



Отдохнём ещё и днём.....с. 22
Игра не по правилам.....с. 26
Не просто простуда.....с. 30

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



ПЛОДЫ ВОСПИТАНИЯ

ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ

ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

Доступный пробиотик Йогулакт приближен своим сбалансированным составом к детской и женской микрофлоре. Йогулакт способствует нормализации микрофлоры матери в условиях гормонально-эмоционального стресса после родов и влияет на правильное формирование биоценоза малыша.

??? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Ребенку:

- ♥ помогают правильно сформировать микрофлору
- ♥ снижают риск возникновения кишечных колик и срыгиваний
- ♥ при грудном вскармливании стимулируют иммунитет

Маме:

- ♥ способствуют устранению запоров и вздутия
- ♥ поддерживают комфортное самочувствие
- ♥ стимулируют иммунитет

Каждая капсула содержит 2 миллиарда живых молочнокислых бактерий *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* и йогуртовую культуру для их роста и активности.

Капсулы Йогулакт удобны в применении, так как женщина может принимать их и во время беременности, и в послеродовом периоде, а также давать их малышу с 3-х месяцев жизни.



ЙОГУЛАКТ ФОРТЕ
ПРИ ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ ДИСБАКТЕРИОЗЕ
УДВОЕННЫЙ СОСТАВ
УСИЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ



Тема номера ■	
Не по лекалу	4
Я расту ■	
Диагноз, но не приговор	8
Потягущечки	10
Сейчас скажу	12
От года до трёх ■	
Поставим галочку	14
Дело серьёзное	16
Торопиться не надо	17
Дошколёнок ■	
Учимся говорить... ..	20
...И слушать	21
Отдохнём ещё и днём	22
Я – школьник ■	
Они такие разные	24
Семейная консультация ■	
Родительский пинг- понг: игра не по правилам	26
Все вместе ■	
Наш тёплый дом	28

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 возрастной физиологии РАО

РЕАН А. А.
Член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШНИЯН 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.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.
доктор психологических наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

СОНЬКИН В.В.
Зам. директора ГБОУ ЦД и К «РОСТ»

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор – **Анатолий ХАВКИН**,
доктор медицинских наук, профессор

Зам. главного редактора – **Анна ГОРОВАЯ**

Главный художник – **Ярослав СМАГИН**

Ответственный редактор – **Ирина ЧАЙКА**

Директор по рекламе – **Олег РУДЕНКОВ**

Верстка – **Альбина ОСОКИНА**

Корректор – **Татьяна САМАРЦЕВА**

Учредитель – Фонд социальной педиатрии
Издатель – Департамент семейной и молодёжной политики г. Москвы

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт
рекламодатель.

Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским
больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным
пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,
Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5»,
а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 12–10–00737

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора

Мой первый костюм

Когда я приезжал из холодной Москвы к бабушке и бабушке, то как будто попадал на другую планету. Черновцы начала 60-х был небольшой, очень красивый южный город. Длинные балконы выходили в замкнутые дворы. На балконах сушилось бельё, переговаривались хозяйки, с кухонь доносился запах еды, и все знали, что же кушают на обед у Брони или Фиры. Внизу визжали и носились дети, и эта многоярусная жизнь кипела и переливалась всеми оттенками чувств и человеческих взаимоотношений.

«Роза, оладьи готовы?» — спрашивал дед, едва вернувшись с работы. Ему немедленно вручался жестяной чемоданчик, бутылка жирного молока, и он отправлялся в парк «гулять с ребёнком». В парке, побегав за мной с четверть часа, дедуля таки скармливал мне оладьи, а затем усаживался на лавочку со своими приятелями, и начиналась неторопливая беседа на непонятном мне языке. Неудивительно, что при таком уходе я очень быстро рос. И вот в один прекрасный день послышался бабулин крик: «Лазарь! Ребёнку же нечего надеть!»

Дедуля открыл сундук, извлёк оттуда свои прекрасные брюки из чисто немецкого сукна и отнёс их соседу портному. Через пару дней я уже расхаживал в отличных штанах. У деда оставался ещё такой же пиджак, который он надевал на работу. И вот я подошёл к нему и сказал:

— Дедуля, мне очень хочется, чтобы у меня был костюм. Не говоря ни слова, он снял пиджак и отнёс его к портному. Через два дня мы уже шествовали по Геррштрассе. Боже мой, что это был за выход: прохожие оборачивались на мой великолепный костюм из чисто немецкого сукна. А сзади, гордый и счастливый, шёл дед в старом френтовом кителе.

Через полгода я вырос и из этого костюма. Но осталась фотография. Когда я смотрю на неё, мне и стыдно, и очень тепло.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

Рассмотрим те стратегии воспитания, которые наиболее распространены сегодня, а заодно — и то, к чему эти стратегии чаще всего приводят.

Итак, воспитание бывает:

■ Традиционное

Основной принцип: дети должны всегда слушаться родителей, поскольку те лучше знают, что хорошо и что плохо. И если дети не слушаются, взрослые прибегают к принуждению: повышают голос, ругают, стыдят, угрожают наказанием или наказывают.

У традиционного воспитания три главных черты. Во-первых, оно обязательно включает в себя приучение ребёнка к соблюдению принятых в обществе норм, правил и запретов. Причём важную группу норм составляют обязанности, которые дети постепенно приучаются выполнять и за выполнение которых они несут ответственность.

Во-вторых, устоявшиеся традиции воспитания непременно учитывают потребность маленького ребёнка в любви, общении и эмоциональной поддержке — ведь её неудовлетворение приводит к тому, что дети будут болеть, чахнуть и развиваться замедленно. Так что обязательным компонентом традиционного воспитания являются тёплые эмоциональные отношения родителей с маленькими детьми.

В-третьих, при традиционном воспитании родители (или воспитатели) всегда стремятся приобщить ребёнка к тем ценностям, которым привержены они сами. Религиозные родители приобщают детей к своей вере, родители-коммунисты — к своей идеологии, потребители — к ценностям потребления, и так далее. Приобщение к ценностям осуществляется через повседневное объяснение на конкретных примерах из жизни того, «что такое хорошо и что такое плохо» и через подражание родителям. А также через чтение детских книг, просмотр фильмов и мультфильмов, соблюдение обрядов, участие в праздниках и ритуалах.

Недостатки традиционного воспитания: необходимость строгого



Рис. Павла Зарослова

Не по лекалу

Всё поддаётся классификации. Даже стили воспитания. Казалось бы, выбора у нас нет: его определяет наше детство. Для того чтобы оторваться от стереотипов, нужно много интеллектуальных, физических и душевных усилий. Однако бывает, что это — единственно верный путь.

принуждения малыша часто мешает сохранению тёплых эмоциональных отношений. И чем старше — а значит, самостоятельнее и сильнее — становится ребёнок, тем труднее его принуждать и тем менее поддающимся воспитанию он становится. Поэтому традиционное воспитание чаще всего фактически заканчивается в подростковом возрасте — когда юный человек выходит из-под влияния родителей и внутренне или внешне отстраняется от них. При этом, привыкнув слушаться и перестав воспринимать родителей в качестве авторитетов, подростки оказываются подвержены всевозможным влияниям, в том числе и самым нежелательным. Так что традиционное воспитание, веками исправно выполнявшее свои задачи, в современном обществе перестаёт быть эффективным.

■ Потакающее

Основной принцип: ребёнок должен быть доволен. А потому родители стараются избегать любых конфликтов с ним. Фактически это выливается в отсутствие запретов, выполнение всех желаний малыша и превращение его в центр семьи. Если при традиционном воспитании власть и ответственность принадлежат родителям, то здесь они, по существу, передаются ребёнку. Самым важным для родителей оказывается непрерывная эмоциональная связь с малышом, активное сопереживание его радостям и горестям. Они готовы в большинстве случаев отказаться от своих требований или запретов и уступить ребёнку, лишь бы он не плакал.

К потаканию часто приводит чрезмерное обожание малыша, когда взрослые приходят в восторг от каждой его шалости и стремятся удовлетворить любой его каприз. Потакание может вызываться нашим сопереживанием малышу: нам приятно, когда он радуется, и неприятно, когда он расстроен. Выполняя желание ребёнка, мы делаем приятное не только ему, но и себе, и поэтому идти навстречу часто бывает легче, чем вводить

ограничения и настаивать на том, что мы считаем должным.

Естественное следствие потакания — это избалованность ребёнка, а крайний случай её — формирование ребёнка-деспота. Если взрослые постоянно выполняют все желания малыша и не учат его прислушиваться к чувствам и интересам других людей, то у него начинает скла-

Какой стиль воспитания выбрать? Самый энергозатратный!

дываться представление о себе как центре мира и возникает ожидание, что все всегда должны его слушать. Постоянное потакание малышу готовит почву для капризов и последующего манипулирования взрослыми членами семьи. Замысел, из которого исходят потакающие родители, состоит в следующем: «Мы всё сейчас делаем для него, а он вырастет и будет это ценить, будет сам уступать нам и всё делать для нас». Но этот замысел не оправдывается: сам по себе ребёнок не учится ни уступать, ни следовать правилам и нормам, ни учитывать чужие интересы. Если ребёнка не учить сопереживать другим людям, он вырастет эгоистом.

В какой-то момент терпение родителей лопнет, они начнут возмущаться и эмоционально давить на ребёнка. Разворачивается эмоциональное противоборство, и поведение родителей становится непоследовательным: то они потакают своему чаду, то стремятся настоять на своём. В результате вырастает не просто эгоист, но эгоист, который освоил умение манипулировать родителями и хорошо знает, как добиться от них нужного ему поведения. Чем дольше продолжается потакающее воспитание, тем плачевнее его результаты.

■ Развивающее

Основной принцип: дети должны быть умными и талантливыми. Для развивающего воспитания главной ценностью является максимально возможное и максимально раннее развитие всех способностей ребёнка, обычно — прежде всего интеллекту-

альных, спортивных и музыкальных. Мама уделяет ребёнку много времени и сил, покупает всевозможные развивающие игрушки и игры, радуется его успехам. Такие дети, как правило, рано начинают говорить и читать, играть на музыкальных инструментах и рисовать. Они хорошо развиты интеллектуально и легко поступают в лучшие гимназии и лицеи.

Нередко поглощённость родителей развитием способностей малыша приводит к определённому пере-

Новости науки

Дети чаще нарушают дисциплину в семьях с авторитарными методами воспитания, чем в семьях, где родители прислушиваются к детям, уважают их и доверяют им. Об этом говорят результаты исследования психологических особенностей детей, выросших в семьях с разными моделями воспитания. Исследование проводилось учёными университета Ньюхемпшир.

В чем главное отличие авторитарного стиля воспитания от авторитарного и попустительского? Учёные утверждают — все дело в легитимности родительской власти: «Когда дети воспринимают родителя как легитимную фигуру, они доверяют ему и чувствуют, что должны выполнять его требования. Легитимность — важный момент, ведь в этом случае родителям не нужно полагаться на систему поощрений и наказаний, и ребёнок с большей вероятностью будет следовать правилам, когда родителя нет рядом». Родители, придерживающиеся авторитарного стиля воспитания, требовательны, но при этом внимательны к детским потребностям. Они объясняют детям, почему правила необходимы, и готовы выслушать их мнение. Родители с авторитарным стилем воспитания с большей вероятностью будут восприниматься как легитимные. Их дети обычно уверены в себе, могут контролировать свои желания.

Авторитарные родители тоже требовательные и контролирующие, но невнимательны к нуждам детей. Они устанавливают правила без объяснений и ждут подчинения без жалоб и вопросов. Их дети отличаются замкнутостью, недоверчивостью.

Родители с попустительским стилем воспитания внимательны к нуждам детей, но не устанавливают им чётких границ. Их дети наименее уверены в себе и мало способны к самоконтролю.

Источник материала — сайт ScienceDaily.com



действительно туда поступает, однако бросает институт после первой же сессии и, к великому ужасу мамы и папы, идёт работать барменом или администратором компьютерного клуба.

Другая проблема состоит в том, что выросший «ребёнок» продолжает послушно следовать заданной программе и не помышляет её изменить, но осуществление этой программы не приносит ему счастья.

■ Эпизодическое

Основной принцип: сначала работа, потом дети.

К сожалению, при работающих полный день мамах этот тип воспитания становится всё более распространённым. Часть времени ребёнка предоставлен самому себе, часть времени его воспитывают, совмещая, как правило, и строгость, и эмоциональную близость. Чаще всего такое воспитание грешит непоследовательностью: сначала у мамы не хватает времени и сил остановить нежелательное действие ребёнка, затем, столкнувшись с результатами этого действия, она возмущается и наказывает своё чадо, а потом мирится с ним с помощью ласки и подарков. Непоследовательность приводит к тому, что постоянным элементом жизни семьи становятся капризы и истерики ребёнка.

В ситуации эпизодического воспитания ребёнку часто не хватает эмоциональной поддержки в сложных для него ситуациях. В результате у него складывается неуверенность в себе и стремление уклоняться от ответственности. Другое весьма частое последствие — подрастающие дети нередко привязываются к не самым лучшим друзьям и компаниям, находя у них эмоциональное принятие и поддержку. Ещё одним типичным итогом эпизодического воспитания оказывается интеллектуальная неразвитость ребёнка, бедность его внутреннего мира и привязанность к телевизору (а позднее — ещё и к алкоголю, компьютерным и азартным играм, модным вещам и другим примитивным удовольствиям). Результаты такого воспитания во многом зависят от воли слу-

косу: с ребёнком, особенно с его занятиями, начинают считаться в ущерб интересам других членов семьи. У него складывается ощущение себя как центра семьи, центра жизни родителей или некой «сверхценностью». Родители, вкладывая все силы в обучение и развитие своего сына или дочери, невольно провоцируют возникновение у него или у неё позиции примерно такого типа: «Если я нормально учусь, то со всем остальным ко мне не приставайте».

