

Май – Июнь 2016

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

МАМА
ПАПА



16+ www.rebenok-info.com

Без внимания нет понимания.....с. 24

Как выбрать детский сад.....с. 36

Задержка речевого развития.....с. 46



Я И ВСЕ МИР



«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минутка, я использовала ее для нанесения масла. Еще до беременности я немного набрала вес и у меня появились растяжки, но во время беременности их не стало больше. Недавно моя подруга узнала, что она беременна, и я посоветовала ей масло Bio-Oil.

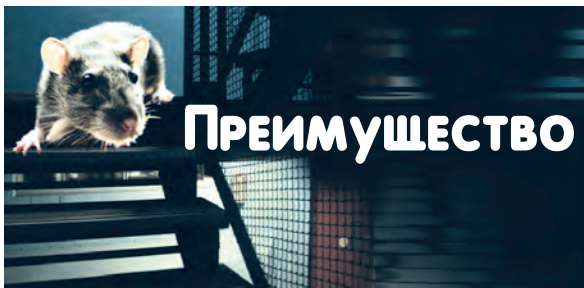
Я считаю, что все девушки хотят быть красивыми. Когда ты хорошо выглядишь, ты и чувствуешь себя прекрасно».

Лиза и Гия.

Косметическое масло Bio Oil помогает снизить вероятность появления растяжек во время беременности, повышая эластичность кожи. Масло следует наносить дважды в день с начала второго триместра. Для получения более подробной информации о продукте и результатах клинических испытаний ознакомьтесь с информацией на сайте bio-oil.com или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25*. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи.



* все звонки на телефон горячей линии Bio-Oil на территории РФ бесплатны.



Поднимаясь по лестнице, я почувствовал чей-то взгляд. Никого не было. Озадаченный, я продолжил свой путь. И вдруг встретился с её глазами. Она сидела на верхней ступеньке и внимательно меня рассматривала.

Я вежливо посторонился. Она, не отпуская взглядом, подалась в том же направлении. Я назад. Она за мной. Мы снова замерли.

Вообще-то я крыс не боюсь. Конечно, вспомнились истории об их невероятной прыгучести и злобе, но не это заставило меня остановиться. Прямо напротив, на уровне моего лица, расположилось существо, которое осмысленно, спокойно и непреклонно смотрело на меня. Стало как-то не по себе. Выгодная позиция, а главное, странная осознанность поведения крысы начинала пугать. Что ей надо? Если, в самом деле, она подпрыгнет и вцепится? Тёмные глаза ловили каждое моё движение, и просто пройти мимо было нельзя. Сам себе удивляясь, я вступил в переговоры.

— Послушай, — так обратился я к крысе, — ты, наверное, меня боишься. Я тебя тоже. Давай просто мирно разойдёмся: ты — к себе, я — к себе. Устал я, и есть хочется.

Она пошевелила толстым телом, потопталась на месте и... не спеша направилась в свой подвал — мимо моей ноги. Как будто специально, она коснулась меня и заставила вздрогнуть. Так мы и разошлись: я — вверх, она — вниз. По пути невольно оглянулся. В крысином взгляде светилось явное торжество.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор, главный педиатр Департамента здравоохранения г. Москвы

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических 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

4

Тема номера

- 4 Я и весь мир
- 7 Сердце волка
- 8 Закон выживания

12

Я расту

- 12 Хочу кормить и буду!

18

От года до трёх

- 18 Этапы большого пути
- 22 Акватренинг
- 24 Без внимания нет понимания
- 28 Режим. Второй год жизни

32

Дошколёнок

- 32 Игра — это серьёзно
- 36 Как выбрать детский сад
- 40 Своими руками

42

Я — школьник

- 42 Ребёнок идёт в школу

44

Консультация специалиста

- 44 Эпилепсия
- 46 Задержка речевого развития

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ГК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 16-05-00250

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 23.05.2016

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2, тел. (499) 714 72 01, e-mail: mamararaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.



Рис. Павла Зарослова

«Вы ведьма по профессии
или по призванию?»

Из фильма «Старая, старая сказка».

Я И ВСЕЛЕННАЯ

«Человек человеку – волк» – говорили древние римляне. Однако именно на просторах Римской империи зародилась философия, утверждавшая совершенно обратное. Хроническая неприязнь к ближнему – это несчастные гены, плоды воспитания или дань моде?

Современная психология рассматривает «враждебность» как сложное образование, включающее в себя три измерения: поведение (агрессия, антагонистские реакции), отношение (негативное отношение к другим, негативные намерения по отношению к другим) и эмоциональное состояние (от раздражения до гнева). Таким образом, враждебность можно охарактеризовать как негативное отношение к окружающему миру.

■ Предмет ненависти

Можно сказать, объект сам «вдохновляет» враждебное отношение в процессе взаимодействия. Так запускается механизм неприязненного отношения к окружающему. Объекты враждебного отношения могут быть любыми. Принято считать, что ненавидят, прежде всего, ближнего своего, но это не так. Однако негативно относиться можно и к неживым объектам, и к событиям окружающей действительности, наконец, к таким

абстрактным явлениям, как будущее, жизнь, смерть.

■ Нормальная реакция

Следует отметить, что избирательное негативное отношение характерно для большинства людей и способствует адаптации и взрослому, и ребёнку. Это «здоровая» враждебность. Более того, полное отсутствие у человека враждебности – свидетельство личностных дисфункций или незрелости. В качестве примера могу напомнить вам про

Начало милосердия

В Ираке, в горах Загроса, есть пещера Шанидар, в которой археологи исследовали стоянку первобытного человека, относящуюся ко времени палеолита (около 80 тысяч лет назад). Самое интересное в этой пещере – погребение неандертальца, засыпанное цветами. Умерший был инвалидом – у него не хватало руки. Характер костей указывал на то, что человек довольно долго жил после тяжёлой травмы. В обществе, где жестокий отбор и постоянная борьба за пищу не давали ни малейшего шанса выжить слабому и увечному, такое кажется абсолютно неправдоподобным. Возможно, именно тогда и зародилось милосердие, когда чья-то рука, вместо того чтобы нанести удар, протянула убогому кусок, может быть, оторвав его от себя.

Древнейшее общество не озвучивало понятий «милосердие» и «любовь к ближнему». Впервые эти мысли были более или менее чётко сформулированы, когда появились так называемые «религии спасения», уделяющие довольно много внимания нравственной стороне человека.

негативное отношение к «незнакомому дяде», которого следует избегать, никуда с ним не ходить и не разговаривать. Увы, в последнее время, вследствие сложившейся криминогенной ситуации в обществе, количество объектов враждебного отношения у детей увеличилось. Сегодня мы учим своих детей, что нельзя разговаривать и ходить не только с незнакомым дядей, тетей, а также мальчиками и девочками. Когда же враждебное отношение становится патологическим?

Пуганая ворона

«Патологическая» враждебность – неадекватное обобщение негатива ко всему окружающему миру вплоть до восприятия любых объектов или воздействий извне как неприятных или нежелательных. Это – враждебная картина мира, и

она при определённых обстоятельствах может приобретать характер патологии (например, паранойяльный бред). Например, подросток, услышав, как его одноклассники смеются, считает, что смеются над ним. Даже самая безобидная ситуация может перерасти в конфликтную. То есть враждебный человек воспринимает все ситуации из окружающего его мира как конфликтные и негативные. Кроме того, враждебные люди придают конфликту слишком большое значение, что сопровождается гневом и беспокойством. Враждебное отношение затрудняет общение.



Услышав, как его одноклассники смеются, считает, что смеются над ним...

себя очень агрессивно, по любому поводу вступая в драку, или избегая взаимодействия, становясь изгоем. Что приводит

Сегодня психологи различают понятия: враждебность, агрессивность и агрессия. До недавнего времени они были синонимами...

Формы проявления

Враждебность в процессе общения зависит от многих факторов: негативное отношение к окружающим людям может выражаться в нежелании идти на компромисс, неумении сотрудничать, избегании близких межличностных отношений или социальных контактов, стремлении выполнять работу, которую можно было бы поручить другим. Высоковраждебные люди не всегда ведут себя агрессивно, они могут не демонстрировать раздражения или гнева, а избегать взаимодействия с другими.

Враждебность – большая проблема для современной школы. Высоковраждебный ребёнок не может простроить адекватных дружеских отношений со сверстниками. Вместо взаимодействия с другими он ведёт

к негативному отношению к нему со стороны сверстников, а иногда даже к травле.

Как возникает враждебность?

На формирование враждебной картины мира влияют ряд факторов. С одной стороны, это личный опыт каждого человека, его базовое доверие к миру, а с другой – социальная среда и культурно-историческая реальность. Социализация начинается с семьи, и поэтому система отношений и ценностей родителей будет оказывать решающее влияние. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов особенности современного общества: доступность, обилие информации агрессивного и насильственного содержания на телевидении и в интернете. Всё это оказывает



Пьерро де ла Франческа.
Сигизмунд Малатеста.
Портрет. 1451г.
Лувр, Париж

большое влияние на формирование ценностей.

■ В здоровом теле

Высокий уровень враждебности связан с психическими и соматическими расстройствами (например, бронхиальная астма). С одной стороны, отрицательное отношение к окружающему — показатель уязвимости организма: в ситуации стресса враждебные люди имеют высокий риск заболеть психическими или соматическими заболеваниями. С другой — враждебность является проявлением душевной болезни. В этом случае имеет место характерологическая враждебность. Она проявляется негативизмом, раздражительностью, вербальной и физической агрессией. Враждебное отношение, обвинения в адрес окружающих, идеи преследования и воздействия имеют одну основу и являются последовательными стадиями развития паранойяльного процесса. Больные шизофренией, у которых отмечались панические атаки, демонстрировали более высокие показатели враждебности и вспышки гнева. При депрессии враждебность направлена в первую очередь на себя. Это выражается в идеях самообвинения,

самоуничижении. Больные раздражительны, обидчивы, нередко вербально агрессивны.

■ Помочь вовремя

Проблема враждебности многогранна и затрагивает всю систему ценностей и убеждений. Очень важно её вовремя распознавать. К сожалению, на сегодняшний день в психологии очень мало методик, направленных на выявление враждебного отношения. Очень важно понимать, что если у ребёнка есть проблемы с адаптацией, общением, взаимодействием с другими людьми, высокая агрессивность, то нужно обратиться к психологу для поиска причин и оказания необходимой помощи. В данном случае речь идёт не только об индивидуальной, но и о семейной психотерапии, формированию

Суровый Ренессанс

Нельзя сказать, что человек начал жалеть ближнего совсем недавно. Но делал он это как-то противоречиво. Например, эпоха Возрождения, провозгласившая идеи гуманизма, была одним из самых жестоких и кровавых периодов истории. Сигизмунд Малатеста — тиран и убийца, — обладая широкими познаниями в философии, подолгу беседовал с гуманистами и с наслаждением слушал любимые сонеты. Кинжал, которым Малатеста убивал, был шедевром ювелирного искусства.

базового доверия к миру и позитивного отношения к окружающим. Если же мы сталкиваемся с враждебностью как проявлением психического расстройства, то необходима комплексная помощь и работа команды специалистов: психологов, психотерапевтов, психиатров и неврологов.

Светлана КУЗНЕЦОВА,
кандидат
психологических наук



СЕРДЦЕ ВОЛКА

В животном мире нередко встречаются примеры защиты ближнего от опасности, иногда граничащие с самопожертвованием.

Дельфины, появляющиеся на свет в воде, помогают новорождённому детёнышу подняться на поверхность, чтобы он мог сделать первый вдох.

Слоны своими боками подерживают на ногах раненого, заболевшего или ослабевшего от старости собрата. При нападении льва на стадо антилоп самцы не убегают от опасности

(хотя легко могли бы), а образуют круг, внутри которого находятся самки с детёнышами, и, рискуя жизнью, сообщают обороняются от хищника.

Некоторые птицы при появлении хищника или охотника уводят его в сторону от своего гнезда, притворяясь ранеными. В ряде случаев такая «забота» направлена даже не на собственных потомков, а на «чужих» или «соседских» малышей своего вида. Например, у пингвинов есть своеобразные «детские сады», где маленькие птенцы находятся под присмотром одной-двух старых самок, пока их родители заняты ловлей рыбы.

Зайчиха, родив и покормив зайчонка, может оставить его в укромном месте. Но случайно пробегающие мимо другие зайчихи никогда не откажутся покормить «чужого» для них малыша, если он писком даст знать, что голоден.

В условиях дикой природы животные, ведущие борьбу за пищу, за свои «охотничьи уголья», за самок, практически никогда не убивают себе подоб-

ных. Они просто выгоняют чужака за пределы своей территории. Даже во время брачных «турниров», если поединок между самцами и заканчивается смертью одного из них, то очень редко и только случайно (лосили неудачно сцепятся рогами, или олень ненароком поразит соперника в шею, или тетерев смертельно ранит другого когтями).

Волк никогда не станет добивать поверженного соперника, он свято соблюдает «кодекс чести» — «лежачего не бить», к сожалению, забытый многими людьми. Но, кстати, и побеждённый тоже активно демонстрирует своё «согласие» с результатом поединка, принимая характерные позы подчинения (например, волки и собаки ложатся на бок и подставляют нападающему шею — сдаюсь, мол).

Что же лежит в основе такого «благородного» и, казалось бы, присущего только человеку поведения? Прежде всего, все приведённые нами примеры говорят о том, что оно способствует сохранению не только отдельных, наиболее сильных или «удачливых» особей, но и всего вида в целом. Поэтому неудивительно, что такие формы поведения возникли и закрепились в эволюции.

*Андрей ИЗНАК,
профессор, доктор
биологических наук*

Жалеют слабые

Учёные поставили любопытный опыт: в две соседние клетки поместили двух крыс, причём одну из них периодически раздражали ударом тока, а другая была обучена нажатием на педаль прерывать электрическую цепь. Оказалось, что некоторые особи регулярно выключали ток, тем самым спасая своего соседа, хотя сами они раздражению не подвергались. Чем же отличались эти животные? Выяснилось, что у них так называемый «слабый тип» высшей нервной деятельности. Имейте в виду, «слабый» не значит «плохой», такой тип бывает и у людей и даже имеет ряд преимуществ перед «сильным». Просто эти крысы были более чувствительны к любым раздражителям, тем более к таким сигналам опасности, какими были писк и прыжки от неприятных ощущений их соседа.

Теперь становится понятно, почему женщины обычно жалостливее и милосерднее мужчин. С одной стороны, им, естественно, свойствен материнский инстинкт, а с другой — среди женщин чаще встречается «слабый» чувствительный тип высшей нервной деятельности. Поэтому женщины более тревожны и заботливы, более внимательны к тонким проявлениям эмоций и обидчивы, значительно лучше большинства мужчин переносят монотонную работу и рутину быта.





Агрессия животного проявляется к своим сородичам, дабы возглавить стаю, отвоевать самку, защитить территорию обитания. Или в отношении представителей других видов — чтобы защитить потомство. Нет оснований считать агрессивность отрицательным свойством характера. Выживает сильнейший — именно он обеспечивает продолжение рода и сохранение вида, в противном случае леса и поля Земли давно бы опустели в результате биологического вырождения.

Для ребёнка агрессия — один из способов контроля над миром, чтобы дать знать о своих потребностях, отстоять их или сообщить о своём неудовлетворении. Это явление настолько значимое, глубокое и взаимосвязанное со всеми аспектами нашей жизни, что разговор о нём может затронуть и другие проблемы — регуляции своих эмоций и поведения, социального стресса и роли СМИ в жизни ребёнка и многое другое.

■ Агрессия: какая она бывает

Каждое психологическое состояние человека, особенности его поведения имеют свои оценки — негативные и позитивные. Позитивные моменты агрессивного поведения — *активность и энергичное проявление своих желаний*. Известный отечественный психолог Лев Семёнович Выготский отмечал, что противоправное поведение, в том числе и детское, может свидетельствовать не только об определённых моральных проступках, но ещё и о *силе протеста, умении сильно чувствовать*. Позитивное в этом — проявление биологической силы организма, его энер-

ЗАКОН ВЫЖИВАНИЯ

В психологии отсутствует термин «жестокость», как и «доброта», «отзывчивость», «сострадание». Психологи говорят об «агрессии» и «агрессивности» — наука старается избегать субъективных определений. И прежде всего потому, что жестокость — качество исключительно человеческое.

гетического потенциала. А энергию можно направить как на разрушение, так и на созидание.

У детей, как и у взрослых, существует два вида проявления агрессии: *недеструктивная агрессивность (положительная)* и *враждебная деструктивная агрессия (отрицательная)*.

Первый вид агрессии — недеструктивная — побуждает ребёнка к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя.

Второй вид агрессии — не просто злобное и враждебное поведение, но и желание причинить боль, получить удовольствие от этого. Результатом такого поведения обычно бывают конфликты, становление агрессивности как черты характера человека, его готовность к враждебности в любой ситуации. В природе всё целесообразно, и у животных такой агрессии не существует. Они нацелены на выживание и защиту.

Если понаблюдать за поведением ребёнка, связанным с борьбой за признание, с проявлением враждебности, недовольства, то

Пассивно-агрессивный

Четырёхлетний Ваня, который болел по два раза в месяц, в садике адаптироваться не успевал, не мог правильно выполнять требования воспитательницы, за что получал замечания, его наказывали стоянием в углу. Однажды дома он рассматривал фотографию своей группы детского сада, а потом зачеркнул все лица, в том числе и своё. Но сильнее всего досталось изображению воспитательницы — его так и не смогли оттереть от фломастера. В данном случае пассивная форма агрессии вылилась в активную — испорчена фотография, так как открыто против воспитательницы ребёнок выступить не может.

«Для них (детей) отказ от учёбы или болезнь представляют собой замену открытого или требующего мужества столкновения с родителями и учителями, а также замену признания своих пережитых обид и реакций неукротимой ярости. Нельзя себе позволить, чтобы тобой пренебрегали, тебя изгоняли и наказывали, как плохого и злого ребёнка. Поэтому отказ от учёбы часто оказывается бессознательной, выросшей из беспомощности ребёнка попыткой выразить в завуалированном виде ярость и месть».

К. Бютнер «Жить с агрессивными детьми»

можно обнаружить следующие формы агрессии:

— физическую — ребёнок дерётся, кусается, ломает, швыряет предметы и т.п.;

— вербальную (словесную) — кричит, угрожает, оскорбляет других;

— косвенную — сплетничает, ябедничает, провоцирует сверстников.

дние ребёнка и разрядка такого поведения — мальчик расплакался: «Отпустите, — он ревёт. Я хожу спиной вперёд! Я всегда наоборот».

Существует ещё одна форма агрессии — аутоагрессия, когда недовольство направлено на самого себя. Она возникает, когда ребёнок подавляет гневные реакции или не смеет испытывать

Существует два вида проявления агрессии: недеструктивная (положительная) и враждебная деструктивная (отрицательная)

Это всё *активные формы* проявления агрессии, связанные с явной активностью человека. Однако агрессия может проявляться и в *пассивной форме* — отказ от деятельности, уход в болезнь. У детей, особенно когда они не могут противостоять обстоятельствам, другим людям, она часто принимает такую форму.

Формы агрессии могут сочетаться, переходить из одной в другую.

Пассивно-агрессивный ребёнок наносит ущерб прежде всего себе. Он напряжён, часто не понимает своих действий и как вырваться из созданной им же самим ситуации. В стихотворении «Мальчик наоборот» Агнией Барто описано протестное пове-

агрессию по отношению к значимому в его жизни человеку. Аутоагрессия выражается в обкусывании ногтей, выдирании волос, частом травмировании и тому подобном. Большинство таких детей во всём винят себя. Привычка к самоуничтожению может стать причиной отчаяния и депрессии, вызвать чувство беспомощности и безнадежности.

Депрессия, в свою очередь, может провоцировать вспышки агрессивного поведения, так как людям в тяжёлом эмоциональном состоянии тяжелее контролировать свой гнев. Возникает порочный круг агрессии: неудовлетворение потребностей — негативные чувства — накопление этих чувств — эмоциональное истощение — снижение

Если ребёнок окружён критицизмом, он учится обвинять,
– терпимостью, – учится быть терпеливым,
– враждебностью, – учится драться,
– чувствует себя в безопасности – учится верить.

Если ребёнка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.

Если над ребёнком насмеваются, он учится быть робким,
– поддерживают, он учится уверенности,
– хвалят, он учится ценить других,
– ободряют, он учится нравиться самому себе,
– принимают и обращаются с ним дружелюбно,
он учится находить любовь в этом мире.

*Дорис Лоу Нолт,
психолог*

саморегуляции – агрессивное поведение – наказание – неудовлетворение потребностей в принятии и так далее. Ребёнок, в силу своей неподготовленности к жизни, личностной незрелости, этот круг разомкнуть не может.

■ Чему нас учит семья...

С ней мы связываем защиту, развитие необходимых навыков жизни. Хотим, чтобы всё нега-

тивное обсуждалось, гасилось, сглаживалось, а малыш получал внимание, заботу и ласку. Главная причина того, что семья часто не гасит, а разжигает внешнюю агрессию – в неспособности взрослых людей справиться со своими проблемами. А тут ещё ребёнок с его реакциями, проступающим характером, непослушанием...

Родителям надо воздержаться от желания просто подавить

агрессивные проявления ребёнка, не задумываясь об их причинах и без учёта его состояния. Обучить приемлемым формам выплёскивания недовольства, обиды и напряжения. Подавление не приведёт к желаемому результату – уравновешенному поведению или дружелюбной обстановке в классе. Подавленная агрессия не исчезает, а накапливается в малыше, и в самой безобидной ситуации вырывается наружу.

В основе детской агрессивности лежат биологические, социальные факторы, которые проявляются в следующем:

- чувство неудовлетворённости от нереализованных потребностей в любви и заботе;
- защита и месть;
- стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- усвоение агрессивных способов поведения в конфликтных ситуациях;
- стремление получить желанный результат;
- стремление быть главным;
- желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть своё превосходство;
- невротическое состояние ребёнка;
- индивидуальные особенности ребёнка.

Взаимное влияние всех факторов при взрослении малыша определяют особенности проявления агрессивного поведения. Причины же, приводящие к поведенческим нарушениям, по словам Л.С. Выготского, «будут всегда».

Значимость взрослого при проявлении агрессии ребёнком:

- Следить за собой и не подавать дурного примера; показывать позитивные примеры поведения в конфликтных ситуациях.

Подавленная агрессия не исчезает, а накапливается в ребёнке, и в самой безобидной ситуации вырывается наружу



Разобравшись со своими эмоциями, вы поможете ребёнку справиться с его гневом и агрессией



- Быть внимательным, показывать малышу свою любовь, а не просто самому знать об этой любви.

- Выслушивать ребёнка, обсуждать его проблемы в садике и школе.

- Предоставлять ему возможность адекватно выплеснуть свою энергию: побегать с ним, побороться, мяч попинать.

- Обучать детей правильно выражать свой гнев и недовольство; развивать у них такие качества, как доверие к людям, доброжелательность. Это можно делать в процессе обсуждения рассказов или сказок, обращая внимание на чувства ребёнка, на его реакцию по отношению к различным событиям.

- Важно учить малыша следить за ходом своих мыслей (что ты об этом думаешь?) и эмоциональных реакций (что ты чувствуешь? ты беспокоишься? ты обиделся?).

- Положительно отзываться о хороших поступках ребёнка, попросту — хвалить его, когда есть за что. Эти одобрения помогут ориентироваться малышу в пра-

вильности своего поведения, смогут чувствовать уверенность в себе самом.

Получается, что разговор о детской агрессивности приводит к обнаружению совсем не детских проблем.

Владимира Леви в книге «Нестандартный ребёнок» писал: *«Приходим в родительство не со знаком качества. Преподносим Ребёнку вместе с любовью и самыми благими намерениями свой характер, с его изъятиями и кривизнами, своё переменичивое настроение, своё невежество и эгоизм, болезни, кучу неразрешимых проблем, от бытовых до духовных, — всё наше лучшее и худшее».*

А взрослый человек, решив основные проблемы саморегуляции своего эмоционального состояния и поведения, поможет ребёнку справиться с гневом и агрессией, обучив его совладанию с негативными эмоциями, приводящими к агрессии.

Завершая статью, можно ещё раз отметить сложность и многозначность феномена агрессивности. И если мы начнём рассматривать агрессивность ребёнка, прежде всего, как своеобразный крик о помощи, а потом как ошибку в своей главной, воспитательной функции родителя, то вся система, в которой живёт ребёнок, будет помогать ему как можно реже испытывать чувство гнева и правильно с этим чувством обращаться.

«Никакой особой педагогики такие дети не требуют, никаких оградительных, исправительных и карательных мер, а только удвоенного социального внимания и учетверённого воспитательного воздействия среды», — напутствовал нас Л.С. Выготский.

Алла ФОМИНОВА,
кандидат психологических наук,
профессор кафедры психологического образования МПГУ





чем в дневное, поэтому кормление ночью особенно помогает поддерживать необходимое количество молока. Чем больше ребёнок сосёт грудь, тем больше молока она производит, и наоборот, чем меньше ребёнок сосёт, тем меньше молока производит грудь. Спрос рождает предложение. Во время сосания ребёнка груди и стимуляции чувствительных нервов соска выделяется гормон окситоцин, который способствует сокращению мышечных клеток, расположенных вокруг альвеол, окситоцин заставляет выделяться молоко по протокам к млечному синусу и далее через сосок. Окситоцин действует во время сосания ребёнком груди и заставляет молоко выделяться для кормления. Рефлекс окситоцина более сложен, чем рефлекс пролактина. На него могут оказывать влияние мысли, эмоции и чувства матери. Положительные эмоции женщины, уверенность в успешном кормлении грудью, расслабленное состояние, всё это способствует выделению окситоцина. Наоборот, дискомфорт, сомнения, боль, волнения мамы угнетают данный рефлекс и может быть затруднён процесс выделения молока. Теперь понятно, почему нужны ночные кормления и спокойная обстановка дома.

Хочу кормить и буду!

■ Умом и сердцем

Для того чтобы кормить ребёнка не менее года, одних только знаний о пользе женского молока, к сожалению, недостаточно. Важно, чтобы вся полученная информация была «принята» мамой и желание кормить малыша исходило от неё самой.

На процесс образования молока и его выделение из молочных желёз большое влияние оказывает центральная нервная система. Это было доказано в лаборатории физиолога И.П. Павлова его учениками М.М. Мироновым и Л.Н. Вос-

кресенским в экспериментальных исследованиях на животных ещё в конце XIX и начале XX столетий.

Пролактин — гормон, стимулирующий образование молока. Процессы, от стимуляции соска до секреции молока, называются рефлексом образования молока или рефлексом пролактина. Пик выработки пролактина приходится на период после того, как ребёнок пососёт грудь, и таким образом молоко накапливается для следующего кормления. Пролактин выделяется больше в ночное время,

■ Готовимся заранее

Что же всё-таки нужно, чтобы кормить грудным молоком своего малыша долго? Самое главное — доминанта грудного вскармливания. Если мама осознаёт необходимость грудного вскармливания ребёнка на первом году жизни, она будет всячески стараться его сохранить.

Хотите, верьте, хотите, нет, но доминанта материнства начинает

вырабатываться не в период беременности, а значительно раньше. Доказано, что мамы, которых кормили грудью более шести месяцев, как правило, кормят длительно своих детей грудью. Доминанта материнства начинает формироваться в семье. Необходимо помнить о существовании треугольника материнства: девочка-девушка-женщина. Игра в дочки-матери в дошкольном возрасте, забота о младших братьях и сёстрах, «тренировка материнства» на племянниках создаёт сознательный подход к рождению ребёнка, к необходимости грудного вскармливания. Мы рассматриваем грудное вскармливание как маркер материнства. Для успешного грудного вскармливания большое значение имеет способность матери приспособиться к потребностям ребёнка. Психологически зрелая мама пытается во что бы то ни стало сохранить грудное вскармливание и, как правило, сохраняет его, несмотря на возможные трудности (госпитализация мамы, временный перерыв в кормлении ребёнка грудью из-за назначения маме антибиотиков). «Психологическая зрелость» и «осознанное материнство» не зависят от возраста. Восемнадцатилетняя молодая мама может быть более

подготовлена к материнству, чем тридцатилетняя деловая женщина.

совпадают (по любым вопросам, в том числе по грудному вскармливанию), зависит исход различ-

Женщина кормит «головой». Грудь – «инструмент» для кормления

Для сохранения лактации большое значение имеет отношение к ней со стороны ближайших родственников. Если бабушка при первых же трудностях, возникающих у молодой мамы, рекомендует ей использовать смесь, ссылаясь на то, что «Я вас грудью не кормила и ничего, выросли», то в такой ситуации грудное вскармливание ставится под угрозу. Молодая мама не всегда сама может найти выход из создавшегося положения. Ей нужна поддержка. У матерей часто возникает растерянность, поэтому очень важна позиция отца ребёнка. Именно поэтому сейчас принято говорить не о беременной женщине, а о беременной паре. От того, насколько мнения мужа и жены

совпадают, зависит исход различных проблем. Первичная гипогалактия имеет место всего у 5–8% женщин, а на практике более 50% прекращают кормить грудью к 3 месяцам. Конечно, причин раннего прекращения лактации много, но очень часто мамы начинают переводить ребёнка на искусственное вскармливание по рекомендации бабушки, подруги, даже не посоветовавшись с врачами.

Мы наблюдали более ста женщин, которые на протяжении беременности занимались в женской консультации в школе материнства. Если подготовка к родам – задача акушеров, то задача педиатров – рассмотрение

Доминанта грудного вскармливания – стойкая убежденность женщины в неоспоримых преимуществах грудного вскармливания перед искусственным и уверенность в том, что она сможет длительно кормить ребёнка грудью. Это важная составная часть материнства



- Ученики И.П.Павлова доказали: за процесс образования молока ответственна нервная система.
- Спрос рождает предложение. Чем больше малыш «забирает» молока, тем обильнее оно поступает снова. Во время сосания груди вырабатывается специальный гормон, который регулирует лактацию. На синтез этого гормона влияют мысли, чувства и эмоции мамы.

значения грудного вскармливания для развития ребёнка, техники грудного вскармливания, выработка навыков по уходу за ребёнком. Следует сказать, что менее 70% малышей были приложены к груди сразу после рождения, а остальные – через 2–12 часов после рождения и на вторые сутки. Несмотря на организационные трудности, до 4 месяцев прекратили лактацию всего 8% женщин, а до полутора лет кормили своих малышей почти четвертая часть. Это были женщины, у которых изначально была выработана доминанта материнства, а во время беременности – доминанта грудного вскармливания. Они делали всё возможное, чтобы сохранить грудное вскармливание.

Большинство тех, кто не посещал занятия, прекратили кормить грудью к 4 месяцам. Вскармливались более шести месяцев только несколько детей. Эти данные ещё раз подтверждают, что все в наших руках.

Всё вышесказанное свидетельствует о том, что большинство женщин (более 92%) со сформированной доминантой грудного

вскармливания несмотря ни на какие сложности в становлении лактации, кормят своих детей на протяжении первого года и более. Так что, если ХОТИТЕ кормить своего малыша – БУДЕТЕ!!! Тем более что в настоящее время очень много приспособлений для сохранения грудного вскармливания.

У молодых матерей нередко возникает проблема: как докормить ребёнка сцеженным молоком. В последние годы общепризнанным является докорм детей сцеженным грудным молоком с ложечки. Этот способ является профилактикой отказа

ребёнка от груди и наиболее подходящим для докорма сцеженным грудным молоком. В настоящее время имеется ряд приспособлений для докорма детей, в том числе и недоношенных, с патологией развития челюстно-лицевой системы, со сниженным сосательным рефлексом.

Главное – не теряйтесь, в сложных ситуациях не опускайте руки, а ищите выход из создавшегося положения. Ведь какие бы ни были хорошими современные молочные смеси, они НИКОГДА по составу не заменят грудное молоко. Всегда помните, что грудное вскармливание – это не просто «доставка» пищевых веществ, но это прежде всего единение с мамой, это форма общения матери и ребёнка. И не так уж долго продолжается грудное вскармливание – год, иногда больше. Цените эту возможность неповторимого контакта с самым дорогим для вас человеком.

Мария ГМОШИНСКАЯ,
доктор медицинских наук



Факты

Европейские учёные подтвердили пользу грудного вскармливания и его преимущество перед искусственным кормлением. Исследователи из Швейцарии и Великобритании провели наблюдения, доказавшие, что дети на грудном вскармливании, подрастая, реже болеют аллергией, астмой и другими болезнями лёгких.

Источник – NewsYou

Каждому возрасту своя каша

При достижении малышом определённого возраста его потребности в пищевых веществах увеличиваются настолько, что одного грудного молока становится недостаточно: возникает необходимость введения прикорма.

Четвёртый-шестой месяцы жизни малыша связаны с активным этапом развития, поэтому являются оптимальным временем для начала введения прикорма. Это вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, которых в грудном молоке или детской молочной смеси недостаточно.

Прикорм способствует формированию жевательного аппарата, стимуляции моторики кишечника. Кроме того, в этот период созревает ряд ферментов, обеспечивающих качественное пищеварение, формируется местный иммунитет.

В питании ребёнка желательно использовать продукты промышленного производства: они имеют высокий профиль безопасности и гарантированный состав, дополнительно обогащены витаминами, солями железа, кальция и йода и другими микроэлементами с учётом возрастных потребностей ребёнка.

Первым прикормом чаще бывают каши. В состав некоторых каш вводятся добавки в виде фруктовых и овощных наполнителей, повышающих пищевую ценность и улучшающих вкусовые качества продукта, а также пребиотики, способствующие комфортному пищеварению.

При введении прикорма важно учитывать возрастные и

индивидуальные потребности ребёнка. Ассортимент продуктов прикорма компании «Heinz» разработан с учётом особенностей развития малышей в разные периоды жизни. Каждому возрасту своя каша «Heinz»:

1-й этап. Начало прикорма. В рацион вводятся монокомпонентные низкоаллергенные и безмолочные каши с доказанной гипоаллергенностью;

2-й этап. Расширяем рацион. Молочные и «Лакомые» каши с высокой питательной ценностью;

3-й этап. Готовимся к «взрослому» столу — каши «Любопышки»: насыщенные, многокомпонентные, с кусочками фруктов и овощей.

Все каши «Heinz» обогащены витаминами, минералами и пребиотическими волокнами.

Начинать прикорм рекомендуют с каш из рисовой, гречневой, а позднее кукурузной муки, так как они не содержат глютен — белок, оказывающий токсическое действие на кишечник малыша. В дальнейшем могут использоваться и другие крупы.

После введения первого вида прикорма начинают последовательно давать овощное и фруктовое пюре, творог, желток, мясное и рыбное пюре и так далее.

В питание ребёнка с учащённым стулом, гипотрофией, пищевой аллергией первыми вводятся гречневая и рисовая каши. При избыточной массе

тела и запорах предпочтение отдаётся овощному пюре.

В возрасте не ранее 8 месяцев в рацион ребёнка возможно введение специализированных кисломолочных продуктов.

При введении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- Каждый новый продукт начинайте с 1/2 чайной ложки, постепенно за 5–7 дней увеличивая его до необходимого объёма и внимательно наблюдая за переносимостью.

- Овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем каждые 3–5 дней вводят другие продукты данной группы.

- Прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью.

- Новые продукты не начинают давать, если ребёнок болен и во время проведения профилактических прививок.





На правах рекламы

МАМА, КАК ВКУСНО!

Начиная с четырёхмесячного возраста в рацион малыша можно вводить фруктовые пюре. Они содержат натуральные сахара и растительные волокна. Органические кислоты (яблочная, лимонная и другие) обладают способностью положительно влиять на процессы пищеварения.

Знакомья малыша с фруктовыми пюре, соблюдайте традиционные правила введения нового продукта.

Консультирует диетолог, кандидат медицинских наук **Оксана КОМАРОВА**.

— У фруктовых пюре много разных вкусов и интересных вкусовых сочетаний. Как выбрать подходящий для ребёнка?

— В первую очередь нужно проконсультироваться с педиатром. Если нет индивидуальных противопоказаний, то первый выбор стоит делать в пользу од-

нокомпонентных, гипоаллергенных вкусов. Отлично подойдут фруктовые пюре из яблок или пюре из груш «ФрутоНяня» — их низкая аллергенность доказана специальным клиническим исследованием в Научном центре здоровья детей (НЦЗД).

Чуть позже можно начинать давать малышу гипоаллергенное пюре из чернослива «ФрутоНяня», которое будет очень кстати малышам со склонностью к запорам, или пюре из сочных персиков «ФрутоНяня», которые содержат органические кислоты и помогают пищеварению.

Простые однокомпонентные пюре из яблок, из груш, из персиков или из чернослива малыш может кушать уже с 4 месяцев (при условии, что доктор разрешил). Поликомпонентные «салатики» — с 5 месяцев. А вот с введением комбинированных фруктовых пюре, содержащих творог или сливки, придётся повременить до полугода.

— Есть ли норма потребления? Ведь пюре очень вкусное, и малышу может хотеться есть его снова и снова.

— Не стоит забывать, что всему должна быть своя мера. Знакомя малыша с фруктовыми пюре, следует соблюдать те же правила, как и при введении других продуктов.

- Вводить новый продукт только тогда, когда малыш здоров и ему не планируется проведение профилактических прививок.

- Начинать введение с 1/2 чайной ложки и лучше в первой половине дня. Увеличивать объём вводимого пюре нужно постепенно, в течение 7–10 дней.

- Обязательно следить за реакцией ребёнка на новый продукт.

- В возрасте 4–6 месяцев — малышу можно от 5 до 60 грамм фруктового пюре в день, в 7 месяцев — 70 грамм в день; в 8 месяцев — 80 грамм, а с 9 до 12 месяцев — от 90 до 100 грамм.

— В какое время дня лучше давать фруктовое пюре детям?

— Если это уже не первое знакомство малыша с фруктовым пюре, то этот продукт может занять любое место в ежедневном рационе ребёнка. Суточную «норму» можно дать и во время завтрака с кашей, и во второй завтрак, и на полдник, а можно разделить и на два кормления.

ПЕРВЫЙ ВЫБОР

Что давать малышу сначала, что потом? Этот вопрос волнует всех мам и пап. Схемы кормления могут быть разными, но для любой из них родители могут смело выбирать продукты из нашей гипоаллергенной линейки. **ФрутоНяня помощь маме**

ГИПОАЛЛЕРГЕННО
клинически
доказано



Пюре натуральное из капусты и брокколи рекомендовано для питания детей с 4 мес. Пюре из мяса индейки рекомендовано для питания детей с 6 мес. Сок яблочный осветленный для питания детей с 4 мес. Пюре яблочное натуральное для питания детей с 4 мес. Каша гречневая безмолочная быстрорастворимая, обогащенная витаминами и минеральными веществами, для питания детей с 4 мес. Вода питьевая артезианская для питания детей с 0 мес. Необходима консультация специалиста.

* Гипоаллергенность клинически доказана в НЦЗД РАМН в 2011–2013 гг., в исследовании принимали участие 13 продуктов прикорма «ФрутоНяня»: сок из яблок осветленный, сок из груш осветленный, сок из яблок и груш с мякотью, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из черносочива, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из кролика, пюре из индейки, каша рисовая безмолочная, каша гречневая безмолочная. Первый выбор продуктов для первого знакомства с соответствующей категорией продукции «ФрутоНяня».

Реклама.

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ

Учёт возрастных особенностей детей — один из главных принципов педиатрии и педагогики. Возрастная периодизация создаёт образ каждого этапа взросления. Первым, кто определил и обосновал особенности каждого возрастного периода, был чешский педагог Ян Амос Коменский (1592 — 1670).

■ Периоды развития

• **От рождения до года, младенчество.** Этот первый год жизни ребёнка Жан Пиаже назвал «сенсомоторной стадией». Овладение основными движениями (умение ходить, брать игрушку, пить из чашки), социальными навыками (улыбаться, позитивно реагировать на знакомого взрослого, следить за движущимся одушевленным предметом и выделять образ человека) постепенно превращают ребёнка из индивида в индивидуальность. Психологи психоаналитического направления рассматривали важную часть социального развития младенца, выраженную в контактах с матерью.

• **От года до трёх лет, ранний возраст.** Формирование актив-

ной речи. Причём это сензитивный (наиболее подходящий, чувствительный, важный и ценный) период для овладения речью, охватывает промежуток от 1,5 до 2 лет.

• **От трёх до семи лет, дошкольный возраст.** Дети усваивают навыки связанной речи, расширяется круг их общения, проявляется интерес к сверстнику. Ребёнок может пересказать сказку и придумать совершенно новую «свою», добавив новые сюжетные линии. Он подвижен, у него есть потребность овладевать новым видом деятельности. Малыш уже усвоил этические нормы поведения. Дошкольный возраст включает в себя: младший дошкольный — от 3 до 4 лет; средний дошкольный — от 4 до 5 лет; старший дошкольный — от 5 до 6 лет; предшкольный возраст (подготовительная к школе группа) — от 6 до 7 лет.

■ Кризисы

• **Кризис рождения** — переход от внутриутробного развития к внеутробному существованию. Он сопровождается рядом противоречий. Наиболее весомым из них яв-

ляется противоречие между потребностью ребёнка дышать с помощью лёгких и получением кислорода через кровь матери — первый вдох.

• **Кризис одного года.** С ним связывают расширение пространства для познания окружающей среды, так как малыш начинает самостоятельно ходить.

• **Кризис трёх лет.** Появление позиции ребёнка «Я сам», которая требует от взрослых перестройки прежних социальных отношений «вместе».

• **Кризис семи лет.** Ребёнок дошкольного возраста в семь лет изменяет своё поведение. Происходит «утрата детской непосредственности». Если раньше малыш в большей степени строил своё поведение, исходя из непосредственной ситуации, то теперь он заботится о том, правильно или культурно, прилично, просто красиво он поступает.





В результате овладения основными движениями, социальными навыками ребёнок постепенно превращается из индивида в индивидуальность

(младенческая анорексия), кишечные колики и рвоту. Но это тема для отдельного разговора. Тем не менее, ребёнок достаточно активно использует небогатые вербальные (коммуникативные) способности, доказывая свою принадлежность к социуму.

■ Хочу сказать

Младенец развивается быстрыми темпами, уже к году он начинает говорить отдельные слова, его активный словарь насчитывает десять и более слов. Он может овладеть карандашом и нарисовать первые точки, линии, сжимая его в кулаке. Поскольку речь идёт о детях первого года жизни, актуальным

Таблица 1

Оценка психического развития

Психическое развитие	Высокое	Нормальное	Слабое	Критический уровень	Задержка развития
Баллы	133–109	108–90	89–80	79–70	65 и ниже

Полученный коэффициент психического развития сравнивается с баллами в таблице 2 и оценивается развитие ребёнка.

становится выяснение динамики психического развития.

■ Как оценить развитие ребёнка

Психическое развитие детей младенческого возраста характеризуется основными четырьмя факторами — речью, эмоциональным развитием (общение), сенсорной деятельностью (развитие органов чувств), моторикой (движения).

Коэффициент психического развития (КПР) определяется по формуле:

$$\text{КПР} = \frac{\text{ВПП} \times 100}{\text{КВ}}$$

где ВПП — возраст психического развития (в неделях), определяемый по четырём факторам из таблицы 2;

КВ — календарный возраст в неделях от рождения до даты обследования ребёнка.

■ Я тоже человек

Может ошибочно показаться, что младенец не является социальным существом, так как он не владеет речью. Он, конечно, полностью зависит от взрослого человека, осуществляющего уход за ним. Своё недовольство ребёнок может выразить плачем; удовольствие — улыбкой, гулением (звуковое сопровождение эмоции); знакомого взрослого с 2 месяцев он выделяет с помощью «комплекса оживления».

Иногда малыш может использовать и более «сильные» средства протеста — отказ от еды



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

25 мая – 25 июня

Большой зал:	26 (14-00) «Буратино» Е. Борисова (по А.Толстому) _____ 6+
	28 (12-30) «Синяя птица» М. Метерлих _____ 6+
	29 (18-00) «Большое путешествие: драконы, демоны, герои» _____ 6+
	11 (18-00) «Безумный день, или Женидьба Фигаро» П.Бомарше ПРЕМЬЕРА 14+
	16 (12-30) «Тигрик Петрик» Н.Гернет _____ 0+
25 (12-30) «Аленький цветочек» С. Т. Аксаков ПРЕМЬЕРА _____ 6+	
Малый зал:	25 (14-00) «Кот Васька и его друзья» В. Лифшиц _____ 6+
	27 (19-00) «Ленинградка» А. Шниов, Б. Константинов, Д. Шадрин _____ 12+
	15 (14-00) «Царь-Девушка» В. Одоевский _____ 6+

Тел: 8 (495) 699-3310, 8 (495) 699-5373, 8 (495) 699-5979 www.puppet.ru

Возрастная шкала оценки психического развития

Недели	Факторы психического развития
4-я неделя (месяц)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает неясные звуки и выкрикивает 2. Всматривается в человека, который нагнулся над ним 3. Вздрагивает и вслушивается в сильный звук 4. Держит голову непродолжительное время
8-я неделя (2 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает горловые и носовые звуки 2. Реагирует на эмоциональный тон взрослого при общении 3. Следит взглядом за движущимися предметами 4. Держит голову, когда берут на руки
12-я неделя (3 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает отдельные слоги и гласные буквы нараспев 2. Оживлённо откликается на доброжелательный тон взрослого 3. Следит взглядом за одушевлёнными и неодушевлёнными движущимися предметами и выделяет одушевлённые (живые); следит за мимикой взрослого 4. Держит голову и стоит с поддержкой на ногах, упирается на них
16-я неделя (4 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Произносит различные звуки, подражает речи взрослого, понимает обращённую к нему речь 2. Смеётся громко, когда с ним играют 3. Пытается взяться за игрушку, которая висит в кроватке на уровне его глаз (25-30 см) из положения лёжа; понимает мимику взрослого, реагирует на неё 4. Поворачивает голову на звук
20-я неделя (5 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различает тембр голоса, выделяет знакомые голоса, выделяет отдельные слова из речи и понимает их смысл 2. Различает знакомых и незнакомых людей; проявляет привязанность к близким; радуется знакомому человеку 3. Берёт игрушку из рук взрослого и удерживает её. 4. Легко поворачивается со спины на живот
24-я неделя (6 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает отдельные слова, изменяя их, в упрощённой форме 2. Всматривается в свое отражение в зеркале 3. Сам берёт игрушку и играет с ней; интересуется новыми игрушками 4. Подползает к игрушкам и интересным предметам; начинает сидеть
28-я неделя (7 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пытается подражать речи взрослого (автономная речь), например, ням-ням ша (кушать грушу); би-би ж-ж-ж (машина едет) 2. Интересуется взрослыми, старается привлечь к себе внимание 3. Может играть с игрушками длительное время – от 15 минут и более 4. Пытается самостоятельно кушать
32-я неделя (8 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ищет предмет глазами в ответ на вопрос 2. Радуется, играя в прятки (закрывает глаза руками – спрятался) 3. Настойчиво добирается до понравившейся игрушки 4. Встаёт, держась за опору, любит играть сидя
36-я неделя (9 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подражая, повторяет слова 2. Умеет прощаться: после слова «до свидания» машет рукой 3. Повторяет однотипные действия: стучит одним предметом о другой 4. Переступает, держась за опору
40-я неделя (10 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет словесные задания 2. Понимает похвалу и слово «молодец», чувствует недовольство взрослого 3. Понимает, как играть с разными игрушками – мяч катать, куклу кормить или расчесывать, мишку укладывать спать 4. Ходит с помощью взрослого
44-я неделя (11 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общается, отвечает на вопросы, обращённые к нему 2. Радуется при упоминании имени близкого человека 3. Кладёт после игры кубики или мяч в коробку 4. Кушает с использованием ложки самостоятельно
48-я неделя (12 месяцев или 1 год)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осмысленно выговаривает и использует в речи 10 слов 2. Недовольно реагирует на запрет 3. Имеет любимую игрушку, выделяет её из всех других 4. Стоит без опоры; самостоятельно пьёт из чашки
52-я неделя (1 год 1 месяц)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общается, узнаёт знакомые предметы на картинках, пытается угадать, что нарисовано 2. Сам радуется, выполнив задание, и настойчиво старается угодить взрослому 3. Делает из кубиков постройку, собирает правильно пирамидку по образцу 4. Ходит самостоятельно или опираясь на движущийся предмет; самостоятельно моет руки и вытирает их полотенцем

Примечание: необходимо помнить, что младенцы могут испугаться новой обстановки и незнакомого человека, а также неумеренной жестикюляции и громкого голоса. Обследование проводят в период бодрствования, после сна и кормления, когда у ребёнка хорошее настроение и в присутствии человека, ухаживающего за ним. Нам бы хотелось указать ещё на одну особенность детей младенческого возраста, которую также необходимо учитывать. Ответные реакции малыша носят отсроченный характер. Они не сразу воспроизводят услышанное и увиденное.

Приведу пример получения результатов. У ребёнка после обследования выявляется психическое развитие, соответствующее сорока восьми неделям (по возрастной шкале – таблица 1), а календарный возраст – сорок две недели на момент обследования. Вычисляем: $48 \times 100 / 42 = 114$. Сравним полученное число с верхним и нижним регистрами чисел и получим высокое психическое развитие. Таким образом, темп психического развития конкретного ребёнка нормальный и даже несколько опережающий; можно рекомендовать упражнения, направленные на повышение уровня развития, в том числе и на формирование навыков рисования.

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук



РУБРИКА ПОДГОТОВЛЕНА СОВМЕСТНО
С СЕТЬЮ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ЛЕЧУ.РУ

лечу.ру



Моему малышу 2 месяца, каждые 2 часа он просит есть. Я не знаю, достаточно ли молока он получает, потому что он всегда засынает. Как узнать, сыт ли ребенок?

Жанна, 33 года

Я родила 1,5 месяца назад. Родила сама, без осложнений, малыши здоровы. Но до сих пор сохраняются кровавистые выделения из половых путей. Это нормально? Если нет, то что делать?

Людмила, 31 год

Последнее время я испытываю частые стрессы (проблемы на работе). Как попервичную — на следующее утро просыпаюсь от ужасной тошноты. Ездил в отпуск за границу — тошноты нет. Помогите решить проблему?

Елена, 30 лет

Вы можете прибегнуть к контрольному взвешиванию после каждого кормления малыша (когда ребенка взвешивают ДО кормления и ПОСЛЕ и оценивают разницу в граммах). А вообще, здоровый ребенок в первые полгода просыпается есть каждые 2-3 часа. Если же ваш малыш чересчур беспокоен, много плачет и слишком сильно сосет грудь и такое состояние продолжается более суток, то следует показать ребенка педиатру.

Аледжаили
Кхалил Исмаил,
врач-педиатр

В течение послеродового периода (42 дня) а иногда, чуть дольше (до 2-х месяцев), происходит так называемая инволюция матки, сопровождающаяся кровавыми выделениями из половых путей. Все женщины через месяц после выписки из роддома должны посетить врача-гинеколога, который оценит насколько гладко протекает процесс восстановления организма, а также, при необходимости, назначит дополнительные методы обследования.

Трубина
Татьяна Владимировна,
врач-гинеколог

Появление регулярной тошноты является распространенным симптомом в рамках невротических реакций на дистрессовые ситуации. Принципы лечения данного состояния включают в себя психотерапевтические мероприятия, а также применение лекарств как успокоительного действия, так транквиляторов, нормализующих моторику желудочно-кишечного тракта, подавляющих тошноту. Подбор лечения может быть осуществлен по результатам консультации врача.

Манилов
Стаислав Кириллович,
врач-психолог



АКВАТРЕНИНГ

Общеизвестна роль водных процедур для оздоровления ребёнка. Особую эффективность представляет водная реабилитация детей первого года жизни. Нахождение в воде позволяет малышу совершать разнообразные движения, многие из которых неосуществимы для него вне воды. Это благотворно влияет на его физическое и психическое развитие.

Многочисленные погружения ребёнка под воду при определённой методике создают режим

умеренной гипоксии, обуславливая тренировку стойкости организма. При задержке дыхания из организма выводятся токсичные вещества, стимулируется деятельность внутренних органов, активно развивается кора головного мозга.

Аквастринг разделяется на три этапа.

Этап 1. Ребёнок привыкает к нахождению в воде. Родители осваивают основные способы захвата и учатся свободно манипулировать телом малыша в воде, изменяя способы его поддержки:

под подбородок, под грудь, под голову.

Этап 2. Отрабатывается задержка дыхания при попадании воды на голову и лицо. Основная задача — закрепить эффект рефлекса задержки дыхания, увеличить длительность задержки, научиться чувствовать фазы дыхания ребёнка. Применяется поддержка «под подбородок», тело малыша вести по траектории восьмерки. В одном и том же месте траектории на лоб ребёнка поливается вода так, чтобы она текла по его лицу, препятствуя дыханию. Момент полива должен совпадать с началом выдоха. При этом ребёнок рефлекторно задерживает дыхание, и сразу же следует погрузить малыша под воду на 2–3 секунды.

Этап 3. Погружение ребёнка под воду осуществляется в определённом ритме: на каждом цикле траектории восьмерки. Проводки под водой в положении поддержки «под подбородок» длятся сначала по 7–10 секунд, а к году — до 40 секунд. Подхватив малыша правой рукой под грудь, с фиксацией левого плеча, одновременно поддерживая под стопы левой рукой, можно проносить его под струями душа и тут же, когда он затаит дыхание, окунать с головой и проводить под водой, поддерживая на руках. В дальнейшем можно отпускать малыша из рук на несколько секунд в воду и затем вновь подхватывать на руки.

По мере адаптации ребёнка к воде длительность занятий и количество погружений повышается, температура воды снижается к году до 28–24°C.

Научить ребёнка плавать — значит научить его самостоятельно держаться на воде. Дети



Научить ребёнка плавать — значит научить его самостоятельно держаться на воде

ручкой в направлении ванны, то есть как бы «просит», чтобы его опустили в воду.

Опыт показывает, что занятия плаванием можно начинать с первых дней жизни в домашней большой ванне, соблюдая гигиенические правила дезинфицирования ванны и воды. Занятия проводятся 1–2 раза в день при строгом соблюдении принципа последовательности и постепенности.

В основе принципа обучения плаванию лежат способы поддержки ребёнка взрослым в воде, когда постепенно уменьшается поверхность соприкосновения рук взрослого с телом малыша:

- тело ребёнка располагается поперёк ванны в положении на спине и поддерживается двумя руками взрослого — под голову, таз и нижнюю часть спины;

бёнка, затем опорой для него служат лишь 3–4 разведённых кончика пальцев взрослого.

Производятся различные приёмы и упражнения в воде: покачивания из стороны в сторону, вверх-вниз; проводки вперед-назад; отталкивание ножками ребёнка от края ванны и ускорение (лодочкой).

Взрослому необходимо:

- добиваться, чтобы все проведённое на данном занятии время ребёнок был погружён в воду (кроме лица), чувствовал воздействие воды на всю поверхность своего тела;
- следить, чтобы малыш сохранял в воде горизонтальное положение и «нашёл» оптимальное для себя равновесие тела в воде;
- стараться, чтобы мышцы шеи малыша были как можно более расслаблены;
- создавать ребёнку максимально выгодные условия для движений руками и ногами;
- следить, чтобы возле ребёнка в воде всегда находились игрушки;

первого года жизни не могут научиться координировать сложные (плавательные) движения, поэтому обучение их классическим способам плавания сложно, к ним можно будет приступить только через 2–3 года. Однако плотность (удельный вес) тела грудного ребёнка с нормально развитыми лёгкими и незаполненным желудком может быть ниже плотности воды, поэтому, попадая в прохладную воду, ребёнок увеличивает частоту движений рук и ног, что помогает держаться на воде в течение определенного времени. При этом необходимо, чтобы левая рука взрослого поддерживала малыша, то есть находилась под его спинкой, а пальцы другой руки (сверху) оценивали степень повышения мышечного тонуса, и как только тонус начнёт снижаться (одновременно будет снижаться и частота двигательной активности), ребёнка рекомендуется вынуть из ванны. Иными словами, малыш сам определяет оптимальное время, и к концу месяца занятий уже самостоятельно проявляет желание погрузиться в воду, показывая

Занятия плаванием можно начинать с первых дней жизни

- тело ребёнка располагается вдоль ванны, поддержка осуществляется одной рукой, голова малыша опирается на внутреннюю часть предплечья взрослого, спинка — на ладонь;

- поддержка осуществляется одной рукой, голова малыша опирается на внутреннюю часть предплечья взрослого, верхняя часть спины на ладонь;

- взрослый поддерживает всей ладонью ребёнка только под голову;

- на слегка согнутой ладони взрослого лежит затылок ре-

- поддерживать хорошее настроение малыша: а если заплачет, постараться успокоить его, не вынимая из воды.

С 2–3-месячного возраста рекомендуются регулярные (1–2 раза в неделю) посещения общего бассейна (t° воды — 29–28 $^\circ$ C) с продолжительностью занятий сначала 20 минут, а к году — 40 минут. Можно проводить занятия в открытых водоёмах в тёплое время года по такому же графику.

Ирина МИНКА,
кандидат педагогических наук



Рис. Павла Зарослова

БЕЗ ВНИМАНИЯ НЕТ ПОНИМАНИЯ

Как общаться с ребёнком раннего возраста

Малышу исполнился год. Этот возраст знаменует начало нового периода детства, который длится до трёх лет. Он требует массу терпения.

Кроха непоседлив, подчас капризен, своеволен и упрям. Он забирается во все углы, хватает, бросает и тянет в рот всё, что попадает ему под руки.

Он опрокидывает банки с вареньем, разливает мамины духи, суёт пальцы в электрические розетки и бурно протестует, если у него что-то отбирают.

Для того чтобы лучше понять, как правильно общаться с ребёнком в этот сложный период детства, как создать условия для полноценного развития малыша, взрослым нужно, прежде всего, знать особенности психики детей раннего возраста, во многом определяющие их поведение.

■ Здесь и сейчас

Одной из характерных особенностей поведения ребёнка в этом возрасте является его ярко выраженная ситуативность. Малышу одного-двух лет интересно всё, что его окружает, он тянется ко всему, что находится в поле его зрения. Как образно го-

ворил немецкий психолог К. Левин, лестница манит ребёнка, чтобы он пошел по ней, дверь или коробочка — чтобы он закрыл или открыл их, колокольчик — чтобы он позвонил в него, круглый шарик — чтобы он покати́л его. Каждая вещь, находящаяся в поле зрения ма-

К году в психике ребёнка закладывается фундамент всех его последующих приобретений:

- умеет общаться с окружающими взрослыми,
- формируются первые привязанности,
- открывает для себя мир предметов,
- переживает свое собственное Я,
- начинает понимать речь,
- делает первые попытки говорить,
- становится более самостоятельным.

лыша, заряжена для него притягивающей или отталкивающей силой, которая «провоцирует» его на действие, направляет его.

Ситуативность накладывает отпечаток на всю деятельность ребёнка, на его психические процессы. Память малыша функционирует преимущественно в виде узнавания: маленький ребёнок может совсем не вспоминать о знакомом предмете, когда тот находится вне поля его зрения, но сразу же узнает и потянется к нему, когда увидит его перед собой. Мышление в этом возрасте протекает в наглядно-действенной форме: познание окружающего мира осуществляется путем практических действий. Малыш ещё не способен заниматься чисто умственной деятельностью, например, что-то обдумывать или воображать. Поэтому так велика в его жизни роль предметов. Не разрешая малышу действовать с ними, ограничивая его актив-

ность, мы лишаем его возможности мыслить, а значит, и полноценно жить. Эмоции ребёнка также чаще и ярче проявляются в момент восприятия предметов

В начале второго года жизни малыш всё настойчивее требует право свободно исследовать окружающий мир

или игрой с ними. Так, достаточно показать расстроенному малышу интересную игрушку, и он забудет о своём огорчении, а его интерес переключится на то, что он видит в данный момент.

Господство наглядной ситуации часто сказывается на выполнении поручений взрослых. Охотно отправляясь за каким-то предметом по просьбе взрослого, малыш может отвлечься на игрушку, попавшуюся на его пути, и начать играть с нею, забыв о том, за чем шёл. Его

полностью поглощает непосредственное, более сильное воздействие объектов.

Ещё одна характерная черта психики ребёнка раннего возраста – особая *эмоциональность* восприятия окружающего мира. Эмоциональность, конечно же, свойственна человеку в любом возрасте, но взрослые, как правило, умеют управлять своими чувствами. У ребёнка всё не так. Свообразие отношения маленьких детей к окружающему заключается в его страстности,

импульсивности, в неустойчивости эмоций. Как радостно бросается ребёнок к новому или включается в уже известную интересную игру! Он оживлённо перебирает игрушки, восторженно восклицает, разглядывая их, настойчиво показывает взрослому, стремясь разделить с ним своё удовольствие. Расставание с любимой игрушкой также вызывает взрыв чувств. То же самое происходит и при встрече или разлуке с близ-

Факты

Младенцы не умеют передразнивать взрослых. К такому выводу пришли австралийские ученые из Университета Квинсленда. Они провели тестирование 106 младенцев в возрасте от 1 до 9 недель. В результате наблюдений выяснилось: нет никаких оснований утверждать, что малыши могут повторять за взрослыми мимические движения. Так что копирование мимики взрослых в старшем возрасте – не врождённый, а приобретённый результат.

Источник – *Current Biology*



кими. Малыш отчаянно плачет, обнаружив отсутствие мамы, и с радостными возгласами бросается к ней, едва увидев её. Все чувства детей этого возраста выражаются во всей полноте их переживания.

льша вещи часто недоступны, поэтому он постоянно обращается к близким за помощью, стремясь перевести эмоциональные контакты в план предметного взаимодействия — деловому

Доброжелательность придаёт ребёнку уверенность в своих силах, ощущение важности его занятий, стимулирует желание продолжать и совершенствовать свои действия. Взрослый нужен ребёнку как доброжелательный партнёр, соучастник в предметной деятельности, как «эксперт» его умений.

Ограничивать активность малыша — значит лишить его возможности мыслить

Единство эмоционального и действенного отношения к непосредственно воспринимаемому миру — вот, пожалуй, главная особенность психической организации ребёнка на протяжении всего раннего возраста. Особенно ярко эта особенность проявляется на втором году жизни малыша.

общению. Потребность в поддержке взрослых, в их оценке действий, умений малыша — один из основных стимулов предметной деятельности и познавательной активности детей раннего возраста.

На чём сосредоточены основные интересы малыша в этот период, что составляет главное содержание его жизнедеятельности, мы расскажем в следующем номере.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук

■ Меняемся вместе

Общение с младенцем строилось на основе непосредственных эмоциональных контактов. Стержень общения — потребность во внимании и доброжелательности взрослых. Но с взрослением потребность во внимании постепенно отступает на второй план. Интерес к предметному миру меняет характер общения. Малышу всё хочется потрогать и повертеть в руках, он настойчиво требует от взрослого предоставить ему такую возможность. Окружающие ма-



Особенности психики малыша:

- память — в виде узнавания,
- мышление — в наглядно-действенной форме,
- импульсивность, неустойчивость эмоций.

Малыш познаёт мир путём практических действий. Ему интересно то, что он видит в данный момент.

ДАЧНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Прочь из города! Мы все так стремимся вывезти детей на природу или на море. Чтобы отдых не омрачился неприятностями, нужно знать, как правильно оказать доврачебную помощь.

Одной из наиболее частых летних проблем является желудочно-кишечное расстройство. Оно может сопровождаться многократной рвотой, болями в животе, жидким стулом с примесями (слизи, зелени, прожилками крови), подъёмом температуры.

■ Что делать?

- Первым делом необходимо восполнить потери организма в жидкости и соли. Начните сразу же давать питье — глюкозо-солевой раствор, компот, морс, чай, 5%-ный раствор глюкозы по 1 ч.л. или 1 ст.л. (в зависимости от возраста) каждые 5–10 минут.

- Исключите молоко — источник лактозы и грубую растительную клетчатку (свежие овощи и фрукты), используйте яблочное или морковного пюре. Диету при диарее необходимо проводить с первого дня болезни и обязательно в период выздоровления.

- В последующие дни необходим щадящий режим питания: рисовая каша на воде, кефир, картофельное пюре без молока и масла, сухари, протёртые вегетарианские супы, печёное яблоко — через небольшие промежутки времени и маленькими порциями.

При поносе используются пробиотики и энтеросорбенты, препараты, тормозящие моторику кишечника. Приём сорбентов способствует выведению вирусов, их токсинов и газов.

Назначение пробиотиков, таких как Энтерол®, возможно для профилактики, в острый период диареи и в период восстановления. Это существенно сокращает длительность диареи и восстановительного периода после диареи. Препарат Энтерол® содержит дрожжи — *Saccharomyces boulardii*, которые обладают антимикробным действием и выводят патогенные микроорганизмы из кишечника,¹ а также повышает местную иммунную защиту вследствие увеличения продукции иммуноглобулинов.²

Энтерол® используется для лечения и профилактики диареи, например, диареи путешественников, а также диареи, вызванной вирусами и приёмом антибиотиков.

Диарея путешественников связана со сменой привычной бытовой обстановки — питания, климата, стрессами и развивается в течение первой недели поездки и может существенно нарушить планы. Доказано, что приём Энтерола за 5 дней до поездки снижает риск развития диареи в путешествии в 2 раза.³

Энтерол® выпускается в виде капсул и в виде порошка в пакетиках с фруктовым вкусом. Энтерол® можно применять у детей от года до трёх лет в дозировке 250 мг 2 раза в день, от трёх лет и взрослым 2 капсулы или по 2 порошка дозированной по 250 мг 2 раза в день. Для ускорения антидиарейного эффекта его принимают внутрь за час до еды. Можно раскрыть капсулу, и, так же как и содержимое пакетика, смешать с любой негорячей жидкостью. Длительность приёма зависит от тяжести заболевания. Обычно для лечения диареи достаточно 7–10 дней.

Важно, что эффективность применения препарата Энтерол® подтверждена рекомендациями Европейского общества детской гастроэнтерологии, гепатологии и нутрициологии в 2014 году.

Собираясь в путешествие, не забудьте положить Энтерол® в свою походную аптечку.

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Энтерол®.
2. Батс и др. Стимуляция секреции IgA и других секреторных компонентов иммуноглобулинов в тонком кишечнике при применении *Saccharomyces boulardii*. *Болезни пищеварения и наука*. 1990; 35:254-256.
3. Колларич Н. и др. Профилактика диареи путешественников в сравнении с разными небактериальными препаратами. *Международная медицина путешествий*. 1989: 9-17.

ООО «БИОКОДЕКС» Москва, 107045
Последний пер. д.11 стр. 1
Тел +7 (495)783 26 80



На правах рекламы

BIOCODEX

PV П N011277, ЛП-000622, ЛП-002433

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Мальш, который хорошо выспался и не голоден, обычно бодр и активен; готов к радостным и интересным открытиям.

РЕЖИМ. Второй год жизни

Распорядок дня на втором году жизни выполняет всё те же функции, что и на первом: организует, даёт чувство предсказуемости и уверенности, является основой для формирования здоровых привычек и созревания крепкой нервной системы. Для нормального роста и развития детского организма важна последовательность сна, бодрствования, игр-занятий, прогулок.

■ Привычка требует уважения

Если ваш малыш имеет какие-то привычки, отнеситесь к ним с пониманием и терпением. Так ребёнку, привыкшему засыпать днём с закрытыми шторами,

будет сложно успокоиться и заснуть в помещении с ярким солнечным светом; а малыша, любящего есть кашу из тарелки с яркой картинкой, постепенно находя зайкины лапки и хвостик, возможно, будет сложно

накормить из какой-то другой посуды.

Также помните, что годовалый карапуз ещё очень мал для длительного ожидания, поэтому сажайте его за стол, только в случае если еда уже готова.

Важно помогать малышу спокойно заканчивать предыдущее занятие и плавно переходить к следующему. Например, пока обед остывает, мама помогает крохе собрать игрушки и вымыть руки, и только после этого все отправляются за стол. Необходимо, чтобы все взрослые, которые заботятся о ребёнке, старались соблюдать привычную для него последовательность действий. Тогда уже совсем скоро малыш и сам, без напоминания, будет бежать в ванную комнату перед едой.

■ Утро – вечер. День и ночь

Родителям стоит помнить, что наибольшее время бодрствования ребёнка раннего возраста должно приходиться на светлое время суток. Обычно с утра малыши более активны, а к вечеру у них обостряются все беспокойства и тревоги. Поэтому в режиме на втором году жизни предпочтительнее ранний подъём и ранний вечерний отход ко сну.

«Давай постим ещё десять минуток...»

Часто родители при построении режима дня крохи руководствуются своими взрослыми интересами. Маме бывает сложно подняться в 7.30, тем более если малыш беспокойно спит и требует к себе внимания ночью. Но стоит помнить, что здоровый режим дня поможет вам справиться и с ночными нарушениями сна. Поскольку «внутренние часы» ребёнка ещё очень подвержены влиянию социального окружения, иногда родители, не желая того сами, сбивают режим: задержавшийся с работы папа, привычка совместного вечернего просмотра телевизора, поздний ужин – всё

это становится причиной позднего укладывания на ночной сон. Перевозбудившись от избытка впечатлений, малыш уже не в состоянии успокоить себя сам и требует повышенного внимания взрослых, капризничает. Поэтому, продумывая режим дня, помните, что последние два часа перед сном должны быть разгружены от каких-либо возбуждающих факторов. Все мультфильмы, подарки, интеллектуально-развивающие и активные игры стоит оставить до утра. Время между ужином и сном постарайтесь распределить между спокойной игрой, водными процедурами и ритуалом укладывания на сон.

Сон является главным видом отдыха. Ребёнок не может восстановить силы, если сон недо-

раста процессы возбуждения нервной системы преобладают над процессами торможения и им необходим период подготовки, так называемый *ритуал отхода ко сну*. Обычно этот ритуал включает ряд спокойных, повторяющихся, как бы убаюкивающих малыша действий. Переодев ребёнка и уложив его в кроватку, можно спеть колыбельную, рассказать короткую сказку. Детей расслабляет и успокаивает лёгкий массаж, поглаживание по ручкам и ножкам. Предложите крохе взять с собой в постельку любимую мягкую игрушку, вместе погладьте Зайке ушки, укройте его одеялком, и пожелайте им спокойного сна. Если ребёнок всё же активно требует вашего присутствия в комнате, не торопитесь

Основные принципы организации режима дня:

- последовательность
- постоянство
- поддержание ритуалов и привычек

статочен или неполноценен, у него накапливается усталость. Из-за недостатка сна он может стать вялым и плаксивым или, напротив, – излишне раздражительным и возбуждённым.

Если малыш не голоден, достаточно двигается и не болеет, то для засыпания он не нуждается в каких-то специальных процедурах. Достаточно создать тихую комфортную обстановку без источников яркого света, и уставший кроха, постепенно задремав, спокойно уснёт.

Родители часто отмечают сложности, возникающие при переходе от игр и веселья на сон. Это действительно так, поскольку у детей раннего воз-

раста процесс возбуждения нервной системы преобладают над процессами торможения и им необходим период подготовки, так называемый ритуал отхода ко сну. Обычно этот ритуал включает ряд спокойных, повторяющихся, как бы убаюкивающих малыша действий. Переодев ребёнка и уложив его в кроватку, можно спеть колыбельную, рассказать короткую сказку. Детей расслабляет и успокаивает лёгкий массаж, поглаживание по ручкам и ножкам. Предложите крохе взять с собой в постельку любимую мягкую игрушку, вместе погладьте Зайке ушки, укройте его одеялком, и пожелайте им спокойного сна. Если ребёнок всё же активно требует вашего присутствия в комнате, не торопитесь

По мнению педиатра:

- Общая продолжительность сна в течение суток здорового ребёнка – 11,5–12,5 часов.
- Рекомендуемое количество периодов дневного сна – 2 раза.
- Продолжительность дневного сна: первый – 2–2,5 часа, второй – 1–1,5 часа.
- Максимальная длительность бодрствования – 4 часа.
- Продолжительность ночного сна – 10–11 часов.
- Рекомендуемое число кормлений в сутки – 4 раза.
- Рекомендуемая продолжительность перерывов между кормлениями – 4–4,5 часа.

сядьте на кресло или на пол около кроватки малыша, можно тихо и монотонно продолжать петь колыбельную, можно спокойным голосом ласково напоминать, что сейчас время сна и уже пора закрыть глазки и засыпать... Никогда не начинайте игру с уложенным в кровать ребёнком, это будет только мешать ему успокоиться и может создать ненужную привычку играть в постели.

Важно, чтобы ритуал, который вы будете использовать при укладывании на сон, был непродолжительным по времени и постоянным по содержанию, без необходимости не вносите в него резких изменений. Рекомендуем не включать в ритуал укладывания на руках — укачивание на руках, чтение длинных текстов, просмотр мультфильмов, совместный сон во взрослой кровати... От всех этих привычек в дальнейшем вам придётся отучать своего кроху. Так зачем создавать себе проблемы заранее! Помогите ребёнку научиться засыпать быстро и самостоятельно, при минимальном участии взрослых.

ской культуре бытует мнение, что здоровый ребёнок — это толстый ребёнок. Картинки с умильными розовощёкими младенцами в перевязочках жира украшают рекламные кампании многих производителей детского питания...

Педиатры бьют тревогу: количество детей, страдающих ожирением, растёт с каждым годом, и их возраст стремительно снижается!

Помните, не так важно количество пищи, которое поглощает ваш малыш! Важно разнообразие рациона и гармоничное развитие крохи. Если ребёнок спокойно спит ночью, не пробуждаясь в голодном плаче, а днём бодр и активен, не стоит переживать из-за того, что он на полтора килограмма легче, чем соседский Петя. Если малыш голоден, он сообщит вам об этом, и напротив — отвлекая шутками-прибаутками, а тем более насильно удерживая за столом, вы рискуете перекормить его, уже с детства закладывая возможные нарушения в процессе обмена веществ.

Старайтесь не превращать еду в коллективную пытку!

Старайтесь укладывать малыша на сон в одно и то же время. Это также будет способствовать быстрому засыпанию.

Категорически не рекомендуется без назначения врача использовать седативные или снотворные препараты для нормализации сна ребёнка!

■ Приятного аппетита

Старайтесь, не превращать еду в коллективную пытку. В россий-

■ «Дурные» привычки

Когда угасает сосательный рефлекс, нет необходимости в его искусственном поддержании с помощью соски. Если ваш малыш привык использовать соску для успокоения в моменты расстройств или перед сном, постарайтесь помочь ему научиться успокаиваться как-то по-новому. Есть забавные стишки и потешки, способствующие переключению внимания

Есть или не есть?

Ваш малыш отказывается есть брокколи и шпинат? С такой проблемой сталкиваются многие родители. По мнению учёных из Великобритании, один из пяти детей двух лет от роду никогда не ест овощи. Причина — родители не выдерживают ежедневных стычек из-за еды и перестают кормить детей овощами. Если проблема кратковременная, она не причинит вреда здоровью ребёнка. Но если она затягивается, возникает риск замедления роста и развития. Поэтому эксперты рекомендуют родителям проявлять настойчивость в этом вопросе.

Источник - Nutrition Bulletin.

ребёнка с расстроившей его ситуации на способ её разрешения: «У кошки боли, у собачки боли, а у Андрюшеньки заживи!». Старайтесь уделять достаточное, но не чрезмерное внимание расстройствам крохи. Дети оценивают степень трагичности ситуации в большей степени через реакцию, которую демонстрируют взрослые. Пугается мама — и малыш расстраивается и плачет громче и дольше! Предлагайте малышу соску только при крайней необходимости. Например, когда нужно уложить его спать в незнакомом месте. Но не «затыкайте» малышу рот соской при любом плаче! Это закрепит ненужную привычку и в дальнейшем потребует длительного периода отучения. Кроме того, соска может стать препятствием к активному развитию речи и причиной возникновения произносительных дефектов.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
психолог

**ПРОДОЛЖЕНИЕ
В СЛЕДУЮЩИХ
НОМЕРАХ**

ПУТЕШЕСТВЕННИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Кишечник ребёнка – очень «нежный» орган, и его деятельность может нарушаться от самых различных причин – изменения привычного рациона питания при переездах или путешествиях, инфекциях, стрессах. И в первую очередь серьёзным «испытаниям» подвергается микрофлора.

Желудочно-кишечный тракт населён огромным количеством микроорганизмов, насчитывающих более тысячи различных видов. Микрофлора кишечника выполняет множество функций: это и переваривание нерасщеплённых ранее веществ, усвоение минералов и витаминов, защита от вредных микробов и участие в иммунной защите.¹

При возникновении проблем с пищеварением количество полезных бактерий может снижаться вплоть до их полного исчезновения. В свою очередь изменение количества и соотношения различных видов бактерий приводит к нарушению моторики кишечника. А это диарея, спазмы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта. Кроме того, дисбактериоз кишечника может стать причиной иммунологических нарушений и, в том числе, аллергии.

Существует много факторов, которые приводят к нарушению микро-

флоры кишечника. Среди них смена привычной бытовой обстановки во время путешествия. Изменение в питании, воде, климате могут привести к «диарее путешественника», которая развивается в течение первой недели поездки или сразу по возвращению домой. Для нормализации состава микрофлоры необходим комплексный подход. Прежде всего, кишечнику необходима защита от патогенных микробов и продуктов их жизнедеятельности, которые вызывают эндотоксикоз – отравление организма.

Затем важно восстановить повреждённый слизистый барьер кишечника: ведь его повышенная проницаемость – одна из основных причин развития аллергии.

Для восстановления баланса микрофлоры кишечника, профилактики и лечения кишечных расстройств используются про-

биотики. Поддерживать микрофлору во время отпуска помогает Линекс® Форте.

Линекс® Форте содержит комбинацию живых полезных бактерий, которые родственны организму человека и восстанавливают микрофлору во всех отделах кишечника.²

БАД Линекс для детей® в саше удобен для детей младшего возраста, которым пока сложно проглотить капсулу. Линекс для детей® содержит бифидобактерию ВВ-12, которая в норме заселяет кишечник ребёнка с рождения, хорошо изучена³ и отличается высокой степенью безопасности.⁴ Линекс для детей® легко растворяется даже в малом объёме жидкости и принимается всего 1 раз в день.

www.linex.su



На правах рекламы



Линекс® Форте – лекарственный препарат
Рег. номер: ЛП-001920

ЗАО «Сандоз» 125315, Москва, Ленинградский пр-т д.72, корп. 3,
тел: +7 495 6607509, www.sandoz.ru

RU1605483588

SANDOZ
a Novartis company

Линекс для детей® – биологически активная добавка
RU.77.99.11.003.E.011651.12.14 от 02.12.2014

1. Хавкин А.И., Садовникова И.В. *Болезни органов пищеварения у детей. Методические рекомендации.* Н-Новгород, 2011, 67 с.
2. Ушкелова Е.А., Гуцина Ю.Ш. *Линекс Форте в профилактике и лечении желудочно-кишечных заболеваний.* Тер. архив 2015, №12, с. 138-144
3. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. *Микробиоценоз кишечника у детей: современные представления.* Consilium medicum Педиатрия 2013, №2, с.74-79
4. *Имеет статус GRAS (Generally Regarded As Safe – общепризнан как безопасный) в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов – FDA (GRAS Notice No. GRN 000049, 2002).*



ИГРА – ЭТО СЕРЬЁЗНО

Наблюдать, как малыши «играют во взрослых», и забавно, и поучительно. Но мало кто задумывается, что, примеряя роль мамы, папы, продавца, врача, ребёнок «отрабатывает приёмы», которые ему очень пригодятся потом. Так он готовится к будущей жизни. Значение сюжетно-ролевых игр огромно: это новый взгляд на себя и окружающий мир, первые навыки работы в команде.

Именно так малыши учатся ориентироваться в деятельности взрослых людей, усваивают правила социального поведения, нравственные нормы общества. Наблюдая за тем, как дети играют, родители могут не только сделать вывод об уровне развития каждого малыша, но и определить его потенциальные возможности.

■ Игры для детей 3-4 лет

В этом возрасте важно убедиться в том, что малыши умеют выдерживать определённую игровую роль, передавать элементарный сюжет, развивать цепочку действий. Нужно убедиться в том, что они способны действовать согласно установленным прави-

лам и могут использовать предметы-заместители, например палочку вместо карандаша.

Зайка проснулся

По правилам игры нужно отобрать необходимую по величине одежду, одеть только что проснувшегося зайку.

Оборудование: две кровати, два зайца (заяц-папа, заяц-малыш), одежда, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, пластмассовые бутылки, пшено, мячи, куски дерева, глина, лучинки.

Зайка завтракает

Ребёнок должен подобрать нужную посуду, накормить зайца.

Оборудование: стол, чайная, кухонная и столовая посуда, ли-

сток бумаги, крупа рассыпчатая, коробки, катушки, пластилин, пластиковые стаканчики, камушки, куски дерева, глина, лучинки, доски.

Зайка помогает маме готовить обед

В ходе игры малышу нужно отобрать предметы, с помощью которых зайка поможет маме приготовить обед.

Оборудование: стол, стульчик, листы бумаги, веточка, камушки, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, глина, лучинки, доски.

■ Игры для детей 4-5 лет

К этому возрасту дети, как правило, уже могут вникать в



Если у ребёнка 3-4 лет еще не сформирована игровая деятельность, то он не может передать сюжет игры и удерживать игровую ситуацию, испытывает трудности при согласовании своих действий с другими детьми (конфликтует, отбирает игрушки). Испытывает трудности при отражении характерных для персонажа движений (лягушонок прыгает, змея ползёт). В общение с взрослым в игре не вступает.

общий замысел игры и придумывают новые варианты сюжета, новую роль для себя. Они должны следовать правилам, выполнять определённую последовательность игровых действий, уметь использовать предметы-заместители и взаимодействовать в подгруппе.

Мишка приходит к врачу

По условиям игры, животные заболели и пришли на приём к врачу. Доктор осматривает пациентов, назначает лекарство и помогает им вылечиться.

Оборудование: кукольный домик, кот-доктор, градусник, таблетки, пузырьки; веточки, песок, пластилин, игрушечные животные, листы бумаги, объёмные фигуры, коробки, катушки, камушки, пластиковые

стаканчики, бутылочки, пластилин, глина, лучинки.

Друзья собираются на бал

Ребёнок должен помочь Дюймовочке, Красной Шапочке, Мальвине и их друзьям нарядиться на бал и отправиться туда в карете.

Оборудование: кукольная одежда, домик, карета со сломанным колесом, листы бумаги, песок, пластилин, объёмные фигуры, веточки, сухие листья, коробки, катушки, пластиковые бутылочки, мячи, куски дерева, лучинки, доски, игрушки: Дюймовочка, Красная Шапочка, Мальвина, Буратино, Мальчик с пальчик, Чиполлино.

Пикник в лесу

Герои игры отправились на пикник, и ребёнок должен «организовать» их отдых.

Оборудование: крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, коробки, катушки, пластиковые бутылочки, стаканчики, мячи, куски дерева, глина, лучинки, доски, игрушки: Дюймовочка, Красная Шапочка, Мальвина, Буратино, Мальчик с пальчик, Чиполлино.

Игры для детей 5-6 лет

Старшие дошкольники уже должны уметь определять тему игры, привносить новые роли, идеи, развивать сюжет и создать игровую обстановку. Они уже научились использовать предметы-заместители и строго соблюдают установленные игровые правила.

День рождения Саши

По условиям игры, сегодня у Саши день рождения, и он пригласил своих друзей в гости.

Оборудование: игрушечные наборы чайной, кухонной, столовой посуды, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки, сухие листья, объёмные фигуры, коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, камушки, пластилин, глина, лучинки, игрушки: Дюймовочка, Красная Шапочка, Мальвина, Буратино, Мальчик с пальчик, Чиполлино.

Родителям следует насторожиться, если ребёнок 4-5 лет не может определить, во что ему играть. О проблемах свидетельствует и неумение создать игровую обстановку, отказ от использования предметов-заместителей (например, кубика вместо стульчика). Сюжеты таких малышей — элементарные, бытовые, состоящие из 3-4 эпизодов, они всегда выполняют второстепенные роли и, как правило, испытывают трудности при взаимодействии с другими.



Малыш беспокоит, если не может сформулировать общий план игры, не умеет создавать предметно-игровую обстановку. Для малыша с проблемами недоступно распределение ролей, он не умеет обозначить роли словом. Испытывает выраженные трудности при согласовании игровых действий в соответствии с принятой ролью, не умеет строить диалог. В процессе игры обменивается отдельными репликами, а для взаимодействия с партнёром использует мимику и жесты. Малыш осознаёт необходимость выполнения правил, однако соблюдать их не может.

лочки, пластилин, глина, мячи, куски дерева, лучинки.

Лена с мамой пришли в магазин

Девочка приходит с мамой в супермаркет, выбирает продукты, расплачивается за них.

Оборудование: столы, стулья, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки,

сухие листья, объёмные фигуры, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, бумажные коробки, мячи, куски дерева, лучинки, доски.

Полёт человека в космос

В ходе игры нужно подготовить и отправить человека к звёздам, а потом выйти в открытый космос.

Оборудование: столы, стулья, крупа рассыпчатая, листы бумаги, песок, пластилин, веточки,

сухие листья, объёмные фигуры, бумажные коробки, катушки, пластиковые стаканчики, бутылочки, куски дерева, глина, лучинки, доски.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук

Ключик к сердцу

По утверждению индийских специалистов, игра имеет огромное значение для развития детей дошкольного возраста. Игры помогают малышам преодолевать страхи и развивать способности и навыки. Специалисты рекомендуют родителям принимать активное участие в играх детей. Это способствует установлению и укреплению эмоциональной привязанности и взаимопонимания. Также в игровой форме проще подготовить детей к вступлению во взрослую жизнь, к занятиям в школе.

Источник – Timesofindia.com



Наблюдая за тем, как дети играют, родители могут не только сделать вывод об уровне развития каждого малыша, но и определить его потенциальные возможности



Сладкая жизнь

Люди делятся на сов и жаворонков, лентяев и трудяг, тех, кто верит в чудеса, и тех, кто смеётся над ними. Но сладкое любят почти все. Конечно же, нужна мера. Но вряд ли кто откажется от маленького «сладкого» праздника.

Сеть детских кафе-кондитерских «АндерСон» отличается самым большим ассортиментом десертов в Москве — рассказывает управляющий партнёр сети кафе-кондитерских Анастасия Татулова.

Меня часто спрашивают: «Как вы всё это придумываете?» Да очень просто. Я много путешествую и стараюсь вдохновляться окружающим миром. Это может быть прогулка в лесу и по старым кварталам города. Это кукла в магазинчике или сувенир в музее, что-то яркое, привлекающее внимание. А потом из этого и «вырастают» новые идеи. Мы же работаем для наших маленьких посетителей и поэтому стараемся отталкиваться от формы, а не от содержания. Без всякого сомнения, маме важно, чтобы десерт был высокого качества, и наш девиз при создании вкусов для детей: **«В продукции — никакой химии, всё натуральное, вкусное и красивое»**. Но

вот ребёнок страстно желает не просто мармеладку, а что-то прикольное. Не только то, что можно сразу съесть, а чем можно ещё и поиграть. И малышу совершенно не важно, из чего оно сделано.

Ну и мы всё время держим баланс между оригинальной формой и максимально полезным наполнением. У нас в меню есть и «смайлики», и «лапы» из зефира, и целая армия марципановых мультяшных персонажей, и ещё несколько десятков простых и понятных десертов — всё для радости наших маленьких гостей.

К сожалению, среди детей появилось большое количество аллергиков, не переносящих, буквально, все базовые кондитерские ингредиенты: шоколад, ягоды, орехи. Поэтому при изготовлении десертов используются только натуральные, качественные, проверенные продукты.

Знаете, есть известное выражение: «Если хочешь что-то сделать хорошо, сделай это сам».

Поэтому я лично тщательно слежу, чтобы технология производства соблюдалась вплоть до мелочей, и никогда не разрешаю заменять ингредиенты на более дешёвые. Ведь пирожные и торты из «АндерСона» едят дети, в том числе и мои собственные.

Мы постоянно обновляем ассортимент. Так в «АндерСоне» появился мармелад из натурального сока, фруктозы, пектина и воды. Вкусный!!! Такого не купить нигде. Есть у нас и десерты-долгожители: стоило на неделю убрать из меню торт с чёрной смородиной и черносливом, как нас завалили письмами с просьбой срочно его вернуть.

Летом мы традиционно предлагаем лёгкие, воздушные торты с ягодами, йогуртовые десерты, домашний лимонад и мороженое. Но наши безусловные хиты — творожное колечко и трубочка со сгущёнкой. Уверена, и через 20 лет мы в «АндерСоне» будем угощать ими своих гостей.

АндерСон®
семейные кафе & кондитерские



На правах рекламы



КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКИЙ САД



В нашей стране детские сады можно разделить на государственные, частные и детские сады домашнего типа.

Преимущества **государственного сада** является относительно небольшая стоимость и возможность выбрать сад возле дома, но нередко государственные сады переполнены, что не позволяет воспитателям осуществлять достаточный контроль за детьми.

Частные сады, как правило, предоставляют лучшие условия пребывания: меньшее количество детей в группах, обычно от 5 до 10 человек, дольше работает сад, группы хорошо оснащены игрушками, дидакти-

ческим материалом, наглядными пособиями. Эти сады предоставляют индивидуальный подход к ребёнку и его питанию. В них организована работа логопеда, психолога, врача и других необходимых специалистов. Родители с помощью попечительского совета могут влиять на учебно-воспитательный процесс. В некоторых садах предоставляется услуга доставки ребёнка до детского сада и обратно. Оплата в частных садах значительно выше ранее описанных садов, что ограничивает их доступность. Контроль за деятельностью негосударственного ДОУ осуществляется с помощью лицензирования, аккредитования, сертификации

программ и аттестации воспитателей.

Домашний детский сад (семейный) — это разновидность частного сада, однако их деятельность не подлежит контролю. Чаще всего домашний сад организует семейная пара в личном или арендованном жилье.

Нередко при выборе детского сада родителей интересует **выбор программы воспитания** ребёнка. Рассмотрим основные: **система Фридриха Фребеля, Марии Монтессори, Вальдорфская и традиционная.**

Основная идея **системы Фребеля** состоит в том, чтобы взрослый своим примером учил детей различным навыкам, в том числе игре, которой автор уделял

большое внимание как основному виду деятельности дошкольников.

Воспитатель показывает детям, как играть с игрушками, сопровождает свою деятельность песнями или стихами. Садов, работающих по данной системе, немного, однако на «фундаменте» его теории работают все детские сады.

Система Монтессори главной задачей считает не научить ребёнка, а помочь раскрыться его индивидуальности, создав для этого наилучшие условия. Воспитатель не навязывает своих правил, а лишь наблюдает и направляет деятельность детей. Ребёнок может самостоятельно выбрать род занятий — рисование, лепка или игра, например. Воспитатель не одёргивает детей и даже не поддерживает специальной дисциплины, дети, сконцентрировавшись на работе с материалом или играх, самостоятельно поддерживают тишину. Чаще группы разновозрастные, то есть в одной группе находятся дети от 3 до 7 лет, младшие учатся у старших. Воспитателей для работы по данной системе готовят специально. К процессу воспитания в детском саду обязательно привлекают родителей, дают им индивидуальные рекомендации, как вести себя с ребёнком дома и вне его пределов, чтобы наиболее полно раскрыть потенциал малыша. Однако надо учесть, что при системе обучения Монтессори дети мало взаимодействуют между собой.

В Вальдорфском детском саду есть несколько основных правил, которым педагоги неукоснительно следуют:

- детей намеренно ограждают от раннего интеллектуального развития, в том числе телевизора, чтобы ребёнок как можно

дольше оставался в своём мире фантазий;

- детям можно всё, что не вредит им, окружающим людям или вещам;

- ко всем детям, независимо от результатов их деятельности, относятся одинаково, никого не оценивают, не создают возможности детям конкурировать, выделяться, быть лучше остальных;

- педагог должен выглядеть и вести себя безукоризненно, так как обучает детей, прежде всего, своим примером.

Занятия построены на чередовании фаз самовыражения (свободной игры, творчества) и усвоения детьми новых знаний о мире. Много времени уделяется приучению детей к домашнему хозяйству, рукоделию, работе с деревом, а также знакомству с праздниками. Дети изучают танец, пение, ритмику, рисование, постановку представлений. Группы в вальдорфских садах разновозрастные, смешанные, старшие опекают младших, дух соревнования отсутствует. Чаще дети играют с игрушками, созданными своими руками из природных материалов. Воспитанники вальдорфских детских садов менее агрессивные и конфликтные, более доброжелательные, милосердные, умеют выслушать другого человека. После обучения в саду ребёнок может продолжить обучение в вальдорфской школе, где принципы взаимодействия педагогов и детей остаются прежними.

В традиционных детских садах воспитатели играют роль посредника между воспитанниками и культурой, доносят информацию от простого к сложному путём повторения уже пройденного материала. Группы

делятся строго по возрастам, жизнь детей подчиняется программе-расписанию, часто происходит игнорирование детской индивидуальности. Несмотря на то, что ведущей развивающей деятельностью детей является игровая, в традиционной методике воспитания детям даётся достаточно большой объём знаний и умений для усвоения, а на игру отводится совсем немного времени.

Если родители решили отправить ребёнка в государственный детский сад, то для того чтобы определиться, в какой именно, нужно проанализировать ситуацию. Длительные поездки (более 20 минут) в детский сад будут утомлять малыша, поэтому сад должен располагаться недалеко от дома.

Сузив круг выбора, нужно отправляться «на разведку». Подготовьтесь заранее, выпишите себе заготовленные шпательки, условно разделите зоны наблюдения на внешний осмотр территории и помещений, наблюдение за работой персонала и общение с ведущей.

Совершая внешний осмотр территории детского сада, обратите внимание на доступность прохождения на территорию, легко ли проникнуть постороннему человеку. Проверьте, плотно ли закрывается калитка, смогут ли самые любопытные и непоседливые дети выбежать незамеченными за пределы детского сада. Посмотрите, насколько чистая, незагромождённая мусором территория детского сада, не сломаны ли песочница, качели или другое оборудование детских площадок.

Познакомьтесь с персоналом, посмотрите, в какой обстановке будет находиться ваш малыш: как разговаривают между собой

воспитатели, как они общаются с детьми, насколько заинтересованно, не повышают ли голос, зовут ли по имени, организуют ли игровую деятельность, реагируют ли на просьбы и жалобы детей.

Осмотрите помещения детского сада, в которых должен быть находиться ваш ребёнок. Обратите внимание на наличие выставки детских работ, предоставлена ли информация для родителей от специалистов. Обратите внимание на чистоту и безопасность туалетных комнат.

Пообщайтесь с заведующей детского сада. Задайте ей ряд интересующих вопросов, уточните:

- режим дня: сколько времени отводится на сон, прогулку, занятия, есть ли утренняя гимнастика;
- количество детей в группе (в идеале от 6 до 15 детей);

- есть ли в группе помощник (няня) или второй сменный воспитатель — если нет, без сомнения ищите другой сад;

- есть ли в саду медсестра, что входит в её обязанности, какие профилактические, оздоровительные и закаливающие мероприятия проводятся;

- меню: меняется ли оно в зависимости от сезона (осень, весна — больше овощей и фруктов), отличается ли меню для детей-аллергиков;

- есть ли в штате логопед и психолог, сколько времени они уделяют детям, с какой периодичностью, сколько детей приходится на данных специалистов;

- какие занятия проводятся в саду, сколько они стоят, какие праздники отмечают, есть ли музей, проводится ли спортивный досуг и кто из персонала проводит занятия, по какой программе проводятся занятия;

- режим работы ДОУ;

«Райский» сад

Вашему ребёнку пора идти в детский сад? Настало время определиться с местом, где ваш малыш будет проводить значительную часть своего времени.

На что обязательно следует обратить внимание?

- Основной момент — безопасность. Лучше, если детский сад будет близко от вашего дома и с надёжной системой защиты.
- Питание. Не ленитесь уточнить меню, выяснить, чем именно кормят малышей.
- Убедитесь, что воспитатели имеют достаточный опыт и квалификацию, обращаются с детьми спокойно и терпеливо.
- Хорошо, если в группе будет не больше 10–12 детей. Очень важно иметь достаточное пространство для игр и занятий малышей.

Источник - Timesofindia

- есть ли у детского сада спонсоры;
- перечень документов для поступления в детский сад.

Антонина СТЕПАНЕНКО,
учитель начальных классов



КЛЕЩЕЙ В ЛАБОРАТОРИЮ!



Чем опасны клещи и почему нужно бережно относиться к укусившему человека паразиту, рассказывает терапевт, врач-консультант Независимой лаборатории ИНВИТРО Светлана ГОРБУНОВА.

Май — это не только приход долгожданного тепла и приближение школьных каникул, но и пробуждение от спячки многих вредителей и паразитов, опаснейшими из которых заслуженно считаются клещи. Вплоть до сентября клещи будут представлять угрозу, а особую осторожность потребуется проявить в период с июня по август.

Что нужно помнить родителям, отправляющим своих детей в лес, на природу или в детский оздоровительный лагерь, где ребёнок будет предоставлен сам себе? Нужно объяснить элементарные правила безопасности и научить, как себя следует вести, если укусил клещ. Клещи никогда не «нападают» с деревьев. Совсем наоборот: обычно они обитают в траве и невысоком кустарнике. В первую очередь нужно выбрать ребёнку подходящую одежду для прогулок: она должна полностью закрывать руки и ноги, причём брюки лучше заправить в носки, а куртку выбрать с плотно прилегающими манжетами. На одежде светлых тонов легче заметить клеща.

Клещи могут переносить несколько десятков инфекций, основные из которых — клещевой энцефалит (заболевание нервной системы, которое грозит разви-

тием серьёзных осложнений, вплоть до летального исхода) и боррелиоз, также известный как болезнь Лайма. От своевременно назначенной терапии зависит благополучный исход болезни, поэтому если клещ всё-таки укусил, чрезвычайно важно установить факт заражения как можно раньше.

При укусе клеща обычно рекомендуют сдавать два вида анализов: на специфические антитела к клещевому энцефалиту и к боррелиозу. В современных лабораториях проводят исследования двух видов антител — IgM и IgG. Наличие в крови веществ первой группы свидетельствует об острой стадии того и другого заболевания, а вторые характерны для перенесённых ранее болезней или прививок от них.

Важно помнить, что специфические антитела к вирусам клещевого энцефалита и боррелиоза обнаруживаются в кровотоке только на 10–14-й день после укуса. Чтобы не выбрасывать деньги на ветер, проходить лабораторные тесты рекомендуется не ранее этого срока, чтобы иммунная система успела «отработать» угрозу. Поторопиться нужно при наличии клиниче-

ских признаков заболевания: например, при болезни Лайма страдает кожа: в месте укуса появляется так называемая мигрирующая эритема (увеличивающееся в размерах красное пятно).

Чтобы вовремя распознать инфицирование одним из более 50 вирусов, которые переносят клещи, и начать лечение, от которого может зависеть не только здоровье, но и жизнь пациента, паразита нужно обязательно поймать и сдать в специальную лабораторию. При этом лучше всего не пытаться отцепить от себя клеща народными методами, а идти в ближайший травмпункт вместе с присосавшимся насекомым. Если в процессе извлечения клещ лопнет, то шансы на попадание инфекции в кровь многократно возрастут.



На правах рекламы

СВОИМИ РУКАМИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ АППЛИКАЦИИ



С бумагой малыш знакомится в конце первого – начале второго года жизни. Он её «исследует»: рвёт, мнёт, бросает на пол, шуршит.

Став старше, он «читает» (рассматривает книжки), а затем и рисует. Начиная со второго года жизни ребёнок может заниматься аппликацией.

В переводе с латинского языка, аппликация — «накладывание, прикладывание». Это способ создания художественных образов, узоров путем раскладывания и наклеивания разноцветных или одноцветных вырезанных фигур из бумаги, картона и других материалов.

Аппликация не передаёт объёмной структуры предметов. Но она помогает детям увидеть контурные очертания предметов, а контур предмета является видимым признаком любого предмета, выделяющим его из окружающей среды, как и его цвет, размер и форма.

Не торопитесь сразу приступать к самому процессу аппликации, предлагая малышу составлять из фигур какой-либо симпатичный для него объект. Это дело увлекательное, но весьма трудоёмкое, поэтому действуйте поэтапно.

1-й этап. Подберите реалистичную яркую картинку или соответствующую игрушку. Например, поставьте перед ребёнком неваляшку, послушайте её мелодичный перезвон, вызывая у малыша симпатию к игрушке. Обратите внимание, что неваляшка состоит из двух шаров: большого и маленького.

2-й этап. Покажите ребёнку, как можно изготовить нева-

ляшку. «Возьмём два красных круга разного размера. Ставим большой круг — туловище, сверху маленький — голова. Вот неваляшка готова!». Ребёнок в восторге, а вы продолжаете составлять и красную, и синюю, и зелёную неваляшку, постепенно подключая ребёнка к этому увлекательному делу.

3-й этап. Отберите вместе с ребёнком два одинаковых по цвету, но разных по размеру круга. Обсудите с ним ещё раз: «Куда поместим большой круг, а куда маленький? Почему?»

4-й этап. Аппликация — это наклеивание фигур. Малыш третьего года жизни ещё не

умеет пользоваться самостоятельно клеем, поэтому используйте для работы клейкую бумагу. Пусть малыш возьмёт в руки лист, погладит его верхнюю и гладкую нижнюю поверхность. Теперь можно показать, для чего она нужна.

Отрежьте небольшую часть листа и медленными движениями продемонстрируйте, как надо отделить наклейку от основы, как аккуратно прикладывать к рабочей поверхности клейкой стороной, как медленно разглаживать ладошкой. Пусть ребёнок поупражняется в этом умении сам, а вы помогайте. Далее он будет действовать сам.

Конечно, ребёнок третьего года, продолжая любое дело, стремится перевести его в игровую план — приклеивает яркую бумажку себе на ладонь, на одежду. Останавливайте эти нежелательные действия. Новизна необычного материала вскоре не будет вызывать у ребёнка слишком эмоциональные реакции, он спокойнее будет относиться к вашим предложениям и стараться правильно наклеивать фигуры.

Если у малыша что-то не получается, ободрите. Иначе он сконфузится, начнёт отказываться от поначалу увлекательного занятия. Так, постепенно, от этапа к этапу, вы обучаете малыша заниматься аппликацией.

Аппликация многому учит малыша. В ходе совместной с вами деятельности он незаметно для себя обогащает и закрепляет собственные знания и умения, полученные на втором году жизни. Во время занятий ему приходится из яркого вороха разноцветных фигур каждый раз отбирать то круги, то квадраты, то четырёхугольники, то треугольники, то овалы. При этом он тренируется в точном назывании не только четырёх основных цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный), но и ещё двух — белого и чёрного.

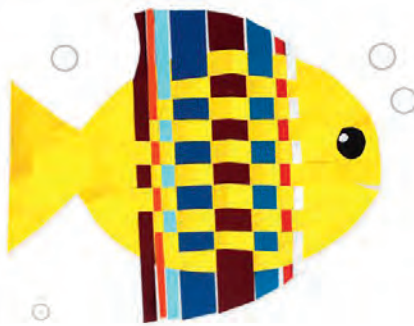
Ребёнок учится различать и называть величину фигур. Если на втором году он узнал понятия «большой — маленький», то теперь учится сравнительным понятиям «больше — меньше». В процессе занятий малыш непринуждённо учится считать: «Один большой круг и много маленьких вокруг — вот и получился цветок», «два треугольника — маленькая ёлочка, три треугольника — большая ёлка» и так далее.

В результате развивается и совершенствуется внимание, память, мышление. В схематическом изображении ребёнок учится видеть знакомый предмет: если взять две полоски и правильно их расположить, то что получится? Получится самолёт! Так начинает развиваться воображение малыша. К концу года он может вернуться к «самолёту», дополнить картинку солнышком, а может, с вашей незначительной помощью, создать уже целую сюжетную картину.

Вновь и вновь возвращаясь к созданию знакомого образа, он по собственной инициативе может предложить вам целый сюжет, сам будет планировать, какие фигуры ему понадобятся, что получится в конце, демонстрируя тем самым успехи в своём развитии. У ребёнка зарождается умение фантазировать, творить, развивается художественный вкус. Он начинает обретать уверенность, свободно располагать предметы по всему листу, ориентируясь в пространственных понятиях: вверху, внизу, сбоку... В ходе выполнения задуманного формируются такие качества, как упорство, целеустремлённость, стойкое желание довести начатое до конца.

Интересная деятельность вместе с взрослым, самостоятельно достигнутый результат — всё это положительно сказывается на его эмоциональном развитии. И малыш уже сам предлагает вам заниматься аппликацией, внимательно вслушивается в ваши слова, по собственной инициативе вступает с вами в разговор, обсуждает предстоящую работу и полученный результат.

Ирина МЕЩЕРЯКОВА,
логопед



РЕБЁНОК ИДЁТ В ШКОЛУ



Это волнительное и ответственное событие. Поговорим о том, что нужно покупать?

Школьная форма. Она должна быть удобной и по размеру. Лучше будет, чтобы в составе ткани было синтетики не больше 50%, подкладка должна быть обязательно или вискозной или натуральной.

Ранец или портфель? Это должен быть ранец, а не сумка, носить тяжёлое на одном плече детям нельзя. Спинка должна быть жесткой с ортопедическими вставками. Вес ранца не должен превышать 10% от веса ребёнка, должен иметь светоотражающие элементы.

Тетради. Главный критерий — качество и цвет бумаги. Страницы не должны просвечи-

ваться и быть с хорошо видимой тонкой разлиновкой.

Ручка. Правильный навык держать ручку обеспечивает свободное движение пишущей руки, помогает сохранять правильную посадку, развивать определенные мышцы, предотвращать избыточное напряжение.

Так как же правильно держать ручку? Пишущий инструмент должен лежать на верхней фаланге среднего пальца и фиксироваться большим и указательным. Большой палец должен располагаться выше указательного. Кисть опирается на мизинец. Расстояние от кончика пишущего предмета до указа-

тельного пальца 1,5–2 см. Конец пишущего инструмента ориентирован на плечо. При правильном положении ручки указательный палец может легко подняться, ручка при этом не упадёт. Ручку надо держать свободно. Если первый сустав указательного пальца прогибается — это говорит об излишнем напряжении при удержании ручки, что повлечёт за собой преждевременное утомление и снижение темпа письма. Эти правила не сложные, но ребёнок может их освоить только при постоянном внимании со стороны взрослых. Не стоит забывать, что в начале обучения необходимо постоянно

корректировать правильное положение при письме, так как малыш уже через 5–7 минут теряет правильное положение после напоминания. К сожалению, родители не уделяют этому должного внимания, а порой позволяют ребёнку писать так, как ему «удобно». Рассчитывать на самоконтроль малыша не стоит, особенно в начале обучения письму, когда ему приходится одновременно помнить большое количество правил.

Неправильную манеру письма исправить очень сложно. При письме в пальцах и кисти возникает избыточное напряжение, которое вызывает онемение и боль, и ребёнок быстро устаёт. Неправильная манера письма может даже способствовать возникновению писчего спазма. Кроме того, при неправильном, слишком низком захвате, пальчики малыша закрывают обзор того, что он пишет, поэтому ему приходится наклонять голову и корпус, из-за чего портится осанка и зрение. Особенно сложно приходится леворуким. Они испытывают дополнительные трудности в силу психологических и физиологических

Чем раньше...

Западные учёные в очередной раз подтвердили пользу обучения детей чтению в раннем возрасте. Некоторые родители откладывают обучение ребёнка чтению, считая, что за это ответственна школа. Однако исследователи обнаружили, что чем раньше дети учатся читать, тем лучше для их развития. Исследование показало, что детский мозг наиболее активно развивается в возрасте 5 лет. По мнению специалистов, лучше всего приучать детей к чтению именно в этом возрасте. Раннее чтение способствует развитию мышления и воображения у малышей, что, несомненно, влияет на школьные успехи.

Источник – *Child Development journal*

особенностей. При письме у детей-левшей наиболее часто возникает проблема зеркального написания, темп их письма очень медленный, а почерк далёк от каллиграфического.

Так как же помочь ребёнку и сделать обучение письму менее изнурительным и более результативным? По мнению экспертов в области медицины и образования, именно на начальных этапах можно и необходимо влиять на формирование навыка с помощью пишущего инструмента. Как же правильно выбрать пишущий инструмент для первоклассника?

ребёнок может самостоятельно аккуратно исправить.

Чему уделить внимание при выборе пишущего инструмента?

Отдавайте предпочтение трёхгранной форме зоны обхвата с резиновым или каучуковым покрытием. Трёхгранная форма обеспечивает правильное и удобное положение пальцев во время письма, предотвращает их скольжение и излишнее напряжение. Ручка не должна быть слишком тонкой и слишком толстой, так как они одинаково неудобны для детской руки и требуют дополнительных усилий. Старайтесь вы-

Прислушайтесь к мнению ребёнка в выборе и покупке вещей. Так он почувствует себя более взрослым

У детей дошкольного и младшего школьного возраста ещё слабо развиты мышцы кисти рук, недостаточно развита координация движений пальцев и предплечья, не закончено окостенение костей запястья и фаланги пальцев, недостаточная выносливость к статическим нагрузкам.

На ранних этапах формирования графического навыка и почерка эксперты рекомендуют использовать в качестве первого пишущего инструмента карандаш.

Дело в том, что при письме шариковой ручкой сохраняется постоянное напряжение мышц кисти и предплечья, растёт невнимательность и утомляемость ребёнка, импульсно-нажимное письмо карандашом основано на чередовании произвольных усилий и расслаблений. Кроме того, карандаш поможет осуществить мечту малыша о красивой тетради, так как запись, сделанную черной графитным карандашом,

бирать ручки с лёгким и укороченным корпусом, длиной не более 13 сантиметров.

В соответствии с требованиями безопасности к детской продукции европейские производители выпускают пишущие инструменты для детей только с вентилируемым колпачком. Если случайно колпачок попадёт в дыхательные пути ребёнка, то он не задохнётся, и у взрослых будет время для оказания ему помощи.

Советуем не откладывать на последний день подготовку к школе и покупку товаров, нужных к школе. И обязательно возьмите с собой ребёнка, очень важно прислушаться к его мнению в выборе и покупке вещей. Так он сможет почувствовать себя более взрослым и самостоятельным. Собирая малыша в первый класс, мы должны помнить, что в первую очередь 1 сентября – это праздник.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук



ЭПИЛЕПСИЯ

Одной из наиболее важных и прогностически серьёзных проблем современной педиатрии является возникновение судорог у детей, особенно в первые годы жизни.

Возникновение судорог у детей, особенно в первые годы жизни, является одной из самых серьёзных проблем, над которыми работает современная педиатрия. Как правило, такие приступы являются результатом негативного воздействия на ребёнка в период внутриутробного развития, во время родов, в первые дни и месяцы его жизни. Структуры головного мозга ещё незрелы, у центральной нервной системы низкий порог возбудимости. Судороги могут быть проявлением не только врождённых, но и

приобретённых заболеваний: последствиями инфекций, отравлений, травм, опухолей. Иногда они возникают из-за снижения содержания в крови глюкозы или кальция, что часто наблюдается у детей с рахитом.

При диагностике судорожных приступов нужно обязательно разделять эпилептические и неэпилептические приступы, хотя внешне они могут быть очень похожи. Для постановки правильного диагноза необходимо провести электроэнцефалографическое обследование ребёнка и выявить специфические изме-

нения в работе его головного мозга. В сложных случаях исследование проводится в течение суток или во время сна малыша. Если окажется, что судороги эпилептические, нужно установить причины их возникновения.

Такие судороги встречаются у 1–2% детей, и при своевременно начатом лечении в 70–80% случаев удаётся добиться хороших результатов. Здесь самое главное — точно подобрать противосудорожные препараты с учётом особенностей развития ребёнка и формы эпилепсии. Современные лекарственные средства помогают предотвращать приступы, нормализуют обменные процессы в нервной системе и внутренних органах. Наилучший эффект даёт продолжительная, в течение двух и более лет, медикаментозная терапия.

При эпилепсии судороги, как правило, заканчиваются сами собой. В то же время очень важно знать, что нужно делать, если вы стали свидетелем приступа. При возникновении приступа нужно, во избежание травм, уложить ребёнка на плоскую поверхность, например на пол, подложить под голову мягкий предмет и постараться повернуть голову набок. В момент судорог необходимо обеспечить безопасное положение головы и доступ свежего воздуха. Не пытайтесь открыть рот и вставить в него какие-либо предметы: спазм жевательных мышц весьма значителен, и вы можете повредить зубы, пытаясь разжать их. Дождитесь окончания приступа, и только потом восстановите проходимость дыхательных путей, очистив ротовую полость и глотку от слизи.

Алексей КРАПИВКИН,
доктор медицинских наук

И ЧИСЛОМ, И УМЕНИЕМ

Становление и развитие желудочно-кишечной микрофлоры начинается с момента рождения и продолжается по мере взросления ребёнка.

■ Проблема дисбактериоза у детей

Бифидо- и лактобактерии одними из первых появляются в пищеварительном тракте новорождённого. Они обеспечивают правильное формирование моторики кишечника, иммунитета и помогают снизить риск развития многих заболеваний у детей.

Родители могут столкнуться с проблемой дисбактериоза у ребёнка, симптомами которого могут быть¹:

- боли в животе;
- нарушение стула;
- изменение характера стула;
- кишечные колики;
- аллергический дерматит.

■ В чём причина

• Преждевременные роды, длительное пребывание в роддоме или в стационаре в ранний послеродовой период, недоношенность, оперативные роды.

• Применение антибиотиков.

• Раннее искусственное вскармливание или слишком короткий период грудного вскармливания.

■ Как помочь

• Сохранить грудное вскармливание у младенцев.

• Подобрать смесь при искусственном вскармливании.

■ Как предупредить

• Добавить в ежедневный рацион каши с пребиотиками.

• Добавить в рацион овощи и фрукты.

• Детям старше года можно включить в рацион йогурт и детский кефир.

Одним из наиболее современных способов помощи при нарушении состава микрофлоры является использование пробиотиков. Например, капли «НАТУМА БАКТОФЛОР БЕБИ» содержат выделенный из женского грудного молока уникальный штамм живых кислomолочных бактерий – *Lactobacillus reuteri*, которые расщепляют избыточную лактозу, способствуют нормализации микрофлоры кишечника, оказывают влияние на моторику кишечника, помогая новорождённому при кишечных коликах¹. Кроме того, капли «НАТУМА БАКТОФЛОР БЕБИ», предназначенные для детей с рождения до 3 лет, содержат бифидобактерии, лