениями — одна из возможностей закрепить и обогатить сенсорные познания детишек: цвет осенних листьев, окраска цветов на клумбе, форма яблока и огурца, величина орехов и малины, длинные или короткие стебли, узкие или широкие лепестки цветов. У огородных грядок малыши узнают, какие овощи прячутся в земле, а какие греются на солнышке, из чего можно приготовить обед, а какие овощи можно есть сырыми. Для закрепления этих знаний дети выполняют увлекательные дидактические задания: угадай по вкусу яблоко и сливу, по запаху — лук и помидор, на ощупь различа каштан и шишку, по весу — жёлудь и камешек. Можно организовать целый кон-





она будет делать?» Ребёнок фантазирует под одобряющим маминым взглядом и приветливо попрощается с букашкой: «Доброго пути! До новых встреч!»

■ Труд создал человека

Когда вы предлагаете детям 2–3 лет выполнить на прогулке то или иное трудовое поручение, обязательно учитывайте их возрастные возможности. Малыши всегда с желанием помогают отцу, бабушке или знакомому — что-то поднести, поддержать, отнести спиленные ветки. Набрать охапку травы ребёнку несложно, а вот принести воды — уже проблема: он хочет наполнить ведёрки до краёв, а этого ему нельзя разрешать. У малыша только формируются трубчатые кости, перегрузки могут привести к их искривлению, к сколиозу. По результатам исследований, дети до 3 лет могут нести груз не более 150–200 граммов, обязательно в обеих руках, и пройти с ним расстояние 150–200 метров.

Как правило, совместные трудовые действия взрослых и детей занимают не более 4–5 минут и приносят большую пользу ребёнку. Он начинает чувствовать своё тело и сознательно руководит им. Мышечное напряжение для малыша приятно и доставляет чувство удовлетворения: как взрослый! Нарастает мышечная масса, развивается ручная умелость, укрепляется организм. Ребёнок уверен, ловок, энергичен, может сам прийти на помощь окружающим.

Практически на каждой прогулке вы будете встречать работающих людей. Ребёнок, конечно, не оставит это без внимания, но только взрослый сумеет донести до его сознания

курс, в котором дети будут участвовать с большим интересом: подбери предметы по цвету, величине, форме. Или разложи их: много — мало, один; посчитай: один, два, три. Во время прогулки по саду и огороду, обучая малыша обобщать, перечисляйте вместе: что нам осень подарила? А как люди отблагодарили растения за эти плоды?..

Постоянно рассказывайте малышу о том, что мудрая природа породила множество живых существ. Это разные букашки-тараканчики, жучки-паучки, птицы и звери, деревья и цветы, а задачи человека — беречь и охранять всех, дружить и любоваться ими. Обсудите, например, с ребёнком вопрос, почему не следует топтать красивый мухомор и для чего он нужен.

Но вот ваш малыш увидел на дорожке маленькую букашку и собрался прихлопнуть ее ногой. Нам, папам и мамам, такие действия кажутся жестокими, а для детей это путь к познанию: что произойдёт? Внимательный

взрослый предотвратит такие способы исследования. При этом желательно избегать категоричного «нельзя», потому что частые запреты угнетающе действуют на неокрепшую нервную систему, снижают эмоциональный настрой. И мама, заметив, на что направлено детское внимание, радостно восклицает: «Вот кто выполз нам навстречу! Здравствуй, милая крошка! Как тебя зовут? Мы рады тебе!..» Обращаясь к ребёнку, она поясняет: «Смотри, какой малюсенький жучок, а не боится нас, знает, что мы добрые люди!» Можно взять увеличительное стекло и рассмотреть его ножки-ниточки, усики, и вызвать у малыша добрые чувства, желание не навредить этому хрупкому существу. Ребёнок с интересом слушает рассказ о том, что все живые существа в осенний период готовятся к зиме: одни ищут норку, где можно спрятаться, другие запасаются кормом, вот и наша знакомая спешит по своим делам. «Как ты думаешь, что

ценность труда человека, сформировать у малыша желание самому заняться настоящим серьёзным делом. Пусть у него ещё нет настоящих трудовых навыков, и осенние листья он с дорожки самостоятельно не сметёт, но сознание своей причастности к заботам взрослых поможет сформировать в растущей личности такие качества, как самостоятельность в принятии правильного решения, уверенность в своих силах, желание помогать, быть нужным окружающим.

■ Будьте внимательны!

Нужно добиться того, чтобы структурные компоненты прогулки короткими периодами вписывались в длительную самостоятельную игровую деятельность ребёнка. Но и здесь нужно чуткое руководство взрослого. На прогулке по недосмотру происходят случаи травматизма, конфликты со сверстниками. Малыш, увлечённый чем-то, может отойти на некоторое расстояние, растеряться, потерять ориентиры. Даже находясь рядом, он не всегда способен сам найти выход из сложной ситуации: нога застряла в колесе велосипеда, мяч закатился в лужу. На горке, на качелях-каруселях малыш может вертеться до бесконечности: его физические возможности пока очень ограничены, ему не хватает сил остановить надоевшую забаву.

Собираясь гулять, взрослый должен критически осмотреть игрушки, которые хочет взять с собой ребёнок: не нужно брать их слишком много. Кроме того, постарайтесь регулярно менять наборы, чтобы малышу было интересно. Мамы и папы не всегда хотят выносить на улицу мяч: он

может затеряться или укатиться в кусты. Однако именно с мячом малыш осваивает разнообразные движения: катит, бросает в цель, вдаль, учится ловить, отбивать от земли рукою, ногою. Развивается быстрота реакции, глазомер, ловкость, ручная умелость. Появляется азарт, желание добиться результата, упорство в достижении цели. Но если ребёнку всё-таки станет скучно, взрослый может в любой момент вспомнить своё детство и организовать с ним подвижную игру, перебежки, салочки.

■ Осенний ноктюрн

В тёплый осенний денёк бабушка и внучек отправились на залитую солнцем поляну, где стоит большой старый клён в своем ярком одеянии. Они ходят вокруг, любят, наблюдают за тем, как падают разноцветные листья, на ощупь воспринимают их сухую хрупкость, прислушиваются к шуршанию под ногами. Бабушка тихонько напевает: «Листья жёлтые над городом кружатся...», а потом внимательно слушает рассказ-фантазию внука на тему: «Что снится этим красивым листьям?»

У малыша большой выбор: он может собрать только жёлтые или красные листья, или листья разных цветов, чтобы красивыми дорожками выложить пёстрый коврик. Или найти самые большие и самые маленькие листья, из которых бабушка смастерит внуку шапочку и пояс. Можно сравнить листья клёна, берёзы, дуба по цвету, форме, величине. А потом посчитать их: много — мало, один, два, три. Но особенно приятно собрать ворох листьев, лечь в них, посмотреть в синее небо, вдохнуть этот терпкий запах и

представить, как тепло и уютно в такой мягкой постели будет зимой медведю. И тут, конечно, малыш решает помочь мишке. Под корягой они находят место, где обязательно будет берлога, и, предвкушая радость лесного хозяина, приносят туда несколько больших охапок листьев. Бабушка, разумеется, хвалит внука за старание. А завершается прогулка всем хорошо знакомой игрой «У медведя во бору». После этого малыш собирает букет осенних цветов для мамы и, усталые и довольные, они отправляются домой. Будет, что рассказать домочадцам за вечерним чаем!

Светлана ТЕПЛЮК,
кандидат психологических наук

Для здоровья

Ещё один весомый аргумент в пользу регулярных прогулок с ребёнком предоставили учёные из Кембриджского университета. В результате их исследования выяснился факт, что у тех детей, которые мало гуляют, повышается риск стать близорукими. Они проанализировали образ жизни и качество зрения 10 тысяч детей и подростков и выяснили, что дети, страдающие близорукостью, гуляли в неделю в среднем на три или семь часов меньше детей с нормальным зрением и доказали что каждый дополнительный час прогулок в неделю снижает риск возникновения близорукости на два процента. И это неудивительно, как признаются сами учёные, ведь во время прогулок появляются естественные факторы, положительно влияющие на детское зрение, такие как, солнечный свет и возможность разглядывать удалённые предметы. Кроме того во время прогулок у ребёнка появляется физическая активность, что, в свою очередь, снижает риск возникновения ожирения, диабета и недостатка витамина D. Но, несмотря на результаты исследования, учёные всё же советуют не забывать о вреде длительного нахождения ребёнка под прямыми солнечными лучами. Ультрафиолетовое излучение может вызвать развитие катаракты или привести к раку кожи.

ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ РЕБЯЧЬЕЙ КОЖИЦЫ...

С рождения и приблизительно до двух лет дети предрасположены к развитию так называемого пелёночного дерматита (опрелостям).

Кожа ребёнка первых лет жизни тонкая, легко ранимая, лишена необходимой защиты из-за незрелости сальных и потовых желёз. Это приводит к частому возникновению воспалительных заболеваний кожи. Необходимо помнить, что одно из основных условий их профилактики — строгое соблюдение правил гигиены.

При повреждениях кожи её защитный барьер нарушается, и для его восстановления кожа нуждается в дополнительном питании и энергии. Поэтому в лёгких случаях можно использовать препараты, позволяющие быстро устранить проблему. Для эффективного восстановления кожи требуется пантотеновая кислота (витамин В₅), которая питает клетки кожи, обеспечивает их энергией. Недостаток этого витамина при воспалительных заболеваниях кожи можно восполнить с помощью препарата Д-Пантенол, который выпускается в

форме крема и мази. Основное действующее вещество Д-Пантенола — декспантенол, который в организме человека преобразуется в витамин В₅ (пантотеновую кислоту) и способствует регенерации кожи и слизистых оболочек. Декспантенол оказывает противовоспалительное, заживляющее, успокаивающее действие, снимает раздражения, питает и смягчает кожу. С лечебной целью Д-Пантенол наносят тонким слоем на повреждённую кожу ребёнка во время переодевания 4–5 раз в сутки. Для профилактики опрелостей наносят Д-Пантенол на чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок после каждой смены белья или купания.



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



СТАРЫЙ
ЛЕКАРЬ



ОЗ АПТЕКА

с 01 октября по 31 декабря

ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ

НА ТОВАРЫ С КРАСНЫМИ ЦЕННИКАМИ

(495) 38-000-38



У каждого ребёнка есть любимая кукла. Это не только верный товарищ, который делит с малышом все радости и печали, но и своего рода инструмент для познания мира, лекарство, помогающее преодолеть страхи и найти правильные модели поведения. Психологи считают, что куклотерапия играет большую роль в формировании личности, и родители должны очень серьёзно относиться к любимым игрушкам своего чада.

СОВСЕМ РУЧНЫЕ

■ С куклами возиться – бытию учиться

Кукла – символический партнёр для игры, заменитель реального друга, который всё понимает и не помнит зла, посредник в диа-

логе с другим человеком. Ребёнок любит отождествлять себя с героями мультфильмов и сказок, с любимой игрушкой, но в то же время сохраняет свою индивидуальность. Работа с кук-

лой помогает избавиться от страхов, преодолеть агрессию, ревность, застенчивость. Игрушечный заяц – большой трусишка, а я вот какой – никого не боюсь. У малыша появляется

реальная возможность попробовать себя в роли храброго защитника своего Топтыгина или Ушастика. Любимые игрушки помогают отделить себя от травмирующей ситуации, а значит – это лучший терапевт детских неврозов.

С помощью самодельной куклы ребёнок, который её создал, делится с окружающими самым сокровенным, личным. По тому, как и что он рассказывает своему игрушечному другу, кого осуждает, кому сочувствует, кем восхищается, можно составить представление о нём самом, его ценностях и интересах, что очень важно для родителей и педагогов. Истории, рассказанные малышу от лица куклы, дают уроки разрешения конфликтов и хорошего поведения, помогают освободиться от страхов и преодолеть барьеры в общении. Таким образом, можно затронуть трудные и щекотливые темы и даже излечить эмоциональную травму.

■ Тонкости жанра

Для такого рода «уроков» используются куклы-марионетки, пальчиковые, теневые, верёвочные, плоскостные, перчаточные куклы, а также куклы-костюмы. Встреча с перчаточной куклой приводит ребёнка за ширму, где он может не только спрятаться, но и раскрыться. Малыши, как правило, стесняются обращаться к взрослым, заикаются и краснеют, но за ширмой успокаиваются и говорят гораздо увереннее – ведь это же не они ведут разговор, а куклы!

Дети, как правило, с удовольствием принимают участие в подготовке таких спектаклей. Предложите ребёнку начало сюжета, в котором завязывается



Кукла – символический партнёр для игры, заменитель реального друга, который всё понимает и не помнит зла

какая-то драматическая ситуация с его любимой игрушкой. Задача малыша – вместе с родителями дописать «пьесу», при этом сделать так, чтобы ситуация разрешилась благополучно. Во время представления, по мере развития действия, эмоциональное напряжение ребёнка будет расти и, достигнув максимальной точки, сменится бурной реакцией – плачем, смехом. После этого наступит расслабление, спад нервно-психического напряжения. Очень важно, чтобы в такой театрализованной игре было начало, кульминация (возникновение какой-то угрозы) и развязка (герой побеждает).

здоровые» способы выхода из проблемных ситуаций, чем те, которые предлагает малыш. Этот метод помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего «Я», осознать свои негативные чувства и, не опасаясь наказания, выразить их. Как правило, такие истории начинаются словами: «Однажды», «Давным-давно», «Когда-то». Это отделяет ребёнка от содержания своего рассказа во времени и пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу.

Начинать кукольные инсценировки лучше с диалогов, когда за ширмой располагаются два человека. Если это даётся детям легко и весело, то можно переходить к постановке сказок и пьесок с несколькими действующими лицами: «Колобок», «Маша и медведь», «Заячья избушка».

Очень интересный театральный приём – постановка этюдов про хозяина и собаку. Животное воплощает главные характерологические проблемы ребёнка, а хозяин – это идеальная личность того же малыша. Маленькую перчаточную собаку малыш

Общение с куклой помогает малышу лучше понять себя

При разработке сценария для будущего представления можно использовать метод «общего сочинения истории». Рассказ начинается ребёнок, а затем его продолжает взрослый. Его задача – включить в сюжет «более

делает вместе с родителями. Ей можно дать имя, придумать историю о том, как она появилась (подарили, купили на птичьем рынке, нашли на улице). С этого момента недостатки, свойственные ребёнку, приписы-

ваются животному, а малыш возьмет на себя роль мудрого хозяина, который будет учиться справляться со своей собакой.

Можно придумать историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе. И начать её словами: «Жил-был человек (девочка, мальчик), похожий на меня...». Такое начало усиливает эффект проекции и облегчает передачу внутреннего состояния. После этого все участники представления по кругу рассказывают свои истории. Самый большой терапевтический эффект достигается, если на такие домашние занятия собирается вся семья. Каждый делает свою куколку, придумывает сюжет, а завершается представление обсуждением. «Куклам» можно задавать вопросы, дарить их друг другу, а потом сделать дом или целый город, в котором они будут жить до следующей игры. Всё зависит от настроения и выдумки участников. Главное — серьёзное и бережное отношение к кукле, ведь это — персонафицированный образ её создателя.

Темы домашних занятий выбирают произвольно, в соответствии с проблемами, которые подлежат коррекции. Например: «Когда я был маленьким...»,

столу, надевают как напёрстки и показывают из-за ширмы, маришуют в воздухе. Важно, чтобы куклы были продолжением руки.

■ Я тебя не боюсь!

Малыш, «оживляя» куклу, впервые в жизни ощущает взрослую ответственность за её действия, её «жизнь», слова и поведение. Он учится находить адекватное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям, развивает произвольное внимание и способность концентрироваться на той или иной проблеме. Для взрослого это замечательная возможность коррективного, косвенного — через куклу — воспитательного воздействия, которое не воспринимается как поучение и не вызывает сопротивления у детей.

Один из примеров такого педагогического воздействия — театрализованная игра «Колобок». Взрослый надевает Колобка на руку и скрывается за ширмой. Главный герой сказки встречается с персонажами, которые олицетворяют то, чего боится ребёнок в повседневной жизни. Например, Колобок, гуляя по лесу, встречает Темноту. Он пугается, дрожит, а взрослый просит детей подска-

трусилка...». После Темноты Колобка по пути попадают другие персонажи: Чудовище, Привидение, Скелет, Вампир, Летучая Мышь... Сказка всегда заканчивается позитивно: Колобок с помощью детей, которые становятся его друзьями, уходит от всех страхов и благополучно возвращается домой.

Ещё одна возможность избавиться ребёнка от различных страхов — «разговор по душам» с помощью куклы. Для этого, в принципе, подойдёт любая игрушка. Сначала вы должны спросить малыша: чего боится эта кукла, машинка или оловянный солдатик? Почему? Что нужно сделать для того, чтобы этот страх прошёл?.. Ребята, как правило, предлагают интересные версии: «Она боится страшных снов, потому что маленькая. Ей нужно спеть добрую песенку», «Кукла увидела мышку и испугалась, потому что мышка кусается. Надо просто уйти из комнаты или поставить мышеловку». А потом пусть кукла устами ребёнка ответит, что она думает о своём хозяине или хозяйке. Малыш в этой игре выступает в двух ролях — своей собственной и куклы.

■ С чего начинается домашний театр?

Для того чтобы ставить спектакли у себя дома, подготовьте все необходимое. Ширму для домашнего театра легко соорудить из двух стульев, а куклы могут сделать сами дети при помощи родителей. Эта работа сама по себе является терапевтической: она развивает творческие способности, мелкую моторику и внимание, а также помогает ребёнку почувствовать себя успешным — ведь он видит результаты своего труда.

Любимые игрушки – лучший терапевт детских неврозов.

«Моя кукла очень боялась...», «Жил-был непоседливый мальчик, которому всё время делали замечания...». Можно каждый раз делать новые бумажные куклы, одну или несколько — по желанию ребёнка. Играют с ними по-разному: «ходят» по

звать, как Колобок может избавиться от Темноты. Ребята советуют: «Позови солнышко, тогда Темнота исчезнет!», «Скажи: «Здравствуй, Темнота, давай с тобой поиграем!», «Скажи, что ты не боишься Темноты, ведь ты не Зайчишка-



«Оживляя» куклу, ребёнок, ощущает взрослую ответственность

Есть множество способов быстрого изготовления кукол. Для этого можно использовать мячи, спичечные коробки, пластиковые бутылки, платки, прищепки, ложки, овощи. Очень прочные куклы получаются из папье-маше.

Но самый быстрый и простой способ — изготовление бумажных кукол. На маленьком листочке прямоугольной формы нарисуйте куклу, а потом склейте бумагу в виде цилиндра. При желании сделайте для неё одежду, добавьте необходимые детали, аксессуары. Наденьте получившуюся куклолку на палец. И придумайте историю, которую она хотела бы рассказать о себе...

Ирина ФАУСТОВА,
кандидат педагогических наук, педагог-психолог

Этапы сочинения «кукольных историй»

- Обдумайте проблему, попытайтесь понять чувства и переживания ребёнка, посмотреть на ситуацию с детской точки зрения.
- Сформулируйте основную идею рассказа. Определите, какие мысли и решения хотите передать малышу.
- Герой «пьесы» должен жить в доме, похожем на ваш, и у него те же проблемы, что и у вашего ребенка.
- Расскажите об общих положительных чертах, которыми обладают герой рассказа и ваш малыш.
- В начале истории опишите конфликт, а затем расскажите, как удалось его успешно разрешить.
- Наблюдайте за реакцией ре-

бёнка. Он может остаться безучастным или, наоборот, «правлять» сюжет, задавать вопросы, подсказывать, комментировать.

- В конце истории обязательно подчеркните, что герой проявил настойчивость и нашёл выход из трудного положения, а его знакомые и родственники очень гордятся тем, что он преодолел временные неудачи и добился победы.

Главные элементы домашней куклотерапии

- Изготовление кукол.
- Сочинение рассказов «от лица» этих кукол.
- Кукольные спектакли.
- Терапевтические сюжеты, придуманные куклой-мамой (папой, бабушкой или другим значимым взрослым).
- Совместные «семейные» истории.



ИНТЕГРАЦИЯ И КООПЕРАЦИЯ

Что нужно уметь современному школьнику? Чтение, письмо, счёт – всё это потом, компьютер – тоже. Главное – способность слушать, слышать, быстро ориентироваться в ситуации, взаимодействовать с людьми, другими словами – уметь встроиться в систему. Чтобы этому научить, педагогам нужна помощь родителей. Долой «школьные уроки» в детском саду. Дети должны быть общительны, смелы и инициативны. Интеграция и кооперация – девиз современной школы.

■ Секрет успеха

Буквально с самого рождения ребёнка мы беспокоимся о его достижениях. Любимая тема разговоров родителей на детской площадке — обсуждение успехов малыша. «Когда ваш ребёнок начал ходить? Какие слова он умеет говорить? Вы уже знаете буквы?..»

Подготовку к школе многие родители начинают ещё в младшем дошкольном возрасте: в Москве ходят настоящие легенды о серьёзных собеседованиях, которые должен пройти ребёнок при поступлении в первый класс. Самые заботливые папы и мамы отправляют малышей на платные



Главные навыки и уроки жизни малыш получает в то время, когда занимается своей любимой детской деятельностью

виям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ). Принципиально изменился подход к процессу подготовки ребёнка к школе, что потребует значительных усилий не только от воспитателей и учителей, но и от родителей.

Раньше перед детским садом стояла только одна задача: сформировать у малыша определённые умения и навыки школьного типа (чтение, счёт). С точки зрения некоторых педагогов и родителей, этого вполне достаточно для того, чтобы отправить ребёнка в первый класс. Однако

Освоение простых школьных навыков не гарантирует хорошую учёбу

К школе готов: возраст

С какого возраста отдать ребёнка в школу? Аргументы за то, чтобы идти в школу с 6 лет:

- ребёнок действительно хорошо читает, считает и даже пишет;
- здоров и не относится к часто болеющим;
- хорошо социально адаптирован, легко налаживает контакты;
- хорошо ориентируется в окружающем мире;
- хорошо владеет речью;
- у ребёнка адекватная самооценка и развитая самостоятельность;
- первый класс будет вести очень грамотный, добрый и понимающий педагог;
- дорога в школу не слишком долгая, не более 20–30 минут.

Внимание:

- только при сочетании всех вышеперечисленных факторов поход в школу шестилетки будет оправдан;
- развитый ребёнок и готовый к школе ребёнок — это не одно и то же.

По материалам сайта www.baby2000.ru

занятия по подготовке к школе, где они получают навыки чтения, счёта и письма. Родители считают, что таким образом они закладывают основу будущего своего ребёнка, однако зачастую малыш, который хорошо читает, считает и даже решает задачи, после нескольких месяцев учёбы в первом классе теряет всякий интерес к занятиям. Значит, освоение простых школьных навыков не гарантирует хорошую учёбу. Психологические исследования говорят о том, что для эффективного усвоения новых знаний очень важно, чтобы первоклассник стремился в школу и хотел учиться.

■ Вливайся!

Недавно вступили в силу новые Федеральные государственные требования к структуре и усло-

учёные уже давно говорят о том, что психологическая готовность к школе — это комплексный показатель, который формируется не только на занятиях, но и в результате полноценного развития ребёнка. Главные навыки и уроки жизни малыш получает в то время, когда занимается своей любимой детской деятельностью: играет, конструирует, рисует, лепит, складывает мозаику, слушает книгу, которую ему читает папа.

Именно этот подход и был реализован в новом документе: главным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно стать не обучение по школьному типу, а развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств ребёнка. Эти качества названы в ФГТ «интегративными», по-

К школе готов: Личность

Школьник – это новая социальная позиция со своими правами и обязанностями. Личностная готовность определяется рядом моментов.

Во-первых, в отношениях к учёбе, учителям, самому себе. Ребёнок полностью готов к обучению в школе, если школа привлекает его не своими атрибутами, а возможностью получать новые знания. Будущий школьник должен управлять своим поведением, чтобы эффективно познавать.

Во-вторых, готовность к школе предполагает высокий уровень эмоционального развития и эмоциональной устойчивости, на этом фоне учебная деятельность будет протекать успешно.

В-третьих, ребёнок должен проявлять стремление к серьёзной учёбе, к занятиям. Во многом это зависит от отношения к учёбе взрослых членов семьи: в шкале ценностей учёба должна быть гораздо выше дошкольных игр. Кроме того, стремление ребёнка обрести новый социальный статус способствует образованию внутренней позиции ребёнка, которая определяет его деятельность и поведение. Крайне важен отказ от дошкольно-игрового и появление положительного отношения к школьной и учебной деятельности.

В-четвёртых, готовность выражена в отношении к себе – осмыслении своих способностей, результатов собственной работы, в адекватном поведении.

О готовности ребёнка к учебной деятельности можно узнать во время групповых занятий или беседы с психологом. Например, преобладание игрового или познавательного мотива можно определить, выявив выбор ребёнка. В комнате с игрушками ребёнку дают возможность их рассмотреть в течение минуты. После этого начинают читать сказку, но прерывают рассказ на самом интересном месте. Психолог интересуется, что ребёнку сейчас хочется – поиграть с новыми игрушками или дослушать сказку. Дети, не готовые к учёбе, выберут игрушки, а если личностная готовность к школе наличию – ребёнок заинтересуется продолжением сказки.

По материалам сайта
www.peterburgsky-standart.ru



тому что они формируются в результате комплексного влияния на развитие ребёнка всех видов детской деятельности.

■ Идеальный школьник

Полный список интегративных качеств дошкольника и их описание заинтересованные родители могут найти в тексте документа, а мы ограничимся только самыми важными моментами. Конечно, речь идёт о некоем идеале, но мамы и папы наверняка сделают всё возможное для того, чтобы их малыш как можно полнее ему соответствовал.

Первоклассник должен быть достаточно физически развитым маленьким человеком, который владеет нужными культурно-гигиеническими навыками. Он любопытен, активен, эмоционально отзывчив, умеет общаться со сверстниками и взрослыми. Способен контролировать своё поведение и планировать свои действия, а также соблюдать общепринятые нормы и правила поведения. Ребёнок должен быть готов решать интеллектуальные и личностные задачи,

соответствующие его возрасту, иметь основные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе. Очень важно, чтобы малыш владел универсальными предпосылками учебной деятельности – умел работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

Залогом приобретения этих качеств может быть только правильно построенный подход родителей и воспитателей детских садов ко всем сферам жизни и деятельности ребёнка.

■ Важно всё

Как же воспитать в малыше качества, без которых ему будет сложно учиться и жить?

Стать «физически развитым» помогают подвижные игры, занятия с мячом и скакалкой, лазание, езда на велосипеде. Развитию ловкости пальчиков способствуют упражнения с маленькими предметами – мозаика, мелкий конструктор, нанизывание бус, шнуровка. Кроме того, показатели здоровья и физического развития

ребёнка значительно улучшают сбалансированное и умеренное питание, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность и, конечно, благополучный психологический климат в семье. Важно, чтобы малыш имел представление об основах здорового образа жизни.

Опыт усидчивости и интеллектуальной выносливости приобретается в познавательной и исследовательской деятельности, при восприятии чтения на слух, в рисовании и труде.

К школе готов: речь

Владение речью является залогом успеха во многих областях и сферах жизни. Поэтому речевые умения и навыки требуют специального внимания.

Вот несколько советов для родителей, чьи дети готовятся к школе:

- Играйте дома с детьми в различные речевые игры.
- Убираясь в квартире, попросите ребёнка найти не меньше десяти названий предметов, где первым был бы какой-то определённый звук.
- Возвращаясь домой из детского сада, попросите, чтобы он назвал предметы, которые видит, и составил с ними предложения с определённым количеством слов.
- Придя с ребёнком в магазин, используйте время покупок для плодотворной работы по развитию звукобуквенного анализа: найти на полке продукты с определённым количеством звуков или слогов.
- Развивая слуховое внимание, попросите минуту не разговаривать, не объясняя причину; затем спросите, что он услышал за это время, какие звуки, голоса.

Любые игры и просто действия, даже самые простые, направленные на развитие речи и таких важнейших психических процессов, как память, внимание, восприятие, полезны для ребёнка. Но они принесут пользу только тогда, когда выполняются на подъёме, без принуждения. Помните, что ничего не делается по мановению волшебной палочки, нужны время, терпение и система.

По материалам сайта www.школа7.сарпул.рф

Одно из главных условий развития таких качеств, как любознательность, активность, способность управлять своим поведением и общаться с взрослыми и сверстниками, — полное удовлетворение потребности ребёнка в игре. Малыш учится брать на себя различные роли, распределять их, придумывать и обсуждать игровые сюжеты. При этом важно, чтобы взрослые обогащали занятия ребёнка и сотрудничали с ним, предлагали ему развивающие игры. Это поможет сформировать учебную мотивацию: малыш хочет познавать новое и готов принять позицию ученика.

«Эмоциональной отзывчивости» дети учатся через обсуждение переживаний героев прочитанной книжки, приобщение к домашним питомцам и, конечно, на примере поведения близких людей. Очень важно, чтобы малыши были способны выражать сочувствие и проявляли желание помочь.

На определённом этапе развития ребёнка родители должны сформировать навыки и умения, которые понадобятся ему в развлечениях и творческих занятиях — например, помочь разобраться в правилах тех или иных игр, научить обращаться с ножницами, карандашом, красками или пластилином.

И всегда помните: от того, насколько малыш слышит вас, зависит не только результат его деятельности, но и эмоциональное благополучие. Ведь ребёнок, который не слушает взрослого и не выполняет его поручений, часто получает замечание или неодобрение. Важнейшее интегративное качество «умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции» — результат ра-

боты педагогов, учителей и родителей на протяжении всего дошкольного периода.

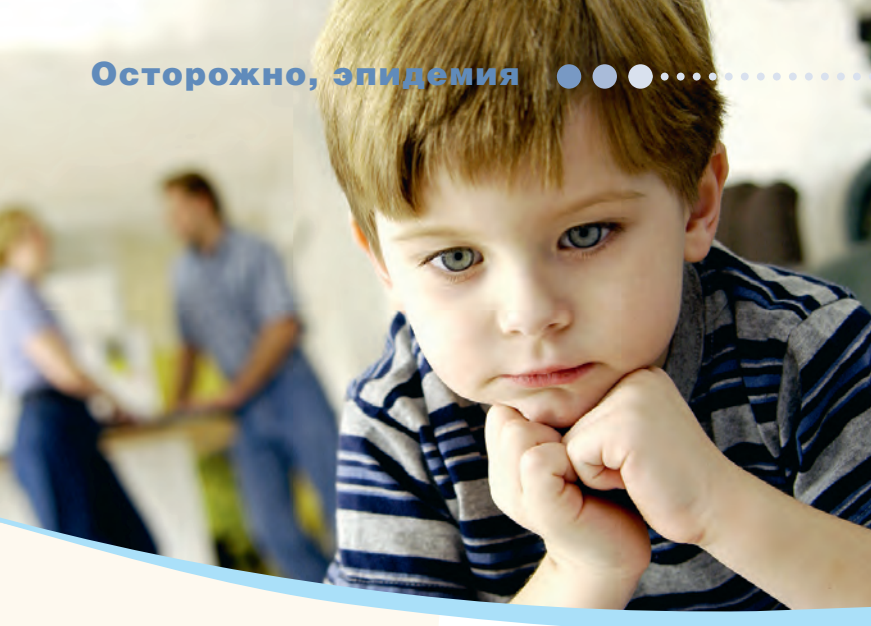
Ни в коем случае нельзя забывать и о том, что детство — важнейший период духовного развития ребёнка. В это время активно закладываются ценностные ориентиры и культурные установки, именно поэтому очень важно заинтересовать малыша морально-этическими проблемами, историей своей страны, искусством и природой.

■ Дайте детям детство

Уверена, что родителей не должна беспокоить отмена занятий школьного типа в детском саду. Изменение содержания программ и форм работы с дошкольниками не идёт в ущерб интеллектуальному развитию детей, а, наоборот, максимально насыщает и обогащает жизнь детей новыми видами деятельности, позволяет им получить бесценный опыт общения и развивать свои способности. «Занятия» не отменяются совсем, просто в это слово вкладывается новое содержание. На смену «учебной», в классическом понимании этого термина, работе должны прийти увлекательные упражнения и даже игры, удовлетворяющие познавательный интерес малыша.

«Интегративные качества ребёнка» — принципиально новый ориентир для родителей и воспитателей детских садов, который обозначил своеобразную вершину современного дошкольного воспитания. Малыш, обладающий этими качествами, полностью готов отправиться в первый класс.

Людмила ПИКФОРД,
кандидат психологических наук



субъективно воспринимается как усталость. Снять это состояние позволяют правильно организованный отдых, спортивные игры, прогулки на свежем воздухе.

В некоторых случаях у детей, приступивших к занятиям физкультурой после болезни, могут возникать ощущения недостатка воздуха. Фиксировать внимание на этих явлениях следует лишь в том случае, если одышка появляется после таких физических нагрузок, которые раньше выполнялись без затруднения дыхания.

Показателями состояния организма также являются частота пульса и масса тела. Пульс измеряют на лучевой артерии, располагая четыре пальца (а не один большой!) на левой руке. Нащупав артерию, нужно максимально ослабить давление, чтобы создать условия для корректных пульсовых колебаний стенки сосуда. Частоту пульса определяйте утром в постели после пробуждения, а затем сразу же после перехода в положение стоя. Этот показатель, как правило, повышается в пределах 8–16 ударов в минуту. Массу тела достаточно измерять один раз в неделю, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника.

В поле вашего внимания должно быть и нервно-психическое состояние ребёнка после болезни, так как у него может появиться комплекс расстройств (повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рассеянность). Родителям следует быть особенно чуткими к малышу, чтобы он смог войти в рабочий ритм после болезни.

Евгения БАБЕНКОВА,
кандидат педагогических наук

ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВ...

Осень и зима богаты на простуды и инфекционные заболевания: то дождь, то снег, то злой ветер. Утром надеваете на ребёнка куртку и шапку, а днём вдруг выглянет солнышко, и ваше чадо, выбежав из школы, шапку – в карман. Тепло ведь!..

Естественно, – насморк, кашель, температура. Несколько дней ребёнок сидит дома, но даже когда он пошёл в школу, и вам кажется, что малыш вполне здоров, внимательно наблюдайте за его состоянием: ведь даже после небольшой простуды могут возникнуть осложнения. Вот на что следует обратить особое внимание: общее самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Самочувствие – комплексная характеристика общего состояния организма, включающая ряд признаков: ощущение бодрости или усталости; вялость или, наоборот, повышенная возбуждённость; наличие болей и неприятных ощущений.

Сон ребёнка обычно характеризуется быстрым (в течение 5–10

минут) засыпанием и лёгким пробуждением. Бессонница или сонливость, плохой сон с медленным засыпанием или затруднённым пробуждением – симптомы переутомления или какого-то заболевания.

Аппетит – также показатель общего состояния организма. Отмечая нарушения аппетита, важно также не упустить и другие болезненные признаки (жалобы на изжогу, боли в подложечной области и другие).

Работоспособность – важный показатель в оценке состояния здоровья ребёнка. Естественная реакция на правильно организованный режим – повышение работоспособности. Интенсивная умственная и физическая деятельность после выздоровления вызывает утомление, которое

КАК ПОБЕДИТЬ КАШЕЛЬ?

Известно, что в основе кашля лежит сложный нервно-рефлекторный акт, возникающий при воспалении и действии различных раздражителей. Кашель – не просто один из наиболее частых и важных симптомов заболеваний детского возраста. Он помогает очистить дыхательные пути от мокроты и бактерий

В физиологических условиях кашель отмечается крайне редко. Однако хорошо известно, что кашель – один из ведущих симптомов болезни органов дыхания. Безусловно, своевременный и правильно установленный диагноз является основным залогом успешной терапии кашля у детей, а лечение заболевания, сопровождающегося кашлем, надо начинать как можно раньше: оно должно быть комплексным и строго индивидуальным. В этом залог здоровья вашего ребёнка.

Чаще всего кашель является симптомом острых инфекционных заболеваний дыхательных путей и развивается в течение

первых 48 часов от начала болезни. Воспаление всегда сопровождается снижением функций бронхов, а затем и лёгких. Организм больного ребёнка не получает достаточно кислорода, что приводит к нарушению обменных процессов, появлению большого количества токсинов. Если лечение ОРВИ начато поздно или проводится неправильно, велика вероятность развития воспаления лёгких.

В самом начале развития острого воспаления верхних дыхательных путей обычно наблюдается сухой кашель. Заболевшего ребёнка беспокоит боль в области глотки, гортани, и за грудиной возникают саднящие ощущения. На 2–3-й день начинает выделяться скудная мокрота и, в большинстве случаев, сухой кашель сменяется продуктивным.

Как облегчить состояние?

- Приподнимите голову ребёнка выше, подложив ещё одну подушку. Положение или на полужёлке или на боку – комфортнее и безопаснее.

- Необходимо обильное тёплое питьё. Хорошо молоко с мёдом или пополам с щелочной минеральной водой. Тёплое питьё обладает «отвлекающим» действием при сухом болезненном кашле и способствует разжижению мокроты.

- Ни в коем случае не перегревайте ребёнка, кожа должна хорошо вентилироваться.

- Не забывайте, что воздух в помещении не должен быть слишком сухим.

Одним из современных эффективных препаратов для лечения кашля является «Омнитус». Он показан при сухом раздражающем, навязчивом кашле, нарушающем сон и общее самочувствие.

Его основа – вещество бутамират. Оно снижает возбудимость кашлевого центра в мозге. «Омнитус» оказывает умеренное отхаркивающее, бронхорасширяющее и противовоспалительное действие, улучшая насыщение крови кислородом и дыхание.

«Омнитус» имеет 2 формы выпуска: сироп и таблетки. Самая оптимальная форма для лечения маленьких детей – это вкусные сиропы (именно таким лекарством и является «Омнитус»), в каждую упаковку вложена мерная ложечка. Сироп обеспечивает возможность точной дозировки бутамирата, что особенно важно для малышей с трёх лет. Ребёнку с шести лет можно давать таблетки. Важно, что родители смогут всегда дать ребёнку «Омнитус», даже если находятся в дороге.



На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЁНОК: КАК ПОМОЧЬ?



На правах рекламы

Более 30% детей дошкольного возраста относятся к категории часто болеющих детей.

Основная причина – респираторные инфекции.

Блезнь влечёт за собой не только телесные, но и психологические изменения. Психика часто и длительно болеющего ребенка неустойчива и ранима. Он зависит от окружающих и, прежде всего, от родителей, врачей и учителей.

Надёжная защита против вирусов и бактерий – полноценная работа нашей иммунной системы. Ребёнок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье – это закаливание и спорт.

Ничто не сравнится с чистым воздухом. Обязательны прогулки, проветривание помещения, сон при открытой форточке. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре 20 градусов, а затем переходить на более низкую температуру.

К сожалению, в пик эпидемического сезона ослабленной иммунной системе ребёнка уже не могут

помочь ни зарядка, ни травяные настои из бабушкиной аптечки. Организму нужна дополнительная поддержка иммунной системы. Один из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов – Полиоксидоний®, поддерживает иммунные клетки, уничтожающие вирусы и бактерии. По химическому строению он близок к веществам природного происхождения. Полиоксидоний® является не только истинным иммуномодулятором, но и обладает выраженными антиоксидантными, детоксицирующим и мембранопротекторными эффектами. Его иммуномодулирующая активность обусловлена прямым воздействием на иммунные клетки и стимуляцию антителообразования. Полиоксидоний восстанавливает сниженные показатели иммунной системы, не влияя при этом на нормальные. Этот современный и, главное, надёжный препарат в течение 10

дней помогает укрепить защитные силы организма. А если простуда уже уложила в постель, Полиоксидоний® поможет быстро выздороветь, сократит продолжительность болезни и уменьшит риск осложнений.

Ну а кроме этого, этот эффективный иммуномодулятор очень быстро снимает проявления интоксикации и самой болезни. Уже через сутки от начала приёма прекращается головная боль, проходит слабость и ломота в мышцах. Но главная его задача – свести к минимуму возможность развития осложнений, которые опасны для нас гораздо больше, чем сами вирусные заболевания. Тонзиллит, отитам, синуситам, бронхитам и целому ряду иных заболеваний будет поставлен настоящий, прочный заслон. Этому лекарственному препарату уже более пятнадцати лет, и миллионы людей применяют его не только для профилактики и лечения гриппа и простуды, но и в других направлениях медицины в комплексе с основной терапией для восстановления работы иммунной системы. Полиоксидоний используется и при создании противогриппозных вакцин последнего поколения, повышая эффективность вакцинации.

Полиоксидоний® назначают как в начале, так и при ремиссии инфекционного заболевания. Это сокращает срок болезни, способствует устранению интоксикации. Препарат в 4 раза уменьшает риск инфекции, в 3 раза быстрее устраняет боль и температуру и в 2 раза сокращает срок болезни. Полиоксидоний® выпускается в таблетках и свечах, а курс лечения составляет 10 дней.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

А у НАС ВОПРОС ПРО ГОРЛО И НОС!

Есть малыши, которые очень часто болеют ОРЗ. Особенно это распространено среди детей от 6 месяцев до 6 лет. И их количество впечатляет – от трети до половины всех детей.¹

Поскольку такие малыши болеют не только часто, но и длительно, то при подборе терапии нужно учитывать не только эффективность, качество, но и профиль безопасности препаратов.

Насморк (ринит) – воспаление слизистой оболочки носа – один из наиболее частых симптомов ОРЗ. Если не начать лечение вовремя, воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, придаточные пазухи и слуховую трубу. Другая опасность – хронизация насморка при отсутствии своевременного и правильного лечения. При насморке специалисты рекомендуют сочетание орошений носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов.² Хорошо зарекомендовало себя назальное средство Квикс®, созданное на основе воды Атлантического океана, богатой ценными минералами и микроэлементами. Спрей Квикс® уменьшает отёк и облегчает дыхание. Он выпускается в виде спрея, благодаря чему можно проводить «душ» всей полости носа, увлажняя и очищая её. Квикс® хорошо переносится. Спрей Квикс® активно очищает носовые полости и околоносовые пазухи, тем самым

повышая эффективность лечения заболеваний верхних дыхательных путей. У Квикс® нет ограничений по длительности применения. У детей он может использоваться с трёх месяцев, а у женщин – и в период беременности и лактации.

Другой частый симптом ОРЗ – кашель. Это защитная реакция организма, благодаря которой дыхательные пути очищаются от мокроты, содержащихся в ней микробов. Если отхождение мокроты нарушено, вредные микроорганизмы продолжают своё действие, развиваются различные осложнения. Эффективным отхаркивающим средством для детей с высоким профилем безопасности является препарат Флавамед®. Он разжижает мокроту, облегчая её

выведение из дыхательных путей, и стимулирует образование секрета пониженной вязкости бокаловидными клетками слизистой оболочки бронхов. Ещё одна особенность амброксола, активного вещества препарата Флавамед®, – при одновременном применении он увеличивает проникновение в бронхиальный просвет амоксициллина, цефуроксима, эритромицина и доксициклина. Препарат Флавамед® выпускается в виде таблеток и раствора для приёма внутрь.

У детей младшего возраста³ при кашле применяется раствор Флавамед®, обладающий приятным вкусом и ароматом малины. Таблетки Флавамед® могут применяться у детей начиная с 6 лет и у взрослых. Рекомендуется применять Флавамед® для лечения кашля у детей и взрослых.

РУ ФСЗ 2008/03004 от 30.07.10



На правах рекламы

РУ ЛСР-00725/108, ЛСР-00725/08

1. Василевский И.В. «Медицина», 2008, № 2. С. 93–99.

2. Слободян Л.М., Педиатрия. 2002. № 1. С. 45–47.

3. Раствор Флавамед® применяется у детей до двух лет только по назначению врача.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

НАСТОЯЩИЙ СТОЛ

Выбирайте стол,
высоту которого
можно
регулировать
по мере роста
ребёнка



Внимание, позвоночник

На организм ребёнка влияет всё, что его окружает, а мы не всегда способны распознать опасность — для нас — предметах и обстоятельствах. Даже обычный стул, если вы неправильно его подобрали, со временем окажет серьёзное негативное воздействие на здоровье вашего чада. Позвоночный столб, как известно, выполняет очень важные функции: поддерживает торс в вертикальном положении и предохраняет спинной мозг от повреждений. Если позвонки временно (функциональные изменения удерживающих мышечных групп) или постоянно (сколиозы) смещаются, происходит нарушение иннервации внутренних органов. Что, в свою очередь, приводит к

хроническим заболеваниям и нарушениям в работе систем и органов. «Неправильный» стул — источник этой угрозы, и потому нужно уделять самое пристальное внимание не только лечебным и профилактическим мероприятиям по укреплению здоровья ребёнка, но и внимательно подбирать всю мебель для школьника. Чего родители, к сожалению, не делают. Исследования Института возрастной физиологии РАО показали, что половина московских детей 5–9 лет имеют те или иные нарушения опорно-двигательного аппарата.

■ Высота имеет значение

Когда вы будете выбирать «парту» для своего ребёнка, прежде всего, обратите внимание на её высоту. Определить нужные размеры довольно легко: посадите малыша за письменный стол и попросите его положить руки на столешницу. Правильной высота будет в том случае, если линия плеча ребёнка останется ровной. Если плечи приподнимутся, значит стол слишком высокий, если опустятся — низкий. Долгое пребывание за столом с неправильно выбранной высотой вызывает у первоклассника перенапряжение межпозвоночных капсул шейного отдела, которое неизбежно вызывает боль в шее.

Специалисты рекомендуют покупать стол, высоту которого можно регулировать по мере роста ребёнка, так называемую парту-трансформер. На нём должны свободно размещаться разложенная тетрадь и раскрытая книга, так что не старайтесь экономить на размере стола. Малыш должен чувствовать себя комфортно.

■ Это стул. На нём сидят...

Некоторые родители совершают большую ошибку, покупая своему первокласснику большое мягкое кресло для подготовки домашних заданий. Такой «комфорт» может дорого обойтись малышу. Вспомните о том, что наш позвоночник имеет особую форму — два естественных изгиба вперед в области шеи и поясницы, которые называются лордозами. Во время длительного сидения в мягком кресле позвоночник ребёнка изгибается неправильно, что может привести к искривлению и сильнейшим болям в спине.

Не советуем использовать для вашего малыша и «взрослые» стулья — не разрешайте ему садиться даже на ваше место перед компьютером. Детям мешают слишком большие сиденья, а из-за того, что спинка вашего предмета мебели находится не под тем углом, поясница не чувствует опоры и начинает прогибаться. Это может стать причиной сколиоза и остеохондроза.

Стул или кресло для школьника обязательно должны иметь спинку, изогнутую вперед так, чтобы ребёнок, сев вплотную, поддерживал собственную спину. Это не позволит малышу неправильно изгибаться, сохраняя естественную осанку. Спинка может регулироваться как по высоте, так и по глубине, полезной будет и возможность изменения уровня сиденья. Эти настройки помогут вам на достаточно долгий срок обеспечить ребёнка комфортным рабочим местом.

Очень важно при выборе стула учитывать и высоту стола. Ноги в любом случае должны доставать до пола, а максимальная высота

детского стула обычно составляет около 50 сантиметров. Самым экономичным и практичным вариантом, конечно, будут столы, высоту которых можно регулировать. Перед покупкой также рекомендуем выяснить, какой материал был использован для обивки стула: он не должен вызывать раздражение и аллергию у ребёнка.

Вы должны помнить о том, что большинство болезней позвоночника «зарабатываются» в детстве, и главная причина — неправильно подобранная мебель.

■ На что обратить внимание

- Высота сиденья должна быть такой, чтобы возникал прямой угол между бедром и голё-



нюю, а стопа стояла под прямым углом к полу или подставке.

- Высота спинки должна регулироваться, её нужно установить на уровне середины лопаток. Таким образом спинка будет удерживать позвоночник ребёнка в правильном положении.

- На детском стуле или кресле не должно быть подлокотников, так как их невозможно отрегулировать, а ребёнок, опираясь на них, будет подвергать свой позвоночник напряжению в шейном отделе, что приведёт к болям.

■ Да будет свет!

Каждая мама и каждый папа должны четко понимать: для того, чтобы их чаду было комфортно делать уроки, недостаточно купить удобный и добротный школьный уголок, нужно обязательно позаботиться и об освещении рабочего места. Создание оптимальных гигиенических условий для зрительной работы позволяет добиться определённой компенсации нарушений зрения.

Конечно, естественное освещение — самое лучшее и полезное, поэтому при выборе места для рабочего стола ориентируйтесь, прежде всего, на его расположение относительно окна. Не забывайте о том, что при недостатке естественного освещения нарушаются биоритмы организма.

Идеально, если ваши окна выходят на восток или юго-восток: в этом случае солнышко будет заглядывать в детскую с утра, но при этом его лучи еще не будут слишком яркими, а в теплые дни — жаркими. В комнаты, где окна выходят на запад или север, солнце приходит только ближе к вечеру, что ме-

няет режим дня. С другой стороны, именно в это время чаще всего ребёнок делает уроки.

Главное — свет не должен падать прямо в лицо школьнику (это и отвлекает, и слепит глаза), а также из-за спины (появляется тень от головы и туловища). Источник света может находиться слева и чуть впереди (для левой — справа). Стол располагается так, чтобы тень от пишущей руки не падала на бумагу.

■ Главное правило искусственного освещения

Как известно, время учёбы и творческой активности современного ребёнка не ограничивается световым днем: родители должны использовать искусственные источники освещения, оборудуя рабочее место первоклассника. Однако электрические лампы накаливания и газоразрядные лампы имеют ряд недостатков: слепящая яркость, специфический спектр или даже пульсация светового потока, что зачастую искажает цвет окружающих предметов и негативно сказывается на зрении.

Основная задача родителей — сделать такое освещение максимально близким к естественному. Первое правило гласит: свет на рабочем столе малыша, да и вообще в доме, должен быть монотонным. Оригинальничать здесь не стоит, иначе и глаза быстро устанут, и сами вы будете чувствовать преждевременную усталость. Никаких хрустальных светильников. Никаких матовых или, хуже того, цветных лампочек. Никаких световых контрастов — утомляют именно резкие переходы от света к тени. Никакого направленного света на тетрадь, книгу или монитор компьютера и кла-

виатуру. Лампа, которая будет освещать рабочий стол, не должна быть единственным источником света: не стоит оставлять комнату в полумраке. Такой контраст отрицательно влияет на зрение, да и утомляемость повышается. Хорошо, если в детской будет несколько источников света — например, комнатная люстра, бра на стенах, лампа на комодке.

Второе правило гласит: свет должен падать сбоку. Лучше — с левого. Оптимальный вариант — установка светильника в дальнем левом углу стола с лампой 40–60 Вт. Если ваш стол размером в половину футбольного поля, можно вкрутить в светильник лампочку и в 100 Вт. Кроме того, обязательно должны присутствовать плафон или абажур, чтобы исключить прямое попадание в глаза света, даже неяркого. Лучше всего, если плафон имеет форму трапеции, это помогает рассеивать свет. Не стоит выбирать излишне яркий абажур, потому что он будет отвлекать школьника от занятий. Хорошо, если лампа держится на трансформирующемся штативе, а световой поток можно регулировать: ребёнок получит возможность легко изменить расположение и силу источника света, если это будет необходимо.

Третье правило касается ламп для настольного светильника. Сейчас привычные лампы накаливания стали заменять на экономичные люминесцентные. Из этих новинок лучше выбрать те, которые дают желтоватый свет. Также очень хороши в настольных светильниках матовые лампы, дающие сильный, но не резкий свет.

Татьян ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук



«ИГРАЕМ, ЛАЗИМ ТАМ, ВСЁ ДЕЛАЕМ»

Описывая современных детей, нередко говорят, что они ничем, кроме компьютера не интересуются, со сверстниками практически не играют...

Самое понятное и приятное для детей применение компьютера — действительно, игры. Вместе с тем, на вопрос «в какие игры ты любишь играть?» только треть детей упомянули компьютерные игры.

Однако наиболее часто в качестве любимых называют подвижные игры, названия которых узнаваемы и для старшего поколения. Современные дошкольники, по их словам, любят:

- побегать, попрыгать, в прятки;
- играть в колдунчики или в прятки;
- прыгалки и догонялки, и колдунчик;
- салочки, в прятки;
- футбол.

Как сказал один ребёнок «играем, лазим там, всё делаем».

На втором месте по частоте упоминаний — любимые игрушки:

- В машинки, в зверей.
- В машинки, там, на улице.
- В куклы, игрушки с моими друзьями, когда приходят в гости.
- Я люблю куклы, русалки, принцессы, принцы. Я люблю лошадок.

• В старой квартире мы играли в машинки. В новой квартире отопление не дали, мы обогреватель купили.

• В человечков. Я их всегда в машины сажаю. С моими друзьями. Иногда приносим пистолеты игрушечные и играем.

Играют дошкольники и в сюжетно-ролевые игры. Каковы их сюжеты? Чаще — традиционные бытовые сюжеты. Вторая по частоте группа — сюжеты, навеянные телепередачами и мультфильмами (в Человека-паука, Черепашек-Нинзя, «Зачарованных»). У мальчиков чаще отмечаются агрессивные элементы — погоня за преступником, охота и прочее. Играют дети

и в домашних животных, когда разыгрывается взаимодействие между хозяевами и их питомцами. Игры с профессиональными сюжетами (в магазин, в парикмахерскую) встречаются реже всего.

В целом, исследования показывают, что игры детей достаточно разнообразны, а их структура не претерпела кардинального изменения по сравнению с детьми конца XX века.

Кто же является основным партнёром для игр вне детского сада? В первую очередь это друзья. У кого-то много друзей, у кого-то есть один «главный» друг. Чаще всего с друзьями дошкольники встречаются на прогулке. Можно поиграть с друзьями и дома.

Если в конце девяностых дети чаще всего говорили, что в гости не ходят, то сейчас больше половины детей упоминали, что сами бывают в гостях у друзей и приглашают гостей к себе. Совместные игры дома могут быть довольно бурными. Не всем родителям это нравится. Они могут уставать от шума и детской беготни и считать, что у ребёнка достаточный круг общения в детском саду, поэтому не склонны приглашать домой его сверстников. К ним приходят «взрослые» гости. Интересно, что в отсутствие большого количества друзей-ровесников, ребёнок называет их друзьями. Есть, к сожалению, и дети, которые ждут в выходные главного гостя — папу.

В целом, дети остаются детьми. Дети нового века играют в прятки и «догонялки», в старые и новые игры и игрушки, они гуляют вместе с друзьями и ходят к ним в гости, шумят и безобразничают. И компьютерные игры вовсе не заменили дошкольникам общение с друзьями.

Надежда ЗЫРЯНОВА,
кандидат психологических наук

На зарядку – с удовольствием!

Для хорошего физического состояния и психологической устойчивости одним уроком физкультуры мало



Ваш ребёнок проводит за партой несколько часов в день. Его организм, и прежде всего позвоночник, испытывает колоссальную нагрузку. Для того чтобы поддерживать хорошее физическое состояние и психологическую устойчивость малыша, уроков физкультуры явно недостаточно. Предлагаем вам несколько упражнений, которые являются и физической разминкой, и развлечением. Они очень нравятся детям, да и взрослым доставят большое удовольствие.

■ Цыганское упражнение

Для того чтобы научиться тряссти плечами, совсем не обязательно вступать в труппу театра «Ромэн». Впрочем, малыш

может делать это с шалью или платочком – чтобы было задорнее и интересней. Если у него уже есть проблемы с позвоночником, то начинать нужно очень аккуратно, постепенно набирая темп, и остановиться на фазе получения удовольствия. И, конечно, ребёнок ни в коем случае не должен забывать о шее – излишняя активность может привести к растяжению мышц.

Однако плечи – это только начало. Неплохо, если заходит ходуном и весь корпус. Еще лучше, если ребёнок научится тряссти всеми частями тела по отдельности, а затем ещё и произвольно их комбинировать.

Это упражнение можно освоить в несколько этапов. Поначалу проверьте, всё ли в порядке у малыша с двигательной системой, а затем постепенно переходите от простого к сложному. Подвижный ребёнок наверняка воспримет эту перспективу с радостью и обязательно освоит все необходимые движения. Таким образом он значительно улучшит доступ кислорода к своему «центру управления», который у школьника должен работать как часы.

■ «Тараканское» упражнение

Если ваш малыш слишком упи-тан и в работу просятся только отдельные части тела, можно пойти другим путём. Детям этот вариант безумно нравится:

нужно броситься на спину и изобразить «обезумевшего таракана». Пожалуй, каждый ребёнок хоть раз в жизни видел, как стремительны движения этого насекомого. Вот и малышам нужно действовать по такой же системе. Инструкция: приподнятая голова, руки и ноги активно двигаются, возникает ветер. Хаос – начало порядка. Если ветра не получается, то можно начать с «печального» таракана. Здесь самое главное не в том, насколько энергичны движения – принципиальное значение имеет пересечение, например, руки с серединой тела. Чем больше будет таких пересечений, тем лучше.

■ Вертолётик

Это упражнение – всего лишь размахивание руками с попеременным занесением их на противоположную сторону тела спереди и сзади. Особо подвижные дети ещё и поворачиваются, насколько могут, вокруг своей оси, то есть позвоночника.

Впрочем, в этом случае возможны разные варианты. Например, пусть малыш попробует добиться того, чтобы руки не обивали бока, а взлетали на плечи. Ещё более высокий уровень сложности: руки ребёнка в свободном полёте попадают уже не на противоположные, разноимённые стороны, а на одноимённые. То есть, правая рука – на правое плечо, левая – на левое. Новый поворот – и руки слетели, поворот – взлетели! Если ваш малыш добился этого, то вы можете быть уверены: у него отлично работает и тело, и голова.

Елена ЯРОСЛАВЦЕВА,
кандидат философских наук

Вздохнём легко

Кашель – верный спутник простудных заболеваний. Однако таким способом организм защищается, избавляясь от мокроты, бактерий и вирусов. Важно, чтобы мокрота отходила хорошо, чтобы избежать осложнений. Вот почему необходимо подобрать правильный подход к лечению кашля.

Детки болеют тяжелее, чем взрослые: многие органы и системы ещё не до конца сформировались. Например, малышам сложно координировать свои дыхательные движения – они не всегда могут в полной мере осуществить кашлевой толчок и эффективно откашляться. А при болезнях дыхательных путей это умение крайне необходимо.

Важно знать

Кашель – симптом многих заболеваний. Он бывает двух видов: сухой и влажный (продуктивный), то есть с выделением мокроты. При продуктивном кашле мокрота может отделяться легко или с трудом.

В самом начале развития острого воспаления верхних дыхательных путей обычно наблюдается сухой кашель. Заболевшего ребенка беспокоит боль в области глотки, гортани, и за грудиной возникают саднящие ощущения. В этот период показаны препараты, способствующие секреции мокроты и смягчению кашля. На 2–3-й день начинает выделяться скудная мокрота и, в большинстве случаев, сухой кашель сменяется влажным. Нередко мокрота отходит с трудом, что приводит к снижению местной иммунологи-

ческой защиты и риску затяжного течения воспалительного процесса. Теперь основная задача – обеспечить эффективное отхождение мокроты.

Как облегчить состояние

- Приподнимите голову ребёнка повыше: положение полулежа или на боку – комфортнее и безопаснее.
- Обильное теплое питье (молоко с медом или пополам с щелочной минеральной водой) необходимо не только при высокой температуре для восполнения потерянной жидкости, оно обладает «отвлекающим» действием при сухом болезненном кашле и способствует разжижению мокроты.
- Не перегревайте ребёнка.
- Воздух в помещении не должен быть слишком сухим.

Выбираем лекарство

Важное условие быстрого выздоровления и предупреждения осложнений – правильное определение типа кашля у малыша и в соответствии с этим грамотный подбор эффективного и безопасного средства для лечения. И здесь незаменимую помощь ребёнку окажут натуральные растительные сиропы «Гербион» с

экстрактом подорожника и экстрактом первоцвета.

В зависимости от состава сиропы «Гербион» показаны при сухом или влажном кашле. Начинать лечение при сухом кашле следует с назначения «Гербион сироп подорожника», который оказывает местное обволакивающее, противовоспалительное и антимикробное действие благодаря экстракту подорожника и цветкам мальвы.

Когда кашель становится продуктивным, то есть влажным, показан «Гербион сироп первоцвета». Экстракт корней первоцвета и тимьяна обыкновенного уменьшает вязкость мокроты, улучшает её отхождение и также обладает противовоспалительным и антибактериальным эффектами.

Сбалансированный натуральный состав и дифференцированный подход делают сиропы «Гербион» эффективными и безопасными средствами для лечения кашля, что доказано клиническими исследованиями. Сиропы «Гербион» рекомендуются для всей семьи* – взрослым и детям с двух лет.

Для *
ВСЕЙ
СЕМЬИ

Скажите **СТОП**
двум видам кашля!

На правах рекламы



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ

По мнению психологов, выдавая детям деньги на карманные расходы, родители учат своих отпрысков финансовой грамотности. Вопрос лишь в сумме: сколько выдавать, чтобы учесть интересы ребёнка, но не избаловать его?

В Германии размер карманных расходов детей закреплён законодательно. Ребёнок в возрасте до шести лет должен получать 50 центов в неделю, 7-летний ребёнок – 1,5–2 евро, 10-летний – 10–12 евро, а с 13 лет – уже 20 евро, 15-летнему надо выдавать уже 25–30 евро в неделю. За невыплату родителям угрожает штраф.

А вот в Америке даже очень состоятельные люди не дают детям много денег на карманные расходы. Например, Рокфеллер выделял своим отпрыскам весьма ограниченные суммы, заставляя тем самым подрабатывать на свои нужды.

В России количество карманных денег у детей (или полное их отсутствие) зависит от финансовых возможностей родителей, – говорит психолог, специалист по семейным отношениям Наталья Веселенко. – Если семья хорошо обеспечена, то проблема состоит в том, чтобы не давать слишком много и не избаловать. В семьях со средним достатком обычно ориентируются на то, сколько дают детям знакомые из этого же социального круга. Для малообеспеченных проблема – выделить детям хоть что-то, чтобы не развить в ребёнке комплекс неполноценности. Постарайтесь не переживать: вы даете столько, сколько можете. Главное, постоянно напоминайте ребёнку, что нынешняя финансовая ситуация – не «диагноз», потому что он в состоянии изменить её, когда вырастёт. Расскажите малышу о ситуациях, когда люди, у которых было не слишком обеспеченное дет-

ство, становились преуспевающими.

Количество денег должно зависеть также от степени финансовой зрелости ребёнка. Определить её можно так: умный и самостоятельный не будет тут же тратить все деньги на ерунду, а купит что-то полезное, причём он достаточно разумен и откладывает какую-то часть выданной суммы, чтобы купить более дорогие вещи, на которые одной недельной суммы недостаточно. Разумеется, размер карманных денег должен увеличиваться по мере взросления ребёнка, чтобы соответствовать определённому минимуму удовольствий в соответствии с возрастными запросами.

В случае развода родителей некоторые отцы стараются давать ребёнку, оставшемуся с матерью, как можно больше карманных денег, чтобы тем самым как бы загладить свою вину перед ним, – продолжает Наталья Веселенко. – Вину за то, что ушёл из семьи, за то, что мало уделяет времени ребёнку от первого брака. В семьях, где оба родителя делают карьеру или слишком заняты бизнесом, наблюдается та же ситуация. Родители как бы откупаются от своих детей. Но деньги не заменят малышу родительскую любовь. Даже если вы очень заняты работой, старайтесь проводить с ребёнком как можно больше свободного времени.

Самое главное, что должны помнить родители, выдавая детям деньги: это не просто «бумажки», которые тратятся на удовольствия. Это – инструмент обучения, благодаря которому ваш ребёнок освоит финансовые навыки, которые пригодятся ему во взрослой жизни.

Елена СЕРОВА,
психолог





Скидки растут!

Купите любой подгузник ТМ «BABYCARE»
и получите купон на скидку на следующую
покупку подгузников ТМ «BABYCARE»
в сети магазинов «ДЕТИ»

Первая покупка



Вторая покупка



Третья покупка

интернет-магазин «Дети»
www.online.detishop.ru

единая справочная служба
☎ 8-800-700-74-47

Акция проводится с 20.09.2013 по 20.10.2013

- Купон на скидку выдается непосредственно после совершения покупки.
- Кассир прикрепляет кассовый чек клиента к купону для подтверждения совершения покупки. При отсутствии прикрепленных чеков покупки к купону на скидку, купон не действует.
- Дополнительные скидки, дисконтные и социальные карты на продукцию "BABYCARE" не действуют.

www.detishop.ru

ЗАБОТА ОБ ИММУНИТЕТЕ

Не каждый родитель может похвастаться: «Мой ребёнок редко болеет!» А уж когда наступает осень... Есть «избранные», которых диагноз «ОРЗ» сопровождает неотступно до окончания школы. Неужели ничем нельзя помочь? Рассказывает доктор медицинских наук, профессор Александр Васильевич ГОРЕЛОВ.



Острое респираторное заболевание (ОРЗ) — группа похожих друг на друга инфекций. Основное их сходство в том, что все они вызываются вирусами или бактериями и проявляются похожими симптомами.

— А как часто болеют ОРЗ дети?

— Для детишек, подверженных частым ОРЗ, есть специальный термин — «часто болеющие дети». Так, в возрасте до шести лет «часто болеющие» составляют более трети. Связано это с нарушением в работе иммунной системы. Всё это усугубляется экологическим неблагополучием, посещением детских коллективов, неправильным питанием.

— Какой же самый эффективный метод профилактики?

— Все методы хороши в комплексе: и вакцинация, и закаливание, и приём витаминов.

Однако многие родители недооценивают роль здорового питания.

— То есть, если правильно питаться, то и болеть будем меньше?

— Питание оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. При этом на иммунитет в разной степени влияют все компоненты пищи. Но особенно «заботятся» о нашем иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии.

— Какая же связь между кишечником и иммунитетом?

— Наш кишечник, помимо переваривания пищи, является ещё и мощнейшим иммунным органом. Именно в нём сосредоточена большая часть иммунных клеток: свыше 70%! Поэтому любое влияние на пищеварительный тракт — это прямое воздействие на иммунную систему.

— Что бы вы посоветовали родителям, чем лучше питаться ребёнку?

— Прежде всего, питание должно быть полноценным. Важное место в рационе ребёнка должны занимать кисломолочные продукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым.

— Помните, раньше кефир ещё на ночь доктора рекомендовали?

— Регулярное употребление кисломолочных продуктов — очень полезно. Они благоприятно воздействуют на моторику кишечника, являются источником легкоусвояемого белка, кальция, витаминов группы В. Современные кисломолочные продукты содержат заквасочные культуры, некоторые из них дополнительно обогащены пробиотическими штаммами, обладающими особыми полезными свойствами для здоровья человека. Такие продукты называют пробиотическими.

— А чем они отличаются от обычных кисломолочных продуктов?

— В пробиотических кисломолочных продуктах содержатся живые пробиотические — бифидо- или лактобактерии. При попадании в организм эти бактерии начинают активно участвовать в обменных процессах, оказывая, в том числе, влияние и на иммунитет. Полезные свойства пробиотических продуктов должны быть клинически доказаны. Примером такого продукта может служить Actimel, содержащий лактобактерии L.Casei Immunitass. Полезные свойства этого продукта были подтверждены в ходе 33 клинических исследований.

— Так вы советуете употреблять пробиотические продукты как лекарство?

— Конечно, нет. Но о здоровье нужно заботиться постоянно. Болезнь легче предупредить, чем потом тратить на дорогие препараты. Поэтому я бы рекомендовал, чтобы полезные продукты с пробиотическими бактериями были на столе ежедневно, а их употребление вошло в здоровую привычку.



А ЕЩЁ И АППЕТИТ ПОВЫШАЕТ!

Родители маленьких детей нередко жалуются на проблемы с животиком у любимого чада. Так в чём причина колик и расстройства стула, чувства тяжести, вздутия и урчания?

Переваривание и усвоение пищи — процесс очень сложный. И важнейшим органом, принимающим в этом участие, является поджелудочная железа. Именно её ферменты расщепляют пищу до мельчайших компонентов, которые потом беспрепятственно усваиваются в качестве источника энергии и строительного материала.

Однако при всей своей важности поджелудочная железа очень нежный и легко уязвимый орган. Аллергия, вирусные и бактериальные инфекции, нарушение рациона и режима питания, дисбактериоз, приём антибиотков, — всё это может нарушить деятельность этого органа. Как результат, ферменты поджелудочной железы не могут в полной мере осуществлять свою функцию. Не полностью переваренная пища может вы-

звать целый комплекс диспепсических симптомов: боли, вздутие, метеоризм, понос и другие.

В случае их недостаточности специалисты используют препараты, содержащие панкреатин — смесь ферментов поджелудочной железы полученной от крупного рогатого скота.

При несварении задача ферментативных препаратов — помочь поджелудочной железе в расщеплении компонентов пищи. И важно, чтобы хрупкие панкреатические ферменты не разрушились соляной кислотой в желудке. Поэтому учёными была создана специальная удобная лекарственная форма в капсульной упаковке. В специальную оболочку — капсулу, которую можно проглотить целиком или при необходимости открыть и равномерно разделить её содержимое, которая легко растворяется в выходном от-

деле желудка, поместили микрочастицы панкреатина — микросферы, покрыв каждую кислотоустойчивой оболочкой. Интересен факт — панкреатические ферменты, помогая пищеварению, могут несколько повышать аппетит. А как это важно для некоторых детишек!

Самый известный препарат нового поколения — «Креон». Размеры его микросфер — от 0,7 до 1,0 мм. Их количество в капсуле может достигать 500 штук. Проглоченная капсула растворяется в желудке и высвобождает микросферы. Они равномерно распределяются в пищевом комке при сокращении стенок и, «незамеченные» из-за малого размера, легко переходят в кишечник, где кислотоустойчивая оболочка растворяется, и панкреатические ферменты получают возможность проявить активность в момент переваривания пищи. Дробление содержимого капсулы даёт возможность подобрать нужную ребёнку или взрослому дозировку, ориентируясь на проявление диспепсических расстройств. Медицинская практика подтверждает, что микросферы — правильное направление развития ферментных препаратов. «Креон» эффективнее таблеток и драже в 5–6 раз и служит их достойной заменой.

На правах рекламы



П № 015581/01
ЛСР-000832/08

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Искусство ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ И БЫТЬ ГОСТЕМ

Правила общежития людей очень древние. У разных народов они закреплялись в пословицах и поговорках о гостеприимстве. По ним до сих пор можно учиться искусству принимать гостей и быть гостем. Каждому человеку приятно, когда, увидев его, кто-нибудь обрадуется и тепло улыбнётся. «Хозяин весел — гости радостны» (Россия), «Чурек и сакля — все твоё» (Кавказ). Каждый новый гость расширяет, обновляет, обогащает мир. За столом часто завязываются дружеские отношения, происходит обмен новостями, идеями, обсуждаются события, возникают новые планы — и все становятся немножко богаче, умнее, счастливее от приятного общения. Вот почему с давних пор люди ходят в гости друг к другу.

■ Приглашения

Современный международный светский неформальный этикет

предлагает первое правило гостеприимства — приглашение. Можно пригласить гостей лично или по телефону или отправить письменное приглашение. Не существует чётких правил относительно того, что именно полагается говорить другу, когда вы приглашаете его в гости по телефону. Но кое-что необходимо принимать в расчёт. Не следует задавать подруге вопрос: «Ты занята в субботу вечером?» или «Что ты делаешь в воскресенье?» Это поставит подругу в затруднительное положение, если она ответит: «Ничего», то лишит себя возможности отклонить приглашение. С другой стороны, если она скажет, я занята, а потом узнает о заманчивом приглашении, её разочарованию не будет предела. Следует пригласить примерно так: «Здравствуй, Маша! Приглашаем тебя в субботу на обед. Приходи во столько-то». Можно послать написанную от руки записку, обычную поч-

товую открытку или открытку, купленную в магазине или напечатанную и оформленную на компьютере. Если вас пригласили на приём в частный дом, правила хорошего тона требуют ответного жеста с вашей стороны. Поэтому через месяц-другой вам нужно будет, в свою очередь, организовать подобный обед для тех, кто вас пригласил. Если вам негде принять гостей, сводите оказавших вам гостеприимство людей в ресторан, театр или туда, где им будет особенно приятно провести время. Приглашения на свадьбу не требуют ответного жеста. В том случае, когда пригласившие вас в гости люди не смогли принять ваше ответное приглашение, вам следует повторить свою попытку ещё один или два раза. После этого, если вам так и не удалось отдать свой «светский долг», можете больше ничего не предпринимать.

Принимать вам приглашение на приём или отказаться от него,



решаете вы сами. Но когда приглашение принято, вы во что бы то ни стало обязаны быть там, куда согласились пойти. Извинить ваше отсутствие смогут лишь серьёзные обстоятельства. Если вы хотите отказаться от приглашения, достаточно сказать или написать «К сожалению такого-то числа мы будем заняты». Такой ответ даёт возможность принять любое другое приглашение.

Приглашения на обед должны быть разосланы за две-три недели до приёма. Отвечать следует сразу же, как только получатель выяснит, сможет ли он прийти на приём или будет вынужден отклонить приглашение. Бывает и так, что человек отказался от полученного приглашения по вполне уважительной причине, но со временем обстоятельства изменились и он понял, что может принять приглашение. Если его пригласили на приём с ограниченным числом гостей, ему придётся подавить разочарование и надеяться, что его позовут в следующий раз — хозяйка наверняка уже пригласила кого-нибудь вместо него, и если он скажет, что передумал, то скорее всего поставит её в неловкое положение. Если же речь идёт о большом приёме, например, о коктейле в саду, о пикнике, где один-два лишних гостя никому не помешают, стоит позвонить хозяйке и спросить, возможно ли изменить отрицательный ответ на положительный. Если в силу каких-то обстоятельств вы не сможете прийти на приём, уже сообщив, что будете на нём, очень важно как можно скорее известить хозяйку об изменении вашего решения. Лучше всего в данном

случае позвонить по телефону или написать сообщение. Просить о приглашении для себя самого непозволительно ни в каком случае. Просить о том, чтобы вам разрешили кого-нибудь с собой привести, можно лишь в случае приёма, где будут подаваться только закуски.

■ Виды домашних приёмов

Условия для успешного проведения любого приёма:

- ❗ Радужные и сердечные хозяйин и хозяйка, умеющие временно тепло принимать гостей и получать удовольствие от их общества.
- ❗ Приглашённые должны быть близкими по духу и общественному положению людьми.
- ❗ Меню следует продумать заранее.
- ❗ Сервировка должна выглядеть эстетично (скатерть выглажена, приборы начищены, бокалы сверкают).
- ❗ Закуски и блюда — умело приготовленными.
- ❗ Прислуга, если таковая имеется или нанята на один вечер, должна быть опытной и производить на присутствующих приятное впечатление.

При организации приёма у себя дома, вам следует принять во внимание пространство, на котором вы можете себе позволить принимать гостей. Для тех, кто живёт в небольшом доме с верандой или на даче, лучше будет устроить барбекю (шашлык), коктейль или пикник в саду. А для тех, кто живёт в обычной городской квартире или квартире с большим залом, следует организовать обед или ужин. Для детского праздника

или дня рождения очень удобен приём «а-ля фуршет».

■ Приём «коктейль»

Проводят с 17 до 19 часов. К проведению коктейля нужно гораздо меньше готовиться, при этом расходы существенно ниже затрат на организацию обеда. Времени само мероприятие занимает меньше и позволяет в сравнительно небольшом доме (в квартире) или в саду на даче принять много народа.

С другой стороны, приглашение на коктейль не считается столь же почётным, как приглашение на обед. Приглашение на коктейль — прекрасный способ принять новых знакомых. Эта

Золотое правило этикета

Уважайте вкусы и привычки другого. Однажды Цезарь обедал в доме, где подали спаржу, заправленную не оливковым маслом, а миррой, просто потому, что есть спаржу именно так привыкли хозяева. У Цезаря же и его друзей один запах мирры вызывал отвращение. И тем не менее, пишет Плутарх, «Цезарь спокойно съел это блюдо, а к своим друзьям, выразившим недовольство, обратился с порицанием: «Если вам что-нибудь не нравится, то вполне достаточно, что вы откажетесь есть. Но если кто берётся порицать подобное невежество, тот сам невежда».

Как-то раз во Франции принимали израильского генерала. Сомневаясь, что угощение не будет подходящим для верующего еврея, генерал деликатно заметил, что ни мяса ни устриц он не ест. Увидев замешательство хозяйки, генерал добавил: «Это не имеет никакого значения. Двух яиц мне достаточно». Тогда хозяйка велела подать выдающееся вино «Шато-Лафит» 1959 года. В тот момент, когда собирались открыть эту священную бутылку, хозяин дома воскликнул: «Но как же быть — это вино тоже не подходящее для верующего?» Генерал ответил с улыбкой: «Вы совершенно правы, но не попробовав такого замечательного вина, я совершил бы ещё больший грех. Бог не простил бы мне отсутствия вкуса».

форма организации приёма особенно удобна в том случае, когда в число приглашённых вам хочется включить тех людей, в доме которых вы встретились с новыми друзьями и собираетесь представить их тем, с кем вы сами поддерживаете дружеские отношения. На коктейли гости могут приходиться и уходить в любой час указанного в приглашении времени. Нормальным считается пребывание на приёме до полутора часов. Позднее прибытие и ранний уход (без уважительных причин) рассматривается как желание гостя подчеркнуть натянутые отношения к устраителям приёма.

Форма одежды для приёма «коктейль» — повседневный костюм. Для женщин это может быть маленькое чёрное платье в зависимости от конкретного случая и времени года.

На коктейлях подают различные холодные закуски, конди-

терские изделия и фрукты. Спиртные напитки выставляются на столиках или разносятся прислужкой или нанятыми официантами. В конце приёма может быть подано шампанское, затем кофе. Приём «Коктейль» проводится стоя. Гости подходят к столам, набирают закуски на свои тарелки и отходят от столов, чтобы дать возможность подойти к ним другим гостям. Не все из тех, кто к вам придёт, непременно станут пить спиртное, поэтому вам обязательно надо будет иметь в запасе и безалкогольные напитки.

Встечать только что подъехавших гостей с бокалами в руках не положено.

■ Коктейль а-ля фуршет

Такого рода приёмы устраиваются дома, в саду, на даче для большого числа приглашённых. Поскольку еды на такого рода

приёмах бывает в избытке и приглашённым не нужно будет потом ужинать, предполагается, что гости смогут посидеть подольше, и поэтому в приглашении указывается только час начала приёма. Коктейль «а-ля фуршет» (по-французски «fourchette» означает «вилка») можно назначить на 18.30 или 19 часов.

Гостям предлагают обильный выбор напитков и сервируют фуршетные столы, уставленные разнообразными закусками.

Уходить с такого приёма разрешается не прощаясь. Не мешает, уходя, оставить в передней на особом подносе свои визитные карточки.

Форма одежды — повседневный костюм.

*Автор-составитель
серии публикаций
о правилах хорошего тона
Ксения ЗАХАРОВА,
преподаватель этикета*



АНТИЭТИКЕТ

- Пейте с полным ртом.
- Не вытирайте губы, прежде чем взять бокал. Оставляйте на нём следы пищи или губной помады.
- Говорите: «ну и скука же с тобой», — тому из гостей, кто вместо спиртного попросил налить фруктового сока или минеральную воду. Это сразу испортит ему настроение.
- Возмущайтесь побольше, если разбили ваш или свой стакан.
- Пробуйте фрукты на блюде пальцем, пытаясь выбрать самый спелый плод.
- Напейтесь до такой степени, чтобы быть не в состоянии контролировать свои поступки. Согласно индийской мудрости, вино сообщает каждому, кто пьёт его, четыре качества. Вначале человек становится похожим на павлина — он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает повадки обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключение он превращается в свинью и подобно ей валяется в грязи.



Рис. Павла Зарослова

ОБРЕСТИ И НЕ УТРАТИТЬ

В давние времена молодожёнам требовалось лишь следовать заведённому некогда порядку. Сейчас отношение к традиционному браку стало иным. Попробуем выяснить, есть ли альтернативные типы супружества. И, конечно, в каком из них возможно обрести гармонию и счастье?

На свете есть много мифов о настоящей любви. Один из них гласит — счастливы те супруги, чьи мысли и желания совпадают. Ещё считается, что все молодожёны, сгорающие от страстной любви, становятся замечательными супругами; несмотря на семейные проблемы, ссоры, различные житейские неурядицы, они всегда будут вместе. Ведь истинная любовь вечна!

Создавая семью, мы стремимся удовлетворить некие потребности. В зависимости от того, что преобладает в наших желаниях, мы выбираем того или иного человека. Брак будет успешным, если супруги имеют схожие потребности, преследуют общие цели. Далеко не всегда в отношениях людей с первого дня знакомства устанавливается идеальная гармония. Однако, начиная жить вместе, можно договориться об основных, определяющих моментах — это поможет «не разбежаться» сразу. Позже начнётся постепенное сближение желаний, убеждений партнёров, и семья будет крепнуть. Если же с самого начала супруги чрезмерно критичны друг к другу, ни один из них не желает поступаться своими интересами, то отношения очень быстро завершатся. Этой и многих других ошибок можно избежать, если уяснить, какой тип брака свойственен вашему союзу.

Рассмотрим классификацию, предложенную американскими психологами Джудит С. Уоллестайн и Сандрой Блейкли. Согласно их утверждению, существует четыре основных типа брака — романтический, спасительный, партнёрский и

Его три года ждут

Британские учёные определили, сколько времени должно пройти после свадьбы для того, чтобы члены семьи почувствовали семейное счастье. Оказалось, что для этого требуется ровно 2 года 11 месяцев и 8 дней.

При вычислении этого показателя использовалось несколько факторов, влияющих на жизнь супружеской пары. В ходе эксперимента мужа и жены давали оценку по 11 категориям, которые после использовались в расчётах.

Как подсчитали учёные, такой промежуток требуется для привыкания и приспособления. За это время партнёры по браку могут достаточно хорошо узнать друг друга и определиться, чего они ждут от их семьи в будущем.

К этому моменту пара успевает «свить семейное гнездышко» и сделать его комфортным и уютным для проживания своей семьи. И при этом отношения продолжают быть наполненными романтикой и желанием удивить друг друга.

Что же касается физической близости, то для того, чтобы научиться максимально удовлетворять потребности своего партнёра в браке, требуется 2 года и 4 месяца, — уверены исследователи.

лики. Даже прекрасные воспоминания о начале брака могут дать очень многое, остаться частью взаимоотношений на всю жизнь.

Казалось бы, такому браку ничего не грозит. Но поглощённые друг другом люди мало обращают внимания на окружающий их мир, в том числе и на собственных детей. Если семья не сможет достойно противостоять возникшим рано или поздно проблемам, идиллия будет разрушена.

Спасительный брак

Любой семейный союз — это своего рода спасение от каких-либо проблем, желание изменить жизнь в лучшую сторону. Возможно, заключая брак, двое намерены избавиться от душевных травм, прошлых потрясений в личной жизни, от диктата родительской семьи. И если вначале молодожёны представляют собой двух «несчастных

Партнёрский брак

Сейчас, пожалуй, этот тип наиболее распространён. Он основывается на дружбе, взаимоуважении и феминистических ценностях, на пересмотре мужской роли в семье. Супруги, живущие в таком браке, ведут наиболее свободный от совместных обязательств образ жизни. У них нет чёткого распределения домашних обязанностей, каждый преимущественно занимается своими делами, нередко и отдых проходит порознь — исходя из предпочтений партнёров.

В партнёрском браке велика опасность превратить супружеские отношения в братско-сестринские. Отдавая все силы карьере, к тому же имея слабую эмоциональную привязанность друг к другу, супруги редко занимаются сексом, проявляют к нему безразличие.

Традиционный брак

Да-да, это тот самый брак, где мужчина считается главой семьи, полностью содержащим её, а женщина ответственна за ведение хозяйства и воспитание детей. Роли в таком браке чётко разделяются, и обязанности каждого супруга им соответствуют. Даже если женщина работает, она остаётся домохозяйкой и заботливой мамой.

Главной целью супругов является воспитание детей, обеспечение их всем необходимым. Когда цель достигнута и выросшие дети покидают дом, между мужем и женой остаётся мало общего, они даже могут расстаться. Воспринимая друг друга только как родителей, они теряют романтику отношений, забывают о собственных интересах.

Чувства не могут оставаться прежними.
Они всё время в развитии

традиционный. Разумеется, как и типы темперамента, они чаще существуют в смешанном виде.

Романтический брак

Как правило, он заключается между молодыми, пылко влюблёнными людьми. Нередко они придают большое значение внешности, красоте тела партнёра, его сексуальной привлекательности. Если отношения супругов не краткосрочны, а продолжают некоторое время, принося обоим чувственные переживания и сексуальное удовлетворение, то шансы прожить вместе долгие годы весьма ве-

больных», то постепенно они благодаря успешному браку выздоравливают.

Но скажите, какие супруги хоть иногда не «издеваются» друг над другом, как бы испытывая прочность своих отношений? В случае спасительного брака такое поведение создаёт новые травмы. Тогда один партнёр или оба приходят к неутешительному выводу: «Таково устройство мира, и ничего тут не поделаешь». Сохраняя семью, люди полностью разочаровываются в совместной жизни и возможности обретения в ней покоя, счастья и желанного спасения.

Повторный брак

Повторным называется брак, в котором один или оба партнёра являлись ранее супругами других людей. Он часто похож на спасительный — в нём хотят исправить ошибки предыдущих отношений, забыть обиды, нанесённые бывшими супругами. Те, кто вступает в брак повторно, ставят перед собой сложную задачу — не только излечиться от невзгод прошлых супружеских союзов, но и не допустить краха нынешних. Достижению этой цели могут препятствовать стойкие представления о супружестве, вынесенные из неудачного брака и проецируемые на нового партнёра. Таким образом, супругу порой приписываются не-

характерные для него черты. Иногда люди, вступая в новый брак, продолжают жить прошлым. Бывает так, что общение с прежней семьёй не прекращается по понятным причинам (совместная жилплощадь, общие дети) или представления о браке остаются неизменными. Всё это обостряет отношения в новой семье.

Пожалуй, успешным и благополучным может быть любой из перечисленных выше типов брака. Причём стремиться во что бы то ни стало сохранять первоначальные отношения не обязательно. Да и возможно ли это? Если брак не отличается гибкостью и способностью адаптироваться к изменившимся во-

круг условиям, то велика вероятность, что внешние обстоятельства сломают его.

В любой семье возникновение проблем и неурядиц совершенно естественно. Но если брак успешен, супруги обнаруживают новые ресурсы для их преодоления. Отношения партнёров преобразуются в лучшую сторону. Переноса вместе радости и огорчения, супруги становятся самими близкими, дорогими людьми, они испытывают радость от взаимоотношений. А значит, муж с женой по-настоящему удовлетворены семейной жизнью — гармоничной и счастливой.

Екатерина ИГОНИНА,
психолог

ПРИШЁЛ, УВИДЕЛ И... ЖЕНИЛСЯ

«Женитьба — это такое событие, которое случается всего несколько раз в жизни», — говорим мы в шутку. Изучая повторные браки, психологи заметили, что многие мужчины с удивительным постоянством всякий раз выбирают жён, похожих как друг на друга, так и на старших сестёр, но чаще всего — матерей в молодости. У женщин таким «запечатлённым» образцом бывает отец. Это явление (оно так и называется «импринтинг», то есть запечатление) было открыто знаменитым немецким этологом, специалистом по поведению животных, Конрадом Лоренцем. Однажды он оказался первым живым существом, попавшим в поле зрения только что вылупившихся из яиц гусят. С этого момента весь выводок стал, как привязанный, повсюду сопровождать не мать-гусыню, а бородатого учёного. Забавная история случилась с основателем всемирно известной сети шикарных отелей «Хилтон» — он влюбился в девушку в красной шляпке, которую случайно увидел выходящей из церкви, и впоследствии женился на ней. То ли его мать носила такую шляпку, то ли в детстве на него неизгладимое впечатление произвела сказка про Красную Шапочку, но никакого другого рационального объяснения случившемуся бизнесмен дать не мог.





И малыш скажет:

Да!



Детское питание «Тёма»

- Разработано с учетом потребностей детей первого года жизни.
- Соответствует российским требованиям к безопасности продуктов питания для детей раннего возраста.
- Все кисломолочные продукты «Тёма» производятся из российского молока высшего сорта, они обогащены пробиотиком LGG.
- Биойогурты дополнительно обогащены витаминами и микроэлементами.

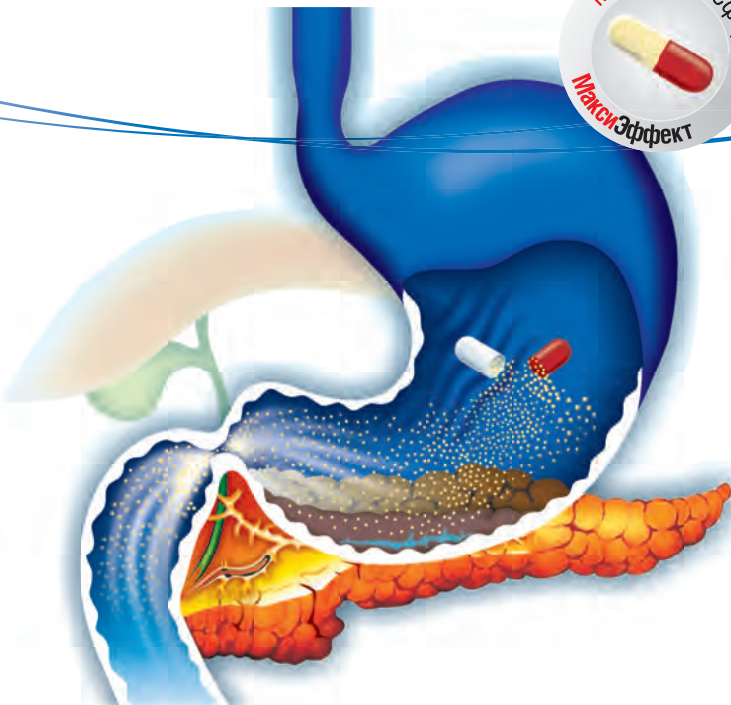





www.mir-tema.ru



Креон®

**эффективная терапия нарушений
пищеварения¹**



-  Креон® – ферментный препарат № 1 в мире по числу назначений при ВСНПЖ²
-  Креон® – более 80% активности ферментов реализуется в течение 15 минут³
-  Минимикросферы – технология защищенная патентом

1. Safdi M. et al. Pancreas 2006; 33: 156–162.
2. IMS Health, September 2010.
3. Lohr JM. et al. Eur J Gastroenterol and Hepatol 2009; 21: 1024–1031.

Креон® 10000, Креон® 25000

МНЭ панкреатин, Регистрационный номер: П N015581/01- П N015582/01.

Лекарственная форма: капсулы кишечнорастворимые. **Фармакологические свойства:** ферментный препарат, улучшающий процессы пищеварения. Панкреатические ферменты, входящие в состав препарата, облегчают расщепление белков, жиров, углеводов, что приводит к их полной абсорбции в тонкой кишке.

Показания к применению: заместительная терапия недостаточности экзокринной функции поджелудочной железы у детей и взрослых. Недостаточность экзокринной функции поджелудочной железы связана с разнообразными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и наиболее часто встречается при: муковисцидозе, хроническом панкреатите, после операции на поджелудочной железе, после гастрэктомии, раке поджелудочной железы, частичной резекции желудка (например, Билрот II), обструкции протоков поджелудочной железы или общего желчного протока (например, вследствие новообразования), синдроме Швахмана-Даймонда. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к панкреатину синего происхождения или к одному из вспомогательных веществ; острый панкреатит; обострение хронического панкреатита. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** беременность; клинические данные о лечении беременных женщин препаратами, содержащими ферменты поджелудочной железы, отсутствуют. Назначать препарат беременным женщинам следует с осторожностью, если предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. Период грудного вскармливания: во время кормления грудью можно принимать ферменты поджелудочной железы. При необходимости приема во время беременности или кормления грудью, препарат следует принимать в дозах, достаточных для поддержания адекватного нутритивного статуса. **Способ применения и дозы:** внутрь. Капсулы следует принимать во время или сразу после каждого приема пищи (в т.ч., легкой закуски), проглатывать целиком, не разжевывать и не разламывать, запивая достаточным количеством жидкости. Важно обеспечить достаточный постоянный прием жидкости пациентом, особенно при повышенной потере жидкости. Незадекватное потребление жидкости может приводить к возникновению или усилению запора. **Доза для детей и взрослых при муковисцидозе:** доза зависит от массы тела и должна составлять в начале лечения 1000 липазных единиц/кг на каждый прием пищи для детей младше четырех лет, и 500 липазных единиц/кг во время приема пищи для детей старше четырех лет. Дозу следует определять в зависимости от выраженности симптомов заболевания, результатов контроля за стабильностью и поддержанием адекватного нутритивного статуса. У большинства пациентов доза должна оставаться меньше или не превышать 10000 липазных единиц/кг массы тела в сутки или 4000 липазных единиц/кг потребленного жира. **Доза при других состояниях,** сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы: дозу следует устанавливать с учетом индивидуальных особенностей пациента, к которым относятся степень недостаточности пищеварения и содержание жира в пище. Доза, которая требуется пациенту вместе с основным приемом пищи варьируется от 25000 до 80000 ЕД липазы, а во время приема легкой закуски – половина индивидуальной дозы. **Побочные действия:** со стороны желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, запор, вздутие живота. **Перечень всех побочных эффектов** представлен в инструкции по применению. **Передозировка:** симптомы: гиперурикемия и гиперурикемия. Лечение: отмена препарата, симптоматическая терапия. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследований по взаимодействию не проводилось. **Особые указания:** в качестве меры предосторожности, при появлении необычных симптомов или изменений в брюшной полости необходимо медицинское обследование для исключения фибризирующей колониты, особенно у пациентов, которые принимают препарат в дозе более 10000 липазных единиц/кг в сутки. **Полная информация об особых указаниях** представлена в инструкции по применению. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Креон® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. **Полная информация** по препарату представлена в инструкции по применению.

ИМП от 30.05.2012, ИМП от 31.05.2012

ООО «Эбботт Лэбораториз»

125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81

www.abbott-russia.ru
www.gastrosite.ru
www.mucoviscidos.ru

Abbott
A Promise for Life

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