Поэтому, если развивающее воспитание осуществляется в «чистом» виде, то ребёнок имеет все шансы стать умным, талантливым и воспитанным эгоистом, добиться немалых профессиональных успехов, но он не сумеет построить глубокие личные и продуктивно переживать разного рода жизненные кризисы. У родителей такие выросшие дети часто вызывают смешанные чувства гордости и горечи: гордости успехами сына или дочери и горечи от того, что их отношения с выросшим ребёнком становятся поверхностными, лишёнными настоящего эмоционального тепла.

■ Программирующее

Основной принцип: мы знаем, кем должен стать ребёнок и будем с детства его к этому готовить.

При такой стратегии взрослые целенаправленно готовят ребёнка к

вполне определённом будущему — к тому, чем он должен будет заниматься, какие жизненные цели он перед собой поставит, как он будет строить свою личную жизнь. Этот тип воспитания, неразрывно связанный с воспитанием традиционным, был наиболее распространён в прошлом. Например, наследника престола с детских лет готовили к тому, что он будет царём, отвечающим за судьбу страны, детей высшего дворянства — к тому, что им предстоит занять определённое место при дворе, купеческих сыновей — к продолжению дела отца, девочек воспитывали как будущих жён и хозяек, и так далее.

Программирующее воспитание несколько потеряло свою популярность, поскольку жизнь, с одной стороны, становится всё менее предсказуемой, а с другой — предоставляет молодому человеку всё больше возможностей реализовать себя. В целом, чем динамичнее общество, тем меньше шансов на то, что программирующее воспитание окажется успешным. Наиболее частая проблема, к которой ведёт программирующее воспитание, заключается в том, что наши подростки попадают под чьё-то другое влияние. Например, родители мечтают о том, чтобы сын стал первокурсником инженером, и прилагают все силы к тому, чтобы он поступил в математическую школу, а затем в престижный институт. Он



чая, сталкивающего ребёнка с хорошими или плохими педагогами и помещающего его в те или иные жизненные ситуации.

■ Личностно-ориентированное

Основной принцип: учить ребёнка быть самостоятельной, ответственной и творческой личностью.

Личность можно понимать очень по-разному, однако в любом случае одно её свойство остаётся неизменным — способность действовать самостоятельно, а не просто следовать в своём поведении нормам, обычаям и повелениям других людей (родителей, руководителей, духовных лидеров и так далее). При этом важными предпосылками личностного развития всегда является, с одной стороны, освоение человеческих норм и ценностей (иначе мы получим не личность, а дикое существо, действующее на основе чисто животных импульсов), и с другой стороны — овладение интеллектуальными, коммуникативными, волевыми и другими способностями (без этого «самостоятельное» действие окажется слепым и немощным).

Важное отличие личностного воспитания от традиционного состоит в сочетании и гармоничном равнове-

сии трёх моментов: с одной стороны, приверженности к ценностям, с другой — готовности уважать людей, исповедующих иные ценности, и с третьей — способности самостоятельно и осмысленно определять свою позицию по отношению к различным системам ценностей. Например: человек, воспитанный в православной вере, будет лично зрелым в том случае, если он уважает другие конфессии и системы взглядов, включая атеистические. И если он верит в Бога не просто потому, что его так научили и он с детства к этому привык, но ещё и потому, что он сам, руководствуясь теми или иными основаниями, выбрал именно эту систему взглядов. С другой стороны, человек, воспитанный в атеистическом духе, будет лично зрелым лишь при условии уважения к иным взглядам на мир, и если он верит в отсутствие Бога не потому, что его с детства учили, что религия есть сказки или «опиум для народа», но потому, что сам, по тем или иным основаниям, выбрал эту систему взглядов. Иными словами: родители приобщают ребёнка к тем ценностям, которые исповедуют они сами, но одновременно с этим учат его совершать самостоятельный выбор и занимать самостоятельную и осмыслен-

ную позицию по отношению к этим и любым другим ценностям.

Есть ли у такой системы воспитания недостатки? В отличие от остальных типов воспитания, лично-ориентированное воспитание не приводит к тупиковым проблемам. Однако оно требует от родителей больше времени, сил и размышлений. Временами оно выдвигает к нам жёсткое требование — отодвинуть на второй план другие важные дела, такие как карьерный рост или зарабатывание денег. И если мы уклоняемся от этого требования, то невольно скатываемся, подчас сами не замечая этого, к другим типам воспитания — традиционному, потакающему, развивающему или эпизодическому. Со всеми порождаемыми ими проблемами.

Екатерина ПАТЯЕВА,
кандидат психологических наук

Исследования

Как воспитывают детей в современных российских семьях? Этой теме было посвящено широкомасштабное исследование, предпринятое недавно Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Большинство родителей, опрошенных в ходе опроса, убеждены, что они воспитывают своих детей лучше, чем родители воспитывали их. Собранные данные свидетельствуют, что современные мамы и папы реже кричат на детей, менее строги к ним и реже применяют физические наказания. Наиболее популярны в семьях такие методы наказания, как громкое отчитывание и шлепки ниже пояса. Широко распространены запреты на прогулку на улице, на пользование компьютером. Если кто-то из родителей использует «жёсткие методы» — такие, как порка ремнем, то второй родитель или кто-то из других членов семьи ограничивается «мягкими» мерами — такими, как запреты или выругивание. В большинстве семей детей поощряют нечасто, в половине случаев — от раза в месяц и реже.

Отмечая такую положительную тенденцию, как смягчение методов воспитания в семьях в последние десятилетия, социологи между тем приходят к неутешительному выводу: у многих родителей не хватает времени, а также культурных и интеллектуальных ресурсов для того, чтобы продуктивно взаимодействовать с детьми. Дети всё чаще ограничивают своё общение с родителями, предпочитая им сверстников. В случае возникновения конфликтной ситуации ни родители, ни дети не имеют алгоритмов, «накатанных» путей её разрешения.



Диагноз, но не приговор

Перинатальная энцефалопатия – что это?

Современная статистика такова: около 80 процентов детей от общего количества новорождённых имеют те или иные неврологические нарушения. Не стоит отчаиваться, так же как и успокаивать себя тем, что всё пройдёт само собой. Рассказывает специалист по реабилитации детей первого года жизни Ирина МИНКА.

Типичными проявлениями неврологических нарушений в первый год жизни являются частые срыгивания, дрожание конечностей и подбородка, эмоциональная неустойчивость, нарушение сна, функций жевания, сосания, двигательные нарушения (ребёнок не опирается на ноги или опирается на цыпочки, не захватывает пальцы взрослого, не удерживает голову). Отсутствие своевременных реабилитационных мероприятий грозит появлением различных функциональных расстройств в деятельности центральной нервной системы и других систем организма, отставанием темпов психомоторного развития ребёнка. Кроме этого, в периоды повышенных психо-

логических и физических нагрузок, перестройки и быстрого роста организма неврологические симптомы могут обостряться. В старшем возрасте у детей с неврологическими нарушениями могут наблюдаться неблагоприятные изменения в поведении: неспособность сосредоточивать внимание, перепады настроения, приступы агрессии к окружающим и к себе, а также трудности в обучении, речевые расстройства, двигательная неловкость. В школьные годы подобные клинические проявления могут проявиться в виде таких неврологических диагнозов, как РЭП (резидуальная энцефалопатия) либо синдром минимальной мозговой дисфункции. Довольно часто наблюдается развитие ве-

гето-сосудистой дистонии (заболевание, сопровождающееся отклонением от нормы артериального давления вследствие нарушения тонуса сосудов).

Неврологические нарушения имеют различные сроки проявления: иногда они заметны с первых часов жизни, и тогда невролог обращает на них внимание уже при первом плановом осмотре малыша (в один месяц). Но в младенческом возрасте не всегда и не все можно заметить и оценить объективно. Пока не пришла пора становления тех или иных функций, двигательных умений и навыков, трудно определить, насколько пострадали те отделы головного мозга, которые отвечают за становление этих умений и навыков (например, фиксация взгляда, первая улыбка появляются к 1 месяцу жизни, захват игрушки происходит к 3,5–4 месяцам).

Практически все повреждения нервной системы, возникшие в перинатальный период (период с 28-й недели внутриутробного развития до седьмого дня жизни) имеют своей причиной поражение головного мозга. Основная причина перинатальной энцефалопатии (латинское «энцефалос» означает мозг, «па-

ите» — страдание) состоит в дефиците кислорода во внутриутробном периоде или в момент родов, что создаёт предпосылки для кровоизлияний в мозг. Существует несколько сотен факторов, обуславливающих этот дефицит и способных оказать повреждающее действие на центральную нервную систему. Наиболее распространённые среди них — хронические заболевания матери, острые вирусные и бактериальные инфекции, курение, алкоголь, низкая двигательная активность, перенесённые травмы пояснично-крестцового отдела, гестоз, патологические роды.

Термин «перинатальная энцефалопатия» (ПЭП) достаточно широк — он объединяет различные по происхождению поражения головного мозга, возникшие в период внутриутробного развития, родов или первых дней жизни, и из-за этого малоинформативен. Поэтому при постановке диагноза следом обычно указывается ведущий синдром — он говорит о том, как заболевание проявляется конкретно:

- **Синдром двигательных расстройств** (нейро-моторной дискинезии). Основной характеристикой является нарушение мышечного тонуса (его повышение называется мышечной гипертонией, понижение — мышечной гипотонией, иногда наблюдается асимметрия — тело ребёнка изогнуто дугой). Синдром мышечной гипотонии характеризуется снижением сопротивления пассивным движениям (то есть движениям, которые производит над ребёнком взрослый), увеличением их амплитуды, ограничением двигательной активности. Мышечная гипотония может вызвать запаздывание моторного развития, которое чаще всего проявляется в задержке формирования сложных двигательных функций, требующих согласованности многих мышечных групп (к примеру, при овладении навыками ползания, ходьбы).

В зависимости от того, в каких мышечных группах повышен тонус, будет запаздывать формирование соответствующих двигательных навыков. Так, например, при повышении тонуса в руках отмечается задержка в развитии хватательной функции и манипулирования предметами, коорди-

национных способностей, необходимых для удержания равновесия сидя, стоя, при ходьбе. При повышении мышечного тонуса в ногах происходит задержка становления опорной реакции и самостоятельного стояния.

- **Синдром гипервозбудимости** проявляется в виде двигательного беспокойства, эмоциональной неустойчивости, нарушений сна, усиления врождённых рефлексов, тремора (дрожания) конечностей, головы, подбородка, судорожной готовности, повышения мышечного тонуса.

- **Гипертензионно-гидроцефальный синдром.** Повышенное внутричерепное давление сочетается с гидроцефальным, для которого характерно скопление большого количества спинномозговой жидкости (ликвора) в пространствах головного мозга. В поведении детей может отмечаться раздражительность, возбужденность и, напротив, вялость, сонливость. Они издаю резкие крики, страдают нарушением сна, высокой метеочувствительностью.

- **Синдром вегетативно-висцеральных расстройств** предполагает нарушения функций внутренних органов. У детей наблюдаются желудочно-кишечные нарушения (срыгивание, рвота, нарушение стула), мраморность кожных покровов, нарушение сердечного и дыхательного ритма, терморегуляции.

- **Речевые расстройства** на этапе преречевого развития проявляются в виде нарушений функций жевания и сосания, частых поперхиваний. Язык выступает за пределы нижней губы, наблюдается задержка в произнесении звуков.

- **Психо-эмоциональные расстройства.** В момент контакта со взрослым ребёнок не сосредоточивает взгляд на лице взрослого, не выражает радости, а, наоборот, проявляет негативные реакции — безразличие, протест, нежелание общаться.

Раннее выявление симптомов неврологических заболеваний и коррекция нарушенных функций приобретает на первом году жизни ребёнка особое значение. Рано начатое — с первых недель жизни — лечение, проводимое настойчиво и с активной помощью родителей, приводит к практическому вы-

здоровлению 80% детей с симптомами неврологических нарушений.

Для коррекции нарушений используются следующие средства:

- **Массаж** — доступное и эффективное средство, запускающее механизмы саморегуляции организма. Под влиянием массажа с кожных покровов по нервным путям в кору больших полушарий поступают потоки импульсов, которые оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, улучшают её регулируемую функцию и адаптацию организма к окружающей среде. Известно, что в первые месяцы жизни из пяти органов чувств осязание является ведущим.

- **Физические упражнения** — одно из наиболее значимых средств компенсации дефицита полноценных движений и нормализации нарушенных функций у детей с поражением центральной нервной системы.

Восстановление нервных клеток осуществляется лишь в процессе их использования, поэтому чем чаще стимулируются двигательные и сенсорные «окончания мозга», тем интенсивнее происходит процесс его развития и роста. Движения, формирующиеся в результате созревания мозга, в свою очередь, оказывают влияние на физиологические процессы, происходящие в нервной системе, и способствуют стимуляции психомоторного развития ребёнка.

- **Криотерапия.** Большое значение для развития детского организма имеет состояние мышечного тонуса. Известно, что мышечный тонус может меняться под влиянием общих и местных холодовых воздействий. Установлено, что у детей первых месяцев жизни статическая нагрузка на скелетную мускулатуру, выражающаяся в поддержании мышечного тонуса, стимулируется температурой среды ниже нормальной температуры тела. Чем ниже температура среды, тем выше статическая нагрузка на скелетную мускулатуру. Следовательно, путем системных холодовых воздействий можно добиться значительного укрепления скелетно-мышечного аппарата, нормализации мышечного тонуса, повышения иммунологической устойчивости организма.

Более подробно о методах физической реабилитации детей первого года жизни с неврологическими нарушениями читайте в следующих номерах.



Потягушечки

Начало – в предыдущих номерах

Малышу шесть или семь месяцев. Скоро он научится ползать, садиться, вставать и ходить. А освоить эти сложные навыки ему помогут двигательные забавы.

Возьмите одной рукой ребёнка под ягодицы, другой – под грудь, а его ногам дайте опереться на свои колени. Подбрасывайте малыша своей ладонью. Возможно, он сам догадается, что вы хотите научить его прыгать.

*Скок, скок, поскок,
Молодой дроздок,
По водичку пошел,
Молодичку нашел.*

Или:

*Чук, чук, чук, чук,
Наловил дед щук.
Бабка жарила, пекла,
Сковородка потекла.*

К этому возрасту рефлекс ползания уже исчез, но существует маленькая хитрость, которая напомнит ребёнку, что ползать он когда-то умел. Нужно всего лишь несколько раз согнуть и разогнуть его ноги, когда он лежит на животе, а потом зафиксировать его стопы своими руками, не давая им двигаться. Малыш напряжётся, выпрямится и... поползёт. Похоже это будет на лягушачьи прыжки.

*Вот лягушка по дорожке
Скачет, выпрямивши ножки.*

Хорошо, если ребёнок поползёт раньше, чем сядет и встанет. Ползание – замечательное упражнение для укрепления мышц, это некоторая гарантия правильной осанки и прямых ног. Поэтому постарайтесь заинтересовать малыша ползанием. Если ничего не получается, подумайте, что является тому причиной.

Те, кто в детстве активно принимал участие в школьных эстафетах, наверняка помнят упражнение «тачка». Кто-то берёт вас за ноги, а вы, перебирая руками, должны пробежать намеченную дистанцию. Этим сложнейшим упражнением можно заниматься и со своим чадом. Сначала возьмём ребёнка под рёбра в положении «спиной к себе» (за нижнюю часть грудной клетки), а локтями будем придерживать его колени, чтобы ими не «тормозить». В таком виде опустим малыша в горизонтальное положение и дадим его рукам опереться в твёрдую поверхность. По мере укрепления мышц на руках, будем опускать ре-

бёнка сначала за живот, потом за бедра, колени, а потом и вовсе за ступни. Но это ещё не скоро. А пока:

*Три-татушки, три-та-та
Поймал дедушка kota.
А бабушка – кошку
За левую ножку.*

Держите малыша крепко, иначе он «кльонет» носом. Если он отказывается перебирать руками, покачайте его туловище, чтобы он почувствовал груз своего тела и напряжение в руках.

Любимой игрой в это время остаётся присаживание. Стоит только протянуть ребёнку руку, как он хватается за неё и изо всех сил пытается присесть:

*Шла лисичка по мосту,
Несла вязанку хворосту.
Истопила баньку,
Искупала Ваньку,
Посадила в уголок,
Дала с полки пирожок.*

Обратите внимание, что малыш и сам уже проводит много времени в тренировках. Он стоит на четвереньках и качается взад-вперёд. Подбодрите его ритмичной пестушкой. Она родится у вас сама, стоит только немного постараться.

Алёна ЛЕБЕДЕВА,
физиолог, многодетная мама

К сведению

В 6 месяцев малыш:

- требует общения, подавая голос с зовущими интонациями, хныча;
- лёжа на спине, трогает руками колени;
- лёжа на спине, разгибая шею и спину, перекачивается на бок;
- лёжа на животе, опирается на вытянутые руки;
- держа игрушку в одной руке, тянется за другой;
- кушает густоватую пищу из ложечки, захватывая её губами.

В 7 месяцев малыш:

- легко перекачивается со спины на живот;
- встаёт на четвереньки и раскачивается вперёд-назад, ползёт;
- присаживается, опираясь на руки;
- берёт предложенную игрушку, легко приспособив кисть под форму и положение предмета;
- перекладывает игрушку из одной руки в другую;
- эмоционально реагирует на знакомые голоса.

Первые овощи и фрукты



Не секрет, что грудное молоко является оптимальным, самым лучшим и полезным продуктом в питании детей первого года жизни. Вместе с тем на определённый период грудное вскармливание необходимо дополнять другими продуктами и блюдами, то есть прикормом.

Так как одного молока уже становится недостаточно для удовлетворения всех пищевых потребностей малыша. К тому же очень важно привить ребёнку правильные вкусовые и пищевые привычки. Прикорм необходим также и детям, находящимся на искусственном вскармливании. Одним из первых продуктов в рационе малыша появляется пюре из овощей и фруктов, и не зря, ведь фруктовые и овощные пюре служат источником важных пищевых веществ, прежде всего клетчатки, железа, калия и органических кислот.

В настоящее время ведущие педиатры и детские гастроэнтерологи рекомендуют использовать в питании детей продукты промышленного производства. Ведь только в этом случае можно гарантировать чёткий химический состав, одинаковую степень измельчения, необходимую малышу в том или ином возрасте, полную микробиологическую безопасность.

При введении в рацион ребёнка овощных и фруктовых пюре, следует придерживаться хорошо известных правил — начинать введение овощного пюре с одного вида овощей, постепенно переходя к 2 видам овощей или фруктов, а затем и к их смеси.

Введение нового вида овощных и фруктовых пюре в рацион ребёнка следует производить постепенно, начиная с

3–5 граммов (0,5 чайной ложки) и увеличивая за 5–7 дней до объёма, необходимого по возрасту (120–180 граммов за одно кормление). Перед тем, как дать ребёнку продукт, его нужно разогреть на водяной бане и выложить в детскую тарелочку.

В качестве первого овощного прикорма с 4 месяцев, можно рекомендовать однокомпонентные пюре из цветной капусты или брокколи, например, продукты «ФрутоНяня». Хорошим дополнением послужат и фруктовые пюре «ФрутоНяня» из яблок, груш. Рассмотренные данные относились к введению прикорма у здоровых детей. А как же поступить, если малыш склонен к проявлениям аллергии?

Детям из групп риска по аллергии или имеющим атопический дерматит различной степени тяжести введение прикорма должно проводиться с особой осторожностью с учётом индивидуальной чувстви-

тельности к тому или иному продукту.

Основными подходами к введению продуктов и блюд прикорма детей из групп риска по пищевой аллергии или уже имеющих аллергические заболевания являются:

- введение монокомпонентных продуктов;
- введение продуктов с низкой сенсibilизирующей активностью, так называемых гипоаллергенных продуктов, которые изготавливают без дополнительного введения сахара, загустителей и других пищевых добавок.

Примером может служить специально разработанная линейка из 13 гипоаллергенных продуктов, выпускаемых под торговой маркой «ФрутоНяня» ОАО «ПРОГРЕСС» (Россия): пюре «ФрутоНяня» из яблок гипоаллергенное, из груш гипоаллергенное, из чернослива гипоаллергенное, из брокколи гипоаллергенное, из цветной капусты гипоаллергенное и прочие. Низкая иммуногенность этих гипоаллергенных продуктов питания торговой марки «ФрутоНяня» была подтверждена в ходе клинического исследования в 2011 году, которое было проведено на базе НЦЗД РАМН. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о том, что адекватное введение в 4–6 месяцев продуктов прикорма с низким сенсibilизирующим потенциалом эффективно предупреждает развитие пищевой аллергии у детей из группы риска и у детей с проявлениями аллергии.

Помните, что гипоаллергенные продукты прикорма показаны детям групп риска по развитию пищевой аллергии, а также детям, имевшим манифестацию аллергических заболеваний.

На правах рекламы





Сейчас скажу

Малышу ещё нет и года. Что нужно, чтобы он вовремя заговорил?

- **Общение с взрослым.** Ребёнок рано начинает улавливать интонацию окружающих людей. Подражая речи взрослых, малыш пытается самостоятельно произносить отдельные звуки, различные их сочетания, слоги. В 2–3 месяца у ребёнка появляется гуление, в 3–4 месяца — лепет, к концу года — слова. Первые взаимоотношения малыша и взрослого строятся на основе эмоционального общения, когда на улыбку кроха отвечает улыбкой, на речь взрослого — произнесением звуков, слогов, звуко-сочетаний. Активному произнесению слов предшествует развитие понимания речи: младенец поворачивает голову, когда ему называют хорошо знакомые предметы и игрушки, выполняет несложные движения — даёт руку, делает «ладушки», хотя ещё и не может обозначить словом совершаемые им действия.

- **Зрительное и слуховое сосредоточение.** Слуху принадлежит главная роль в овладении речью, так как её возникновение и дальнейшее развитие зависят прежде всего от состояния слуха. Если ребёнок не слышит, то речь без специального обучения развиваться не может.

Слыша речь окружающих, малыш начинает сначала прислушиваться к звукам, отыскивать взглядом источник звучания, а затем и поворачивать голову к говорящему, сосредоточивая свое внимание на его лице, губах, пытаясь таким образом установить контакт с взрослым.

- **Тренировка артикуляционного аппарата.** Качество произношения зависит от состояния и подвижности органов артикуляционного аппарата, который ещё только начинает активно функционировать. Гуление и лепет — это активная тренировка этих органов. К концу года ребёнок произносит в основном простые в артикуляционном отношении звуки: гласные а, у, и, некоторые согласные: м, п, б, н, т, д, к, г, причём одни дети произносят большее число звуков и более отчётливо, другие — меньшее и менее чётко.

Как помочь ребёнку вовремя овладеть речью? Обязательно откликайтесь на его плач. Зачастую крик или плач — это попытка общения. Малыш даёт понять, что соскучился и хочет увидеть родное лицо. Говорите с грудничком буквально с самого его рождения. Неважно, что он ещё не понима-

ет смысл ваших слов, зато чутко реагирует на интонацию и прекрасно улавливает её. Все действия — купание, переодевание, кормление — сопровождайте подобием беседы. Речь должна быть неспешной, ласковой. Новорождённый лучше всего воспринимает мелодичные гласные звуки, произносимые нараспев. Важно, чтобы малыш видел вашу мимику, движения губ. Советую родителям вести дневник, записывая в него, когда малыш начал лепетать, когда заговорил. Эти сведения могут понадобиться врачу-невропатологу или педагогу-дефектологу. Очень важно в самом раннем возрасте воспитывать у ребёнка зрительное и слуховое внимание, предлагая ему найти направление звучащей игрушки (погремушки, пищалки резиновых зверюшек), перемещаемых по комнате громко тикающих часов. Как только малыш освоит хождение, учите его танцевать. Ритмичные движения способствуют развитию слуха, а значит, и речи.

Вера ПОДЛУЖНАЯ,
логопед

Что мешает говорить?

Соски-пустышки ограничивают мимику ребёнка, что может стать причиной задержки его эмоционального развития. Таковы результаты исследований, проведённых в университете Висконсин-Мэдисон (США). Важным обучающим средством для детей является подражание. Ребёнок поначалу не понимает значения слов, для него важны интонации и выражение лица окружающих взрослых. С пустышкой во рту малышу труднее подражать мимике взрослых и выражать свои эмоции. Исследователи обнаружили, что мальчикам, которым в раннем возрасте часто давали пустышки, хуже удаётся копировать мимику людей, чем их сверстникам, которые не пользовались в младенческом возрасте сосками. Другой эксперимент показал, что юноши и девушки, которые в детстве пользовались пустышками, показывают низкую способность к сопереживанию, испытывают трудности при оценке эмоционального состояния другого человека. Причём особенно низкие показатели эмоциональной зрелости показали юноши. «Вероятно, мальчики более уязвимы, и помехи в подражании оказываются более значимыми для них», — заявили учёные.

Результаты исследования были опубликованы в журнале *Basic and Applied Social Psychology*

Укрепляем организм

Когда на улице неустойчивая погода, организм ребёнка особенно подвержен инфекциям. Причин много: недостаток солнца и витаминов, неблагоприятная экология. В первую очередь страдает иммунитет, который нуждается в поддержке

Иммунная система организма функционирует как единое целое, и одним из главных её звеньев является местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микроорганизмы играют важную роль в развитии иммунного ответа: вырабатывают иммуноглобулины и витамины, подавляют рост патогенной флоры. Полезные бактерии очень чувствительны к вредным влияниям, и любые изменения в организме провоцируют нарушение их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения, всасывания минералов, синтез витаминов, что может привести к ги-

повитаминозу и, как следствие, к частым простудным заболеваниям.

Поэтому поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления иммунитета в период инфекций. В этом способен помочь натуральный немецкий препарат Хилак форте. Он помогает создать в кишечнике благоприятные условия, в которых собственные полезные бактерии начинают быстро размножаться и вытесняют вредные микробы. Происходит естественное восстановление микрофлоры кишечника и улучшение усвоения полезных веществ, укрепляется иммунитет. Благодаря уникальному составу,

Хилак форте обладает высоким профилем безопасности и может применяться с первых дней жизни. А если болезнь все-таки наступила, и врач назначил антибиотики, Хилак форте помогает предотвратить их негативные последствия.

Хилак форте, восстанавливая микрофлору кишечника, помогает усилить естественные защитные силы организма вашего ребёнка и противостоять инфекциям в период простудных заболеваний.



На правах рекламы

Рег. удостоверение: П 014917/01-140509

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

Малыш растёт: чем кормить?



На правах рекламы

После года меняются потребности в питании ребёнка. Ведь для этого возраста характерно бурное физическое и интеллектуальное развитие, а значит, требуется большее количество питательных веществ и энергии. Кроме того, наступает время познакомиться с новыми полезными и вкусными продуктами.

После года детский организм всё ещё нуждается в молочных продуктах особого состава, поскольку цельное коровье молоко по целому ряду параметров не подходит для маленьких детей. В нём слишком высокое содержание белка и минеральных веществ, мало железа, несбалансирован жировой и витаминный состав и почти отсутствуют важные (незаменимые) полиненасыщенные жирные кислоты.

Поэтому специально для малышей от года до трёх лет специалисты компании «Фризленд Кампина» разработали молочный напиток «Фрисолак 3». Он содержит правильную комбинацию пищевых ингредиентов, помогает ребёнку расти здоровым и успешно развиваться: докозагексаеновая кислота выполняет функции «строительных кирпичиков» для развития мозга; витамин D и кальций — жизненно важ-

ные элементы для формирования костной ткани; пребиотические волокна способствуют росту здоровой микрофлоры кишечника, улучшают пищеварение и препятствуют развитию дисбактериоза; природные каротины, инозитол и селен действуют как антиоксиданты и повышают устойчивость детского организма к различным заболеваниям и вредным факторам внешней среды.

«Фрисолак 3» — не только важный источник незаменимых пищевых веществ, витаминов и минералов. Это ещё и удовольствие — ребёнку понравится его нежный ванильный вкус. Смесь хорошо разводится и избавит вас от многих хлопот.

А вам остаётся наблюдать за тем, как быстро растёт малыш!

Товар сертифицирован

Консультация специалиста по вопросам вскармливания детей раннего возраста:
8 800 333 25 08 (звонок по России бесплатный)
www.frisoclub.ru

Поставим галочку

Как организовать начальные занятия рисованием с крохой? Начните с самого элементарного – точек, палочек, галочек и других незамысловатых росчерков.

Штрихи. Вертикальные штришки лучше проводить сверху вниз (при этом рука с карандашом или фломастером идёт сбоку линии). Этот элемент поможет нам изобразить травку на лужайке, и дождик, и солнечные лучики. Работу можно сопроводить несложными стихами-потешками:

*Вышла утром курочка,
Вывела цыплят.
Где же травка сочная?
Все вокруг глядят.
Нарисуем ровные
черточки-былинки.
Пусть курочка с цыплятками
Ходит по травинкам!*

Регулируйте расстояние между штрихами: травка может расти густо, а может быть редкой, «иначе цыплятам не будет видно зернышек». Наклонные черточки так же, как и вертикальные, лучше проводить сверху вниз, горизонтальные черточки проводятся слева направо (при этом рука с инструментом идёт снизу линии). Покажите малышу, как штрихуются контурные предметы – домики, машины, куклы. Придать ритм творческой работе поможет потешка-подсказка:

*Раз – штришок, два – штришок,
Сверху вниз, да влево-вправо!
Раз – черта, два – черта,
Слева да направо!*

Галочки и крестики. Оба этих элемента, несмотря на кажущуюся простоту, требуют особого зрительного сосредоточения. Галочку можно выполнять по-разному, например, безотрывно: носик карандаша идёт сверху вниз с наклоном вправо, а затем поднимается вверх с наклоном влево. Для того чтобы тренировка стала интересной игрой, сопроводите её потешкой:

*Сверху вниз бежали,
Встали-постояли.
(Карандаш находится в самой
нижней точке.)
Снизу вверх пошли-пошли,
Быстро кверху подошли!
(Карандаш опять находится в
верхней точке.)*

Галочку можно нарисовать с отрывом карандаша от листа бумаги: одну черту ведём с наклоном вправо, а другую – с наклоном влево, так, чтобы обе черточки сомкнулись-соединились в их нижних точках:

*Сверху вниз поедем,
Подождём внизу соседей!
Сверху вниз соседи едут,
Весела пойдёт беседа!*

Детские росчерки – ценное средство самовыражения и «разговора» малыша с миром

Крестик – это сложный для малыша элемент. Чтобы провести одну черточку поперёк другой, нужно предварительно наметить глазом середину первой нарисованной черты. Вертикальная черточка и её горизонтальный «поясок» должны быть примерно одинаковой длины между собой. Осваивать такую работу придётся постепенно.

*Прямо сверху вниз,
Черта, появься!
Постой, не вертись,
Пояском повяжься!
Слева вправо пояс тот
Проведём во весь живот!*

Дужка – необычный графический элемент. Он представляет собой кусочек кривой, а не прямой линии. Линиями, похожими на лодочки, можно нарисовать волнистую поверхность реки или моря:

*Раз – волна, два – волна,
Дужка тут и здесь видна!*

*Много дужек нарисуем,
Море сильно поволнуем!
Перевернутыми дужками
рисуем шёрстку животных:
Белка хвостик распрямила,
Белка хвостик распушила.
Нарисуем на хвосте
Дужки: сперва одну, две!
Нет, пусть будет больше
дужек –
Шёрстка сразу станет лучше!*

Точка – с неё начинается обучение малыша настоящему графическому «волшебству». Да и как иначе назвать работу, когда карандаш почти одновременно должен быть и неподвижным, и подвижным? Такое «волшебство» невозможно без навыка выполнения ряда очень чётких микро-движений: сначала карандашик касается носиком листа, а затем крутит-вертит им на одном месте, совершая почти микроскопические круговые движе-

ния вокруг своей оси. Важно не только правильно начать, но и правильно завершить дело. Отрывать носик карандаша от листа с уже нарисованной точкой нужно движением уверенным, но не порывистым, сверху вниз, а не в сторону. Если не выполнить эти условия, вместо точки появится маленький «головастик».

*Ставим носик карандашный
На листочек на бумажный.
Поцекочем чуть листок,
Не сдвигая носик вбок.
Вот и точка получилась,
Только вот не укатилась!*

Ирина МАЛЬЦЕВА,
педагог-психолог

Совет

Если освоение нужного нажима на карандаш даётся малышу с трудом, предложите ему фломастеры с толстым стержнем. Ребёнок увлекся работой? К набору фломастеров добавьте крупный карандашик.

Защита для кишечника

Вот и наступила осень с её изменчивой погодой, дождями и холодным ветром. Не все знают, что переохлаждение – это всего лишь пусковой механизм для заболевания. Основная причина в развитии респираторных заболеваний – микробы и вирусы.

Многие родители при выраженных признаках инфекционного респираторного заболевания – недомогании, значительном повышении температуры, катаральных явлениях – не всегда принимают своевременные меры для лечения, стараясь ограничиться народными средствами. Болезнь прогрессирует, к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, а ребёнок остаётся без достаточной помощи. Поэтому организму нужна более сильная поддержка – и малышу часто не обойтись без антибиотиков.

Но есть и обратная сторона медали: принося пользу, антибиотики могут привести к развитию дисбактериоза, когда нарушается состав кишечной микрофлоры и развивается антибиотикассоциированная диарея. Кроме того, есть риск развития аллергии и других проблем с пищеварительным трактом.

Что же делать, если на фоне антибиотиков началась диарея?

Прежде всего, необходимо восполнить потерянную жидкость и минеральные соли. Детям жидкость дают в слегка охлаждённом виде с ложки по 10–15 мл каждые 15 минут. В первые 3–4 дня уменьшается общий объём питания на 20%. Для детей старше года диетический стол, протёртый (каши – рисовая, овсяная, гречневая, кисели, отвары из шиповника, черники, чёрной смородины, супы на обезжиренном мясном бульоне с добавлением слизистых отваров рисовой крупы, паровое мясо и рыба с 3–4 дня заболевания).

Важным этапом лечения является назначение пробиотиков. Линекс®, обладает рядом свойств:

- содержит сбалансированный комплекс полезных бактерий в количестве не менее $1,2 \times 10^7$;
- содержит те виды бифидо- и лактобактерий, которые необходимы именно детскому организму и выделены из кишечника здорового человека;
- бактерии устойчивы к действию большинства антибиотиков;¹
- обладают высокой кислотоустойчивостью, поэтому достигают кишечника в неизменённом виде;²
- обладая высоким профилем безопасности, назначается с первого дня жизни, разрешён детям с первых дней жизни, беременным и кормящим женщинам.
- может применяться в комплексе с антибиотиками с первого дня приёма для увеличения эффективности лечения.

Поэтому так важно рекомендовать Линекс® с первого дня приёма антибиотиков, чтобы сократить риск возникновения диареи, вызванной приёмом антибиотиков.

Обычно Линекс® назначают 3 раза в день по 1 капсуле, давая запить небольшим количеством жидкости. Детям до 3 лет надо давать, предварительно вскрыв капсулу, высыпать её содержимое в сцеженное грудное молоко (давать с ложечки), молочную смесь или в ложечку пюре (наилучший вариант – свежеспротёртый банан). Детям от 2 до 12 лет необходимы 1–2 капсулы три раза в день, которые следует запи-



вать небольшим количеством жидкости. Если ребёнок все же не в состоянии проглотить капсулу, то её содержимое можно смешать с небольшим количеством жидкости. Важно помнить, что Линекс® помогает обеспечить защиту кишечника: восстанавливает собственную микрофлору, угнетает рост вредных бактерий, уменьшает воспаление стенки кишечника, препятствуя всасыванию в кровь вредных веществ и аллергенов, укрепляет иммунитет. А кроме того, Линекс® хороший помощник в борьбе с кишечными расстройствами и дисбактериозом.

Реклама



1. Матияжак, Б.Б., Отчет о тестировании чувствительности к антибиотикам бактериальных изолятов Линекс, 2004

2. Богович Б., Отчет о выживаемости бактерий Линекс: бифидобактерии инфантис, Лактобактерии гассери, Энттерококк фециум, проведенный в лабораторных условиях, имитировавших условия желудочно-кишечного тракта, 2005

Рег.номер: П N012084/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Когда приступать к обучению ребёнка важному гигиеническому навыку?

Это решение родители должны принять самостоятельно. Если предложить горшок слишком рано, то он скорее всего будет использоваться не по назначению — как ёмкость для любимых игрушек или в качестве головного убора, а вы лишь напрасно потеряете время. На готовность ребёнка к усвоению этой гигиенической процедуры влияет степень созревания головного и спинного мозга. Развитие чувствительных нейронов спинного мозга, которые сигнализируют нам о том, что мочевого пузыря или прямая кишка полные, начинается в возрасте 18–20 месяцев, а заканчивается к 4–5 годам. Таким образом, в большинстве случаев до полутора лет ребёнок может просто не ощущать свои потребности. Правда, у некоторых детей этот процесс происходит быстрее. Приучение к горшку имеет смысл только тогда, когда малыш начинает чувствовать изменения в своем организме — как напрягаются мышцы таза, как возникают позывы, и понимает, что за этим последует. Эти ощущения подталкивают малыша к действиям — подбежать к горшку, снять штанишки и сделать всё вовремя. Выполнить последовательно эти действия не так уж и просто.

О готовности к усвоению гигиенических правил также говорят следующие обстоятельства: ребёнок просыпается после ночного сна сухим и чистым, днём мочится нечасто, но помногу, его кишечник опорожняется ежедневно в одно и то же время. Обычно уже свой первый день рождения малыш встречает с элементами самоконтроля, то есть у него появляется фиксированный

стул 1–2 раза в день. К двум годам стул становится одноразовым, режимные моменты становятся всё более регламентированными — подъём, еда, сон, прогулка происходят в одно и то же время. И как следствие этого — прогнозируемый стул.



Стоит ли говорить о горшке? Частный, вроде бы, вопрос, а вот предмет — социальный. Присутствие горшка в ежедневном обиходе говорит о том, что малыш правильно усваивает взрослую жизнь.

На готовность к усвоению сложной процедуры влияет и уровень личностного развития ребёнка. Малыш способен освоить горшок, если он:

- подражает поведению старших, в том числе интересуется тем, что делают в туалетной комнате;

- может объяснить взрослым свои потребности (что он хочет пить или есть);

- понимает простые инструкции (например: «надень тапочки»);

- снимает с себя мокрые или грязные подгузники или сообщает вам, что испачкался;

- сажает куклу на горшок и присаживается сам со словами «а-а»;

- с интересом изучает собственное тело.

Инструкция для родителей.

- Научитесь распознавать сигналы, которые посылает вам малыш, вовремя реагируйте на них и хвалите за удачно проведённую процедуру. По поведению ребёнка часто можно определить момент, когда настало время мочеиспускания или дефекации (малыш неожиданно замер, прекратил играть, закапризничал). Высадите малыша на горшок и объясните ему, что сейчас происходит с его организмом. Каждый раз используйте одно и то же слово или целую фразу для того, чтобы описать его усилия и результат.

- Какой горшок лучше выбрать? Тот, в котором ярко выражена его основная функция. Дополнительные детали развлекают и отвлекают малыша. Опытные мамы говорят, что в этом случае дети зачастую забывают, зачем усадили на горшок, а в результате мы имеем лужу на полу или мокрые штанишки.

Светлана ГРУНИЧЕВА,
психолог

К сведению

В 1980-х годах в Японии педиатры попытались определить возраст, в котором дети готовы освоить горшок. В среднем, для ребёнка, пользующегося подгузниками, этот срок настаёт в 27 месяцев. В ходе исследования было замечено, что дети, живущие в семьях с бабушками и дедушками, приучались пользоваться горшком раньше.

Торопиться не надо

«Поел? Уроки сделал? Руки помыл? Игрушки убрал?» – ритм задают эти короткие вопросы, и он становится всё быстрее... Просто поговорить – роскошь, обсудить важные мелочи и вовсе некогда. А среди них есть такие, от которых качество жизни зависит напрямую. Например, регулярность стула. Пропустишь день – дискомфорт, два – плохое самочувствие, три – проблема.

Для ребятшек, которые начали посещать детский сад или школу, отлучиться в туалет не так-то просто. Многие стесняются, брезгливым детям сложно смириться с посещением мест общественного пользования. Не каждый расскажет об этом родителям. И ситуация становится хронической. Диагноз «Запор» врач ставит в том случае, если у ребёнка редкий, плотный стул.

Лечение запоров комплексное и сочетается с общегигиеническими нормами поведения и правильным питанием.

Первый этап – нормализация режима дня и дефекации. Следующий – коррекция пищевого рациона. Питание должно быть дробное с включением продуктов, усиливающих моторную функцию толстой кишки. И, наконец, использование лекарств.

Одним из наиболее эффективных препаратов для лечения запоров является Дюфалак – средство, обладающее двойным действием: пребиотическим и слабительным. При приёме Дюфалака эффективно восстанавливается кишечная флора.

Начальная суточная доза препарата при запоре для детей до года – 5 мл, от года до шести – 5–10 мл, старше семи лет – 15 мл. Дюфалак можно принимать с профилактической целью регулярно и длительно. Препарат мягко нормализует стул у ребёнка, не вызывая спазмов или неконтролируемых позывов на дефекацию, кроме того он приятный на вкус и его

можно давать детям, разводя в соке, чае, кефире. Дюфалак характеризуется высокой безопасностью: его можно назначать беременным женщинам и маленьким детям с рождения.

На правах рекламы



Рег. уд. П № 011717/02

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

Расстроенный стул

Диарея, особенно у малышей, не редкость. Чаще всего – это инфекция. Причиной поноса может быть и недоброкачественная пища, и переедание, и изменение привычного рациона питания в гостях или при переездах. Как же помочь ребёнку в домашних условиях?

Первое, что родители должны сделать, – вызвать педиатра, чтобы он оценил тяжесть состояния ребёнка и назначил лечение. Самое главное при острой диарее – восполнение потери жидкости. А главное правило – как бы ребёнок ни хотел пить, ему нельзя давать сразу много жидкости (это может вызвать рвоту). Выпаивать нужно по чайной ложечке, каждые 5–10 минут.

В первые 3–4 дня уменьшается общий объём питания на 15–20%. На 2–3 недели из рациона исключаются продукты, усиливающие брожение и перистальтику кишечника (цельное молоко, ржаной хлеб, сырые овощи, кислые

фрукты и ягоды). Для детей старше года диетический стол, протертый (сухари пшеничные, каши рисовая, овсяная, гречневая, кисели, отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, супы на обезжиренном мясном бульоне с добавлением слизистых отваров манной и рисовой крупы, паровое мясо и рыба с 3–4-го дня заболевания).

Обязательная группа препаратов, применяемых при диарее, – энтеросорбенты. Например, Смекта® эффективна для лечения и детей с рождения, и взрослых. Смекта® – мощный адсорбент, остановит жидкий стул за счёт надёжного связывания и выведения вирусов, бактерий, токсинов – патогенных агентов, вызвавших диа-

рею. Кроме того, Смекта® защитит слизистую оболочку кишечника от воздействия патогенных агентов. Смекта® – препарат природного происхождения, отвечающий европейским стандартам лечения, безопасен, приятен на вкус. Смекта® применяется у детей с первых дней жизни. До 1 года – 1 пакетик в сутки, для детей 1–2 лет – 1–2 пакетика, старше 2 лет – 2–3 пакетика в сутки. При необходимости в первые три дня лечения дозу можно удвоить. Порошок разводится в 50 мл воды, его можно добавить в сок или перемешать с едой. Курс лечения – не менее 3 дней.



На правах рекламы

- ☉ диарея?
- ☉ изжога?
- ☉ вздутие?

со СМЕКТОЙ
об этом забудьте!

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

На вопросы читателей отвечает кандидат психологических наук **Елена АЛЕКСЕЕВА**



У нас в семье недавно появилась вторая дочка. Старшая, Юля (ей 3 года 9 месяцев) теперь заявляет нам: «Я не хочу вырастать, хочу быть маленькой!» В чём причина такого поведения?

Ольга Н., Текстильщики

Наверняка, в вашей семье теперь все восторгаются младшей сестричкой: «Она такая маленькая, такая хорошенькая!» А ведь ещё совсем недавно это восхищение было адресовано только Юле, её называли самой красивой, самой лучшей, самой хорошей. Собственное взросление при возникшем чувстве ревности к сестрёнке стало восприниматься девочкой как несчастье. Вероятно, в связи с этим у неё и возникло такое поведение.

Известно, что осознание своего «я» начинается в раннем возрасте (в 1,5–2 года), а в возрасте 3–5 лет наступает

кризисный период. «Я сам!» — это заявление маленького ребёнка известно многим родителям. В случае с Юлей можно сказать, что она сделала шаг назад в своём психологическом развитии. Такое довольно часто происходит в том случае, когда ребёнок ощущает небезопасность окружающей его семейной среды. Юля действительно подвергается опасности быть свергнутой с пьедестала, опасности перестать быть для родных и близких «самой лучшей девочкой».

Что необходимо предпринять родителям?

- Говорить (не переставая и не уставая) о том, что они любят Юлю, что она хорошая, красивая. Это нужно девочке для того, чтобы вновь обрести уверенность в безграничной любви родителей.

- Перенаправить внимание Юли на заботу о младшей сестрёнке, подчёркивая и всячески поощряя поведение помощницы.

- Показать девочке, какие преимущества имеет её взросление.

Нежелание вырастать может закрепиться в детской психике, а спустя многие годы проявиться у взрослого человека при воспитании собственных детей. Такой родитель обычно предпочитает в детях сугубо детские качества — игривость, ревность, эмоциональность, и тем самым способствует развитию у них инфантильных черт.



Мой сын Дима, когда ему было два года, устроил в комнате пожар — взял спички, чиркнул и поджёг папину кровать. Почувствовав запах дыма, я вбежала в комнату и стала тушить огонь, прихлопывая его ладонями. Прошёл уже год, а сын периодически вспоминает тот случай. Он подходит к кровати и показывает на то место, где был огонь, похлопывает по кровати ладошками. Всем, кто приходит к нам в гости, он рассказывает во всех подробностях о происшедшем. Почему этот пожар так «застрял» в психике ребёнка?

Ирина П., Москва

Ирина, вы совершенно верно заметили — этот случай действительно «застрял» в психике ребёнка и является по своей сути психической травмой. Двухлетний малыш очень чутко улавливает состояние близкого ему взрослого, а эмоциональное состояние мамы в ситуации пожара было не просто беспокойным, оно посылало сигналы: «Тревога!», «Опасность!» То, что мальчик спустя год после пожара помнит о нём,

означает, что психическая травма ещё беспокоит его. «Экскурсии», которые проводит Дима, являются своеобразной психотерапией, которую осуществляет мальчик для самого себя. Взрослым необходимо, с одной стороны, с пониманием относиться к потребности мальчика, рассказывать в сотый раз о пожаре, а с другой стороны, эмоционально не подкреплять тревогу малыша, спокойно реагировать на его поведение.

В то же время эти экскурсии являются удобным моментом для закрепления правил обращения с огнём. При таком отношении взрослых тема пожара вскоре перестанет быть актуальной для мальчика.

Непроработанные психические травмы, полученные в детстве, негативным образом отражаются на поведении взрослых людей, выражаясь, к примеру, в неуверенности в критической ситуации. У ребёнка дошкольного возраста есть уникальная возможность справиться с полученными психическими травмами при помощи игры. Проигрывая раз за разом тревожащую ситуацию, ребёнок находит то правильное решение, которое останется в его личной копилке способов поведения и поможет справиться с реальными трудностями в будущем.

Маленькие хитрости

Не всегда ребёнок на прогулке спит ангельским сном. Мамы с колясками, читающие книжки на улице, всегда вызывали у меня зависть. Моя дочка лежать в коляске категорически отказывалась. В слингах же долго ребёнка не проносишь. Летом прогулки были для нас сущей пыткой. Далеко от дома отойти не могли, в

парк, на озеро путь нам был закрыт. Немножко помогала игрушка «ветерок» — палочка, а на ней цветочки цветные крутятся от ветра. Она мне была спасеньем. А вот сейчас, осенью, я стала одевать дочку в осенний комбинезон, а потом ещё укладывать в лёгкий конверт. Наверное, от плотного укутывания дочка вдруг стала снова крепко спать. И я поня-

ла, что ей не нравится спать в слишком большом пространстве. В общем, вывод такой: спать на прогулке мешает слишком просторная люлька. Теперь и дома я стала кутать дочку в плед на ночь. А вообще, чтобы ребёнок спал хорошо, он должен быть сытым, чистым и УСТАВШИМ.

Татьяна, по e-mail

Детские площадки? Только из природных материалов

Дети активнее играют на детских площадках, в которых используются элементы природной среды, чем на площадках с ярко окрашенными металлическими горками и качелями, — утверждают американские учёные. В начале исследования они наблюдали, как ведут себя дети на традиционных площадках с металлическим, деревянным или пластиковым

оборудованием. Экспериментаторы отмечали активность детей, частоту использования ими горок, качелей и других игровых сооружений, время, которое они проводили в закрытых от солнца местах. Затем была проведена реконструкция площадок — на них появились беседки и горки, вписанные в естественный ландшафт, карликовые деревья, ручей, цветники, бревна и пни. Учёные вновь про-

вели наблюдения за детьми и обнаружили существенную разницу в поведении — их физическая активность значительно повысилась, в два раза возросла продолжительность пребывания на игровой площадке, они реже скрывались от солнца. Природные материалы сильнее будят детское воображение и развивают творческий потенциал — делают вывод исследователи.

Родители болеют реже

Если у вас есть дети, вы менее подвержены ОРВИ в период эпидемий. Так утверждают американские учёные, которые провели исследование о влиянии стресса и социальных факторов на подверженность респираторным заболеваниям. В ходе эксперимента было обследовано почти 800 взрослых. Добровольцам давали назальные капли, содержащие риновирус или вирус гриппа. Симптомы ОРВИ появились примерно у трети участни-

ков, большинство заболевших составили бездетные. Обработав статистику, учёные пришли к выводу, что «защитный» эффект растёт вместе с количеством детей. Такая закономерность отмечается во всех возрастных группах, единственным исключением стали молодые родители в возрасте от 18 до 23 лет. Для них риск заболеть ОРВИ равен риску бездетных. Оказалось, что на статистику мало влияет фактор совместного проживания с детьми — случаи забо-

левания ОРВИ реже фиксируются даже у тех родителей, которые живут отдельно от детей.

Вероятно, причиной выявленной закономерности являются психологические факторы. Возможно, родительство улучшает регуляцию иммунных факторов в ответ на вторжение инфекции, предполагают учёные.

Подготовила Мария Полякова.

Использованы материалы сайта ScienceDaily.com

Для здоровья мамы и малыша

О пользе кишечной микрофлоры известно давно. Поговорим о том, как полезные микробы попадают в организм.



Кишечник новорождённого стерил и заселяется полезной маминной микрофлорой в процессе родов. В дальнейшем полезная микрофлора попадает в организм малыша через грудное молоко. В грудное молоко микробы попадают из концевых протоков молочной железы и с кожи соска. Поэтому крайне важно, чтобы мама к моменту

родов и в период кормления грудью была здорова и правильно питалась.

Микрофлора играет важную роль не только в процессах пищеварения. Она оказывает влияние и на обмен веществ, способствует формированию иммунитета, защищает от вредных бактерий.

Изменение количества и качества микробов в кишечнике является причиной дисбактериоза, при котором возникает ряд серьёзных проблем со здоровьем и у беременной или кормящей женщины, и у младенца. Следствием дисбактериоза у малышек могут быть колики, метеоризм, спазмы, неустойчивый стул: запоры или диарея.

Хороший эффект при лечении дисбактериоза достигается лекарственными средствами, содержащими несколько видов бактерий. Один из наиболее эффективных биопрепаратов — «Йогулакт», содержит два вида молочнокислых бактерий и йогуртовую куль-

туру. Лактобактерии «Йогулакта» активизируют иммунитет, оказывают антимикробное действие, препятствуют развитию аллергических заболеваний.

Детям с 3 до 12 месяцев назначают по 0,5 капсулы 1 раз в день в течение 3–4 недель, от 1 года — по 1 капсуле 1 раз в день (детям до 3 лет рекомендуется содержимое капсулы смешивать с пищей, даваемой ребёнку).

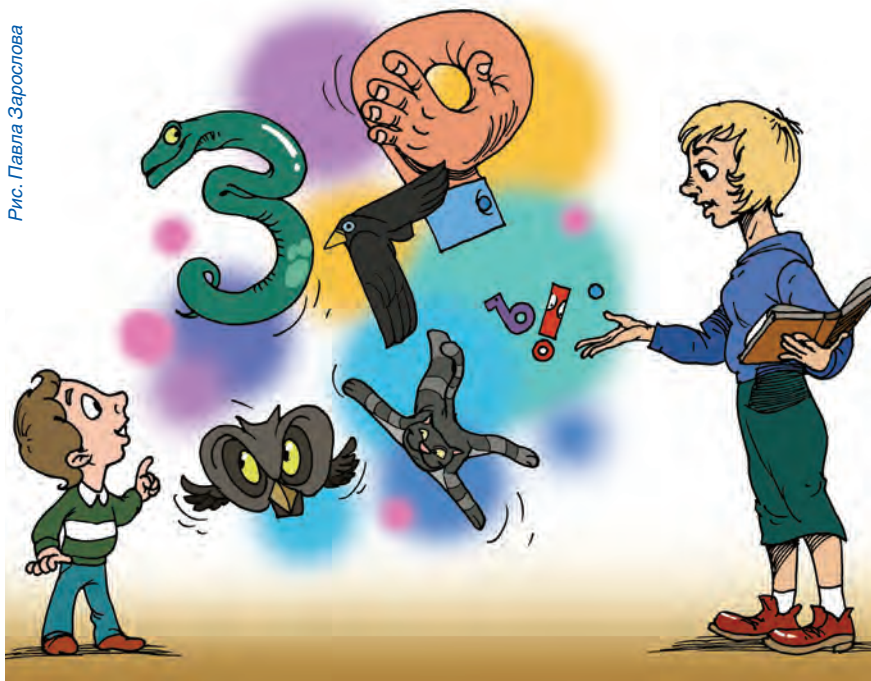
Лечение будет более эффективным, если вместе с малышом «Йогулакт» будет пить и кормящая мама. Ведь полезные бактерии окажут оздоравливающее действие на её организм и, соответственно, через грудное молоко — на любимого кроху.



На правах рекламы

Не является лекарством
СОГР № RU.77.99.11.003.E.000515.08.10 от 23.08.2010г.

Рис. Павла Зарослова



возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте одну или несколько геометрических фигур и попросите ребёнка, например, превратить круг в мяч, воздушный шар, мордочку.

Читая стихотворения, обращайте внимание на сравнения. Почему иней часто сравнивают с алмазом, а снег с серебром? Помните, у Сергея Есенина: «Белая берёза под моим окном принакрылась снегом, точно серебром». А из-за чего Михаил Исаковский сравнивает облака с гусями? Вот, послушайте: «И, словно гуси, друг за другом плывут по небу облака». Правильно, потому что облака и гуси одинаково передвигаются.

Перечитывая вместе с ребёнком стихотворения детских поэтов, обращайте внимание на то, как одно и то же слово может употребляться в нескольких значениях. Хороший пример тому — «Кислые стихи» Эммы Мошковой.

*Встало солнце кислое,
Смотрит — небо скисло,
В кислом небе кислое
Облако повисло...
И спешат несчастные
Кислые прохожие,
И едят ужасное
Кислое мороженое.*

Кстати, большинство слов русского языка имеет несколько значений. Слово в своём прямом значении называет признак конкретно, ясно (например, золотой — сделанный из золота); в переносном же значении слова не только передают информацию о предмете, но и оценивают его, выразительно, образно описывают (например, «золотые волосы»).

Игры с многозначными словами.

- Кто назовет больше всего слов к заданному многозначному слову: «Что бывает золотым? Браслет, лист дерева осенью, ключик, волосы». «Лёгким? — пакет, задача, пальто, задание». «Острым? — соус, нож, боль, карандаш, ум».

- Назовите как можно больше слов по определённой теме. Предложите ребёнку вспомнить и сказать, например, какой снег зимой — «белый», «серебристый», «липкий», «пушистый».

УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ...

На что похоже солнышко? — На сладкую малину, на что же ещё?! Умению мыслить и говорить образно можно научиться. Просто обернитесь и посмотрите на мир так, как будто впервые его видите.

В основе образности речи лежит умение сравнивать. Побуждайте малыша сравнивать и фантазировать, восхищаться и удивляться, присматриваться и прислушиваться, пробуждайте его воображение в игре. Рассматривайте во время совместной прогулки лужи, трещины на асфальте, сосульки, птиц на проводах, находясь дома — узоры коврового покрытия, разводы на мебели из древесины, вместе с детьми придумывайте шуточные названия увиденному, ищите, на что похожи предметы, окружающие нас. Смотрите на все «сравнивающими глазами».

Благодаря наблюдательности ребёнок начинает видеть, осмысливать менее понятное через признаки дру-

гого, более известного и понятного. С чем можно сравнить уши у слона? А его хобот? На что похож быстро мчащийся поезд? Чем чаще взрослые будут задавать подобные вопросы, тем более любознательным вырастет ребёнок. Активизировать словарь и мыслительную деятельность детей можно в игре по подбору слов к заданному слову. Например, «Скажи, на что похоже солнышко? А ещё?» — «Солнышко — оно как шар, блин, цыплёнок». Через некоторое время дети не только активно начинают сопоставлять предметы, но и составлять загадки типа: «Что за блин в небе?», «Живая игольница — это...»

Покажите малышам, как одни предметы могут превращаться в другие. Для выполнения этого задания

День — «пасмурный», «ясный», «туманный», «весёлый». Ручей — «звонкий», «серебряный», «быстрый», «ледяной». Ветер — не только «сильный, холодный», но и «злой».

Загадки собственного сочинения. Потренируйтесь вместе с детьми отгадывать загадки, ориентируясь только на признаки описываемого предмета. Например: «Золотой, зелёный и осенний. Что это?» — Лист дерева. «Серебристый, липкий, холодный, скрипучий?» — Снег. «Седая, холодная, выюжная, лютая, морозная?» — Зима. «Блестящее, яркое, золотое, горячее?» — Солнце. «Пушистые, белые, кружевные, ледяные?» — Снежинки.

Эксперименты с лингвистическим уклоном. Чтобы понять, почему одно и то же слово служит для обозначения совершенно разных непохожих предметов, проведите эксперимент. Почему, например, здоровье называют железным? Вместе с ребёнком рассмотрите железный гвоздь, подержите его в руках, попробуйте согнуть и определите его свойства (прочный, крепкий). Объясните ребёнку, что в выражении

«железные гвозди» слово железный обозначает «сделанный из железа», а в словосочетании «железное здоровье» это же слово обозначает «крепкий, сильный». При знакомстве с многозначным словом, его несколькими значениями лучше использовать натуральные предметы, игрушки, картинки. По ним легче представить, как родилось то или иное переносное значение слова. Например, рассмотрев брошь с изумрудом, убеждаешься, что он схож с по цвету с майской травкой.

Рисуночные небылицы. Как различить буквальное и переносное значения слова? В этом помогает зрительная опора. Рассмотрите вместе с ребёнком по очереди две готовых картинки. Нелепое изображение отражает буквальное значение слова (чего не бывает на самом деле). Как правило, рисуночные небылицы вызывают эмоциональный отклик — смех, удивление. Потом рассмотрите картинку, которая иллюстрирует переносное значение многозначного слова, вместе с детьми установите признак переноса значения. По своему опыту скажу,

что играть с парными картинками детям никогда не надоедает. Может быть, ребята сами продолжат ряд нелепых картинок и выступят в роли художника-иностранца?

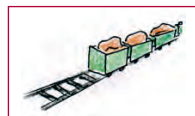
Шляпка гвоздя



Деревья плачут



Хвост поезда



Горячий конь



Вероника ЯКУШЕВА,
учитель-логопед высшей
квалификационной категории

...И слушать

Почти всё, что известно ребёнку до шести лет, он узнаёт на слух. Также способом он будет усваивать существенную часть того, чему предстоит научиться в школе. По оценкам специалистов, 70% учебного времени ребёнок проводит в активном слушании.

Как развивается этот навык у дошкольников? К 4–5 годам ребёнок обычно может:

- различать первые звуки, которые могут изменять значение слова, например «т-д-п» в словах «тень-день-пень»;
- различать слова, начинающиеся с одинакового звука, например «суп-сок-соль» — таким образом, у него формируется различие на слух;
- удерживать в памяти и выполнять по крайней мере три указания. Например, «возьми свитер, потуши свет и закрой дверь». Так работает слуховая память;

- вычленять смысл услышанного, например, отвечать на вопросы о прочитанном: «Как звали мальчика в рассказе? Чем мальчик занимался? Как ты думаешь, почему он так поступил? А ты знаешь, что случилось перед этим? Как ты думаешь, что произойдёт дальше?» К 4–5 годам у ребёнка должно сформироваться понимание на слух.

Как развить у детей навык слушания?

- Играем в игру «Что я слышу». Слушаем звуки в доме, раскаты грома, шум ветра, капель и дождь за окном, прислушиваемся и разли-

чаем звуки улицы, слушаем голоса животных.

- Слушаем, как рифмуются слова:
Раз-два — кружева,
Три-четыре — свет в квартире,
Пять-шесть — кашу есть,
Семь-восемь — сено косим,
Девять-десять — вышел месяц...

- Выполняем устные указания. Например, наклеивая картинку в альбом, говорим малышу: «Наклей солнце вверху страницы, дерево приклей снизу».

Научиться слушать — дело долгое. Часто люди путают смысл слов «слышать» и «слушать». «Слышать» означает лишь отдавать себе отчёт в том, что раздаётся какой-то звук. Слушая, ребёнок должен воспринимать и понимать информацию, содержащуюся в сказанном.

Людмила МАШУРКОВСКАЯ,
логопед



Отдохнём ещё и днём

Малыш совершенно не желает ложиться в постель, и родители идут у него на поводу.

Правильно ли это?

С детьми, посещающими детский сад, эта проблема не стоит так остро. Они более или менее мирятся с тем, что «тихий час» для всех обязателен: со строгой воспитательницей не поспоришь! Мама или, тем более, бабушка — другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть легче. Вот и получается, что «организованные» дошколята в выходные дни по большей части отдыхают от режима, а «домашние» сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить время и силы на бесконечные уговоры и укладывания, пригласить телефон, разговаривать шёпотом, ходить на цыпочках... Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов: до 5–6 лет ребёнку просто необходимо, по крайней мере, 1,5–2 часа отдыхать днём. Дневной сон нужен для того чтобы:

- Быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования — главные в нашем организме. По ним природа выверяет все другие — от

многолетних циклов до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих буквально доли секунды. Освободив ребёнка от дневного сна, вы создаёте почву для расхождения биоритмов — десинхроноза. Следствием этого чаще всего становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребёнка, задержка его нервно-психического и физического развития. Помимо этого наблюдается отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым простудам и детским инфекциям.

- Лучше усваивать новые знания. Ведь деятельность детского мозга во сне по качеству намного превышает работу наяву! По сути дела, мозг ни днем, ни ночью не спит, он просто переключается с восприятия на режим обработки и усвоения информации, подключая к этому процессу память. Чем меньше ребёнок, тем больше он должен узнать и запомнить. А значит, тем больше дневных «пауз» и дольше сон.

- Крепче спать ночью. Удивлены? Часто родители потому и не настаивают на сне после обеда, чтобы ребёнок пораньше укладывался

вечером и пореже просыпался до утра. Ну и каков результат? Не отдохнувший в положенные часы малыш к концу дня так перевозбуждается, что и хотел бы, да не в состоянии уснуть. А перегруженный дневными впечатлениями мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой ночными страхами и кошмарными снами. В общем, родителям хотелось как лучше, а получилось совсем наоборот.

- Чтобы сгладить воздействие на организм малыша неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни. Учёные единодушны: городским детям требуется больше времени на сон. Ведь их нервную систему отравляют вредные выбросы, истощает шум автомагистралей, расшатывают стремительный ритм жизни и агрессивная зрительная среда — однообразно тоскливые коробки многоэтажек. Вот и устают они сильнее сверстников, растущих на лоне природы. Когда ребёнок спит, мозг вырабатывает специальный защитный белок, помогающий детскому организму адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Для детей четырёх–шести лет дневной сон должен составлять 1,5–2 часа. Лишь к 7 годам детский организм перестраивается на так называемый монофазный (только ночной) сон. С этого времени о послеобеденном отдыхе можно забыть. Однако, как утверждают специалисты, скрытые элементы полифазно-

сти сохраняются у многих и позже. Если ребёнок старше семи лет плохо спал ночью, переутомился на занятиях в школе, подхватил простуду или почувствовал лёгкое недомогание, надо постараться уложить его днём отдохнуть — так силы восстановятся быстрее.

Как уложить малыша в постель после обеда, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется? Главное условие — укладывайте его всегда в одно и то же время, в привычной обстановке, и не отступайте от уже выработанного стереотипа подготовки ко сну. Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15–20 минут и не уснул, значит спать ему действительно не хочется. А раз так, то не стоит принуждать его бессмысленно валяться в постели! Во-первых, не так уж это и бессмысленно — в любом случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5–3 года ребёнку полагается целый час на засыпание, в возрасте 4–6 лет — 30 минут. В-третьих, как ни парадоксально звучит, малышу, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну.

Некоторые дети не желают спать днём, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться — прилечь вместе с ним. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на кровать и закрыли глаза, ребёнок быстро успокаивается. Нет правил без исключений — раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днём. Не стоит, скажем, от-

менять долгожданный поход в зоопарк только потому, что это собьёт ребёнка привычный график. Изредка отступая от режима мы тренируем биоритмы. Организму такие нечастые встряски даже на пользу — что-то вроде исключений, подтверждающих правила.

При организации дневного сна принимайте в расчёт темперамент ребёнка. Чаще всего при анализе темперамента детские психологи выделяют три основных типа детей — покладистые, трудные и медлительные дети. У покладистого ребёнка есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются неизменными изо дня в день. Такому малышу не нужна посторонняя помощь, чтобы уснуть. Покладистые дети подолгу и крепко спят, не плачут даже во время кратких пробуждений между стадиями сна.

Трудные дети отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима ему требуется помощь окружающих. Трудный ребёнок не выказывает склонности к упорядочению сна и бодрствования. Ему нужно больше времени, чтобы уснуть, но при наличии внешних стимулов этот переход совершается легче. Трудный ребёнок, по сравнению с покладистым, спит на 2 часа меньше ночью и на час — днём. У таких детей отмечается преобладание бы-

Только факты

Исследования физиологов показали, что 4–5-летние дети, которых не укладывают дома на дневной отдых, проявляют значительно более высокий уровень гиперактивности, тревожности и депрессии, чем дети, которые продолжают ежедневно спать в обеденное время. Опросы врачей, воспитателей и родителей показали, что дети, которые спят днём, ведут себя активнее. По интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее ровесников. И, как это ни странно, ночью они спят крепче тех, кто отказывается от тихого часа.

строго сна, в большей степени зависящего от внешних раздражителей. Поэтому у них чаще наблюдаются периоды пробуждения и беспокойства.

У детей с медлительным темпераментом обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться в себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке, и, конечно, во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых.

Привычки у детей формируются на удивление быстро. Не стоит создавать малышу «идеальные» условия для сна. Незачем ходить на цыпочках, отключать телефон или запрещать старшим детям играть поблизости — эти меры значительно усложняют существование семьи. Не стоит также сильно затенять комнату, когда малыш спит днём.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук

 149- Витамин С шипучие таблетки N20 1000 мг	 479- Мерц Специальное драже N60	 149- Маалокс таблетки N20	 139- Фестал драже N40	 1890- Компрессорный ингалятор A&D CN-231	 99- Но-шпа таблетки N20 40 мг
--	--	--	--	--	--

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 1 ПО 30 НОЯБРЯ.

Они такие



разные

Кто лучше подготовлен к школе? Результаты исследования, проведённого среди старших дошкольников, отвечают на этот вопрос однозначно: конечно, девочки.

Сначала давайте разберёмся, какие умения необходимы первокласснику. У него должны быть по возрасту развиты познавательные процессы – внимание, зрительная и слуховая память, воображение, мышление и речь. Хорошо готовый к школе ребёнок – умственно активный, любознательный, самостоятельный, с достаточным уровнем общей осведомлённости, он умеет контролировать свою деятельность, слушает и слышит, что ему говорит учитель (взрослый). Зачастую случается так, что дети умеют хорошо считать и писать, а уровень их познавательного развития отстаёт от возрастной нормы. Не стоит раньше времени учить ребёнка тому, к чему мозг его ещё не подготовлен. Необходимо поставить фундамент, а уже на нём кирпичик за кирпичиком выстраивать «стены»: осваивать письмо, математику, чтение и другие учебные дисциплины.

Существуют ли объективные различия в уровне познавательного развития девочек и мальчиков шести-семи лет? Анкетирование детей обоих полов, проведённое нами с участием воспитателей детских садов, помогло ответить на этот вопрос. Обработка полученных данных показала: по уровню развития познавательной деятельности девочки старшего дошкольного возраста превосходят мальчиков в среднем на 20%.

Девочки к началу обучения в школе обладают более устойчивым вниманием, то есть, получив от взрослого инструкцию к действию, они реже мальчиков отвлекаются на посторонние раздражители, быстрее доводят начатое дело до конца, охотнее выполняют рутинную работу. Зрительная память девочек ещё недостаточно сформирована. Потому и учат они, как правило, вслух. Для лучшего усвоения ими материала лучше ориентироваться не только на зрительную, но и слуховую память. При знакомстве с новым материалом нет необходимости в его чётком структурировании – девочки-младшеклассники хорошо воспринимают разрозненные сведения, и даже если тема и не вызывает у них особого интереса, они все равно её запомнят. Для лучшего усвоения нового почаще приводите девочкам примеры из реальной жизни, предоставьте им возможность зарисовывать получаемую информацию. А вот групповая форма работы с ними не очень эффективна.

Многoletний опыт работы с детьми-дошкольниками показывает, что речь у девочек развивается быстрее. Логопедические группы в дошкольных учреждениях в основном заполняют мальчики. Речь у девочек более эмоциональна, рассказывая, они обращают внимание на чувства действующих лиц, внимательнее слушают и, самое главное, слышат большую часть сказанного, легче запоминают многочисленные детали. В общении они хорошо улавливают настроение взрослых.

У девочек хуже, чем у мальчиков, развита ориентация в пространстве. Понятия «право» и «лево» даются им с трудом даже в более взрослом возрасте. Кроме того, они чаще испытывают трудности в овладении геометрическими понятиями. Девочкам больше подходят традиционные методы обучения, инновационные методики вызывают у них повышенную утомляемость. Им тяжелее даются тестовые задания с возможностью выбора, а вот традиционный способ ответов на вопросы обычно не вызывает у них сложностей.

Родителю полезно знать, что девочки склонны к усвоению знаний в готовом виде, они хорошо справляются с традиционными записями материала под диктовку, легче мальчиков настраиваются на рабочий лад. Как правило, нет и необходимости жёстко контролировать их при выполнении домашних заданий.

Как мы видим, девочки увереннее переступают порог школы и тут же занимают первые позиции в классе. Но пройдёт совсем немного времени, и соотношение сил изменится.

(Продолжение следует).

Ольга СМЕРНОВА,
педагог-психолог

Точка опоры

Плавание, теннис, хор, рисование, карате, школа с углублённым изучением всего, что можно изучить, – неполный перечень занятий современного ребёнка.

Откуда взять силы? О том, чтобы исключить что-нибудь, не может быть и речи. Выход один – поддерживать и укреплять.

В результате интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, превышающих возможности детского организма, может произойти сбой в работе нервной системы. А это не только признаки астении, такие как головные боли, слабость, сонливость, эмоциональные расстройства, снижение внимания. Детишек без видимой причины могут беспокоить боли в животе, сердце. А у некоторых отмечается даже ночной энурез.

Конечно, основа помощи детям при подобных нарушениях – соблюдение режима дня, дозированные интеллектуальные и физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе. Кроме того, крайне важно восполнение энергетических ресурсов организма с целью повышения

его адаптационных возможностей и устойчивости нервной системы к гипоксии (недостатку кислорода).

В настоящее время при лечении различных заболеваний и состояний у детей хорошо зарекомендовал себя препарат метаболического действия Элькар®. Это 30% водный раствор левокарнитина – соединения, родственного витаминам группы В. Многочисленные исследования показали благотворное влияние L-карнитина на становление психических функций и эмоциональный фон ребёнка. Поскольку Элькар® выпускается в форме раствора для приёма внутрь, его легко применять даже у самых маленьких детей. Педиатр рассчитает дозу препарата в зависимости от веса ребёнка и определит продолжительность лечения; при необходимости курсы лечения можно повторить.



Галина СЕМИНА,
кандидат медицинских наук,
детский невролог

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

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

Посторонним вход воспрещён

Першение в горле, лёгкое покашливание – любой внимательной маме знакомы эти симптомы. Они могут быть и проявлениями обычной простуды, и началом серьёзной инфекции.

Носоглотка – «ворота» для микробов и вирусов и одновременно – первая линия защиты от инфекций. Если возбудитель инфекции не будет остановлен при входе, то он проникнет в организм.

Вот почему так важно обращать внимание на малейшие признаки дискомфорта в горле.

Для лечения заболеваний горла у ребёнка и снятия болевых ощущений хорошо помогает препарат Граммидин Нео (таблетки для рассасывания), а при сильной нестерпимой боли – Граммидин Нео с анестетиком со специальным обезболивающим компонентом. Граммидин Нео имеет высокий профиль безопасности, он практически не всасывается в кровь и не обладает системными побочными эффектами. Его можно принимать даже детям с 4-х лет, как только у ребёнка появляется способность рассасывать таблетки. А главное, препарат

обладает хорошим терапевтическим эффектом – быстро устраняет боль и воспаление в горле, облегчает глотание и снимает осиплость голоса. А по сравнению, например, с препаратами, содержащими лизоцим, Граммидин Нео на сутки быстрее устраняет все болевые ощущения в горле и в 3 раза эффективнее купирует воспалительные процессы, что было доказано клиническими исследованиями.* Удобная схема лечения: детям с 4 лет по 1 таблетке 1–2 раза в день, старше 12 лет – по 1 таблетке 3–4 раза в день после еды, – позволяет легко придерживаться курса и не пропускать время приёма таблеток.



На правах рекламы

* Е.Ю.Радциг, М.Р.Богомильский, Е.Н.Котова, Н.Д.Пивнева «Боль в горле: симптом и способы лечения», РМЖ №16, 2012.

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

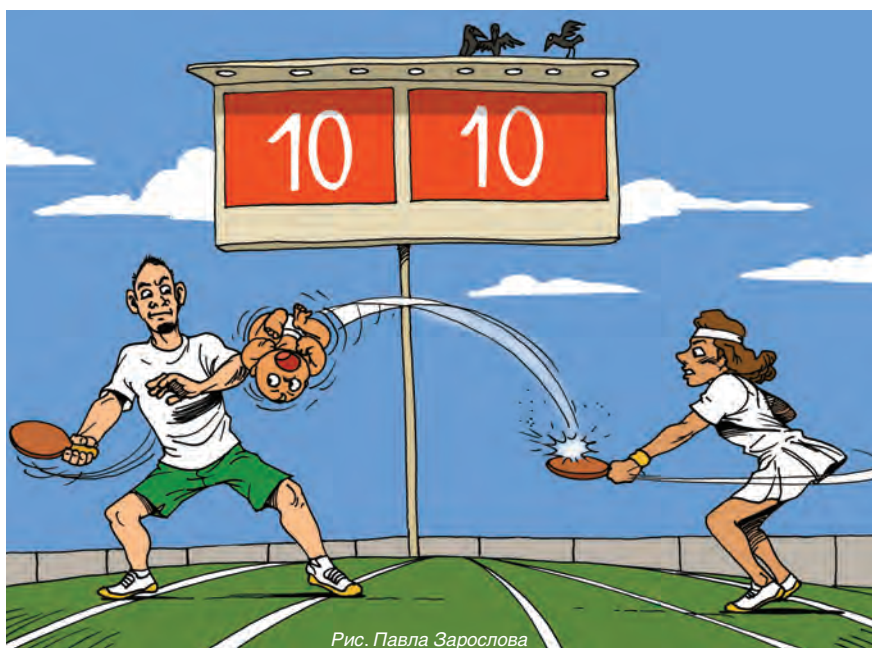


Рис. Павла Зарослова

Родительский пинг-понг: игра не по правилам

Иногда за родительскими спорами о воспитании угадывается более серьёзная проблема – борьба за главенство. Измотав все силы в поединке, взрослые могут неожиданно услышать за своей спиной: «Не спорьте, главный тут – я!»

«А почему я должен менять свою точку зрения?», – спрашивает отец 11-летнего Игоря на приёме у психолога. Мама удрученно молчит, а на устах сына играет еле уловимая улыбка. Папа, который много работает, наконец-то окзался дома и тут заметил «прорехи» в воспитании сына. Ребёнок малознакомителен, его сильно опекает мама – делает с ним уроки, отстраняет его от всех домашних обязанностей. И пока родители выясняют, как воспитывать сына, тот продолжает саботировать их требования и, руководствуясь собственной выгодой, перебегает то на сторону отца, то матери. Родители, устав выяснять отношения, приходят к психологу с вопросом: «У нас противоположные мнения по поводу воспитания. Что нам делать? Кто должен подчиниться?» Все вместе мы начинаем обсуждать, как рождаются споры в семье. «Спонтанно как-то получа-

ется. И при ребёнке бывает, куда его денешь?! А, с другой стороны, пусть знает, о чём мы говорим!» – говорит мама. Прошу родителей по очереди представить себя на месте сына, посмотреть на ситуацию со стороны. Мама так описывает возможные чувства ребёнка: «Да они про меня вообще не помнят, а я с ними играть хочу!» Папа продолжает: «Неловко на это смотреть. Мне за них стыдно. Я как будто шарик для пинг-понга, а не человек».

Давайте разберём эту ситуацию. Что травмирует в ней ребёнка? Разногласия родителей лишают его опоры, поддержки. Для маленьких детей это ощущение особенно важно. Они не могут отдать предпочтение ни одному из родителей, они любят и отца, и мать. Это выбор без выбора. Негативный опыт, пережитый в детстве, в будущем не даст им почувствовать уверенность в собственной родительской роли. А бывает и по-другому.

Наблюдая за взрослыми, спорящими из-за него, у ребёнка растёт уверенность, что он способен влиять на отношения родителей, что он в чём-то старше, умнее их. «Ох уж эти родители! – вздыхает тот же Игорь. – Скажу по секрету, они как маленькие, целыми днями, когда вместе, обсуждают, что мне есть, куда ходить, во что одеваться, а когда совсем ругаются, я могу войти в комнату и крикнуть: «Тихо! Я хочу спать!» – и они сразу стихают». Пока родители ведут себя как дети, ребёнок потихоньку занимает место главного в доме.

Что делать? Закрыть глаза на разногласия? Нет, обсуждать, что происходит в семье и как растить ребёнка – это постоянная обязанность супругов. Довольно часто мужчина выступает сторонником авторитарных методов воспитания: «Ничего, – заявляет он, – нас вон как отец жестко воспитывал, и я хочу сына человеком сделать». Женщины жалуются, что супруги слишком жёстко воспитывают дочерей или, наоборот, слишком балуют их.

Секрет счастья

Если в младенчестве у ребёнка существуют близкие, тёплые отношения с родителями, то в школьном возрасте он с большой вероятностью будет лишён эмоциональных проблем. Малышу важно чувствовать себя под защитой хотя бы одного родителя – и это может быть не только мать, но и отец, утверждают исследователи из Университета Айовы. Самый ответственный период для установления прочных отношений с ребёнком – первые два года его жизни. В ходе лонгитюдного исследования специалисты изучили эмоциональные связи с родителями более чем ста детей в возрасте 15 месяцев. Второй раз учёные встретились с детьми по достижению ими возраста 8 лет. Оказалось, что дети, в воспитании которых принимали участие оба родителя, не превосходят в интеллектуальном и эмоциональном развитии тех, кто воспитывался лишь одним. Учёные объясняют это тем, что тёплые отношения по крайней мере с одним взрослым достаточны, чтобы удовлетворить нужду ребёнка в безопасности и дать ему толчок к эмоциональному развитию. Оказалось, что дети, которые в раннем детстве были лишены этого, чаще испытывали беспокойство, страхи и агрессию в младшем школьном возрасте.

Результаты исследования опубликованы в журнале *Child Development*

Как преодолевать разногласия? Обсуждая, говорите по очереди, слушайте друг друга, не пытайтесь доказать свою правоту, объясняйте, что важно для вас и пытайтесь понять, что важно для супруга. Важно помнить, что собственная история детства сильно влияет на модель родительства.

Например, в родительской семье у Валерия детям разрешалось ложиться спать поздно, так как все сбились вместе только вечером и

могли пообщаться друг с другом. В родительской семье его жены Лены было правило: что бы ни случилось, дети должны ложиться спать в девять вечера. Для Валерия и Елены режим дня стал поводом для конфликтов. Но как только они попытались услышать друг друга, как вопрос о режиме был решён. В будние дни их дети отправлялись спать в девять часов вечера, а в выходные им разрешали укладываться позже. Мнение каждого было услышано.

Если родителям удаётся договориться, от этого выиграет вся семья. Конечно, невозможно совпадать во всех вопросах воспитания, важнее научиться слышать мнение друг друга и искать общее решение. А такой диалог возможен, если родители ценят друг друга. Чтобы с уважением отнестись к интересам ребёнка, важно принять себя и супруга как родителей.

Марина БЕБИК,
психолог

Традиционная сфера отца — это разговор. Его больше интересует смысл, а женщину — форма, в которой преподносится мысль. Отцов слышат, как правило, лучше, сказанная ими запоминается надолго. Мать, сильно погруженная в дела детей, воспринимает ребёнка с близкого расстояния и поэтому не всегда верна в своих оценках. Её слова, слышанные не раз, летят мимо ушей. Игры, которые затевает отец, всегда более непредсказуемые, более моторные, они чреватые физи-

ческими травмами, но интересны по своим схемам. Игры, которые предлагает ребёнку мать, более предсказуемы по сюжету, более программированные, в них меньше выдумки.

Детские страхи лучше лечит мужчина, чем женщина. Мама, почувствовав, что ребёнок боится, начинает ему сочувствовать, папа просто даёт хороший ответ, помогающий эту боязнь побороть. Страхи — это показательный пример того, что воспитательные стратегии отцов бывают эффективнее, чем стратегии

матерей. Существует достоверный факт — большее количество страхов наблюдается у детей, чьи отцы эмоционально отчуждены, не включены в воспитание. Мужчинам гораздо проще разобраться с проблемой агрессивности у детей, особенно у мальчиков. Именно через отца, ребёнок учится принимать на себя разные социальные роли, и не только в семье. Мужчина помогает детям социализироваться, а женщина подсознательно желает того, чтобы они всегда оставались маленькими.

РАСПРОДАЖА
ОСЕНИ
СКИДКИ

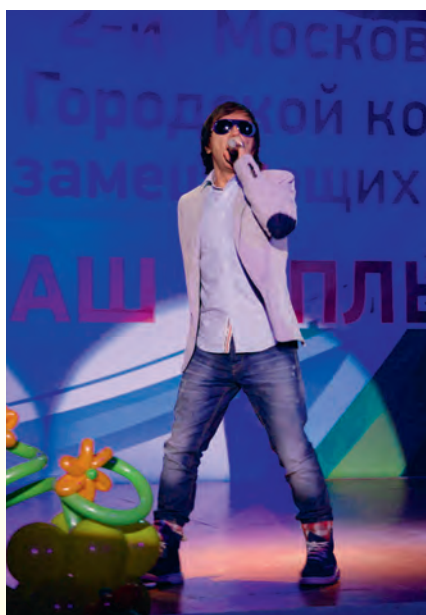
50% 20% 30% 70%

ДЕТИ
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

СЕТЬ МАГАЗИНОВ

www.detishop.ru
ЕДИНАЯ СПРАВочНАЯ СЛУЖБА
8-800-700-7447

Информацию о правилах проведения акции, сроках и месте можно получить по телефону 8-800-700-74-47 или на сайте www.detishop.ru



Наш тёплый дом

Конкурс с таким названием прошел в столице по заказу Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы. Его участники – это семьи, принявшие на воспитание детей-сирот.

Конкурс проходит в столице уже второй раз и отвечает важной задаче семейной политики города – уменьшению количества детей-сирот в столице. В Москве насчитывается более 12 тысяч замещающих семей и семей, усыновивших ребёнка. В них

свыше 13 тысяч детей-сирот обрели заботу и тёплый дом.

Гости, собравшиеся 25 октября в концертном зале «Александровский», смогли в полной мере оценить таланты конкурсантов. В программе концерта – музыкальные и танцевальные номера, постановки

домашних театров, чтение авторских стихов и прозы. Участники представили на суд публики произведения декоративно-прикладного творчества, созданные собственными руками, домашние блюда, приготовленные умелыми хозяйками, продукты, выращенные на своих приусадебных

участках и подсобным хозяйствах. Родители, участвовавшие в конкурсе, с радостью обменивались опытом по решению проблем воспитания и укрепления семьи.

Призёром городского конкурса в трёх номинациях из пяти названа семья Маркеловых. Она и поедет отстаивать честь столицы на федеральном конкурсе. В этой семье воспитывается 10 детей, своих и приёмных. Из них четверо — дети с инвалидностью. Участие в конкурсе и победа стали для всей семьи заслуженной наградой. Каждый ребёнок, от мала до велика, внёс свой посильный вклад в эту победу. Мама Марина Маркелова признала, что «конкурса ждали с нетерпением, готовились всей семьёй, дети радовались и преображались на глазах, когда у них получалось сделать то, что они специально задумали приготовить для конкурса. Это и есть счастье».

Взять приёмных детей для четы Маркеловых не было спонтанным решением. «Всё было обдумано и взвешено, — говорит Марина Маркелова, — и о принятом решении мы никогда не жалели. Несмотря на то, что с детьми ты перестаёшь принадлежать самому себе и в какой-то момент понимаешь, что дети нужны тебе даже больше, чем ты им».





На правах рекламы

Не просто простуда

Насморк, боль в горле, сухой кашель, осиплый голос и заложенный нос – всем знакомы эти симптомы, но не их название. Это – ринофарингит. Лёгкое недомогание, которое может привести к тяжёлым последствиям.

Острый ринофарингит (воспаление слизистой носа и глотки) вызывается вирусами или, реже, бактериями, хронический – как правило, бактериями или грибами. Однако пусковым моментом в развитии заболевания почти всегда являются вирусы. Так же причинами острого ринофарингита могут стать сильное переохлаждение, аллергия или травмы. Обычно вирусы вызывают лишь начальное заболевание, «прокладывая путь» для последующей бактериальной инфекции, возбудителем которой всегда живут в носоглотке, а заболевание вызывают только при ослаблении организма на фоне сниженного иммунитета.

При развитии ринофарингита отмечается отёчность и проникновение элементов вредных клеток в слизистую оболочку, расширение кровеносных сосудов, прилив крови к полости носоглотки. Воспаление более выражено в местах скопления лимфоидной ткани.

Воспаление глоточной миндалины (аденоидит) и околоносовых пазух сопровождается стеканием инфекционного секрета по задней стенке глотки, что приводит к возникновению или обострению фарингита.

Опытным врачам известно: поскольку симптомы ринофарингита проходят через 3–7 дней, родители не сразу обращаются к педиатру. А это часто приводит к затяжному течению болезни и возникновению различных осложнений.

При респираторной инфекции помимо симптомов ринофарингита отмечается выраженная интоксикация, которая проявляется астенией, головной и мышечной болью, лихорадкой. А воспалённая слизистая глотки – причина боли при глотании, першения, кашля и осиплости голоса. Отделяемое из полости носа при насморке, стекая в носоглотку, может привести к воспалению евстахиевых труб, что вызывает боли в ушах, снижение слуха.

Из-за того, что температура у заболевшего может быть нормальной или слегка повышенной, общее самочувствие страдает не сильно. И, нередко родители, не придавая серьёзного значения заболеванию у ребёнка, не оставляют его дома для лечения. Это приводит к постепенному ухудшению состояния организма, усилению болей и переходу острого катарального в гнойный ринофарингит. При отсутствии правильного лечения фарингит может затянуться и перейти в хроническую форму. Вот почему ринофарингит не так безобиден.

Что же делать? Конечно, прежде всего, обратиться к педиатру и оториноларингологу. Только специалисты смогут подобрать правильное лечение в зависимости от причин заболевания.

В то же время большое значение играет терапия, направленная на поддержку иммунной системы. Одним из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов является Полиоксидоний® – отечественный препарат, близкий к веществам природного происхождения. Он не только классический иммуномодулятор, но и обладает выраженными защитными (антиоксидантным, детоксицирующим и пр.) эффектами. Выраженная иммуномодулирующая активность препарата связана с прямым воздействием на иммунные клетки, уничтожающие вирусы и бактерии, стимуляцию образования антител. Полиоксидоний® способен повышать функциональную активность нейтрофилов, естественную устойчивость организма к бактериальным и вирусным инфекциям. Препарат защищает клетки от повреждающего воздействия ряда токсинов.

Полиоксидоний® назначают в острой фазе и при ремиссии заболевания. Он значительно сокращает срок болезни и способствует устранению симптомов интоксикации. В настоящее время уже накоплен большой опыт применения препарата для профилактики обострений респираторных заболеваний у детей. Полиоксидоний® назначается в таблетках по 2 раза в день в течение 10 дней.

Владимир БЕЛОВ,
кандидат медицинских наук

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Как спастись от кашля



Ребёнок простудился. Недомогание, озноб, мучительный кашель. С такой ситуацией, к сожалению, время от времени приходится сталкиваться всем родителям.

Кашель является одним из наиболее частых и важных симптомов простудного заболевания. Это защитная реакция организма, которая направлена на очищение бронхов от раздражающих агентов (мокрота, слизь, гной) и возбудителей заболевания.

Лечение заболевания, сопровождающегося кашлем, надо начинать как можно раньше. Оно должно быть комплексным и строго индивидуальным.

При острых респираторных инфекциях (ОРВИ, ОРИ) кашель начинается в течение первых 48 часов

от начала болезни, и воспаление может локализоваться как в верхних, так и в нижних отделах дыхательных путей. В этот период организм не получает достаточно кислорода, что приводит к нарушению обменных процессов. При респираторных инфекциях нарушается механизм очищения дыхательных путей из-за избыточного образования в их просвете вязкой слизи. Зстой бронхиального содержимого также приводит к нарушению вентиляции лёгких, снижению местной иммунной защиты, риску развития затяжного течения воспалительного процесса.

Одна из основных задач при лечении кашля — обеспечить освобождение бронхов от вязкого секрета. Для этого необходимо правильно выбрать отхаркивающее средство.

Одним из наиболее современных и эффективных отхаркивающих препаратов с высоким профилем безопасности сегодня является Флавамед® производства компании Берлин-Хеми АГ, Германия. Его основа — амброксол — разжижает густой и вязкий секрет. Также Флавамед® стимулирует секреторные клетки бронхов, способствуя выработке секрета нормального состава. Действие Флавамед® начинается уже через 30 минут после приёма препарата внутрь и продолжается 6–12 часов. Раствор Флавамед® обладает приятным вкусом, применяется у взрослых и детей с рождения, а таблетки Флавамед® применяются у взрослых и детей с 6 лет. Специалисты рекомендуют применять Флавамед® с самого начала появления кашля, не дожидаясь осложнений.



На правах рекламы

РУ ЛСР- 007251/08, ЛСР- 007252/08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

NUTRICIA

Nutrilon

Когда маме и малышу нужен комфорт



БОЛЕЕ
30 ЛЕТ
ИССЛЕДОВАНИЯ
ГРУДНОГО МОЛОКА

Вы стремитесь дать лучшее своему малышу,
а 5 слагаемых **Nutrilon® КОМФОРТ** помогут
обеспечить комфортное пищеварение*

- 👉 Профилактика запоров
- 👉 Нормализация микрофлоры
- 👉 Уменьшение колик
- 👉 Легкое переваривание белка
- 👉 Предотвращение заглатывания воздуха и срыгивания

С пребиотиками **IMMUNOFORTIS®** для укрепления иммунитета
Nutrilon®, пожалуй лучшее после грудного



С 6 месяцев

МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ NUTRILON® НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЗАМЕНОЙ ГРУДНОМУ МОЛОКУ

Важно! Для детей раннего возраста предпочтительнее грудное вскармливание. Перед применением продукта проконсультируйтесь со специалистом. IQPRO – арахидоновая и докозагексаеновая кислоты

* Savino F et al. Acta Paediatr. 2005; Schmelzle H, et al. J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr. 2003



Звонок бесплатный на территории России из домашней сети

NmC684/06.12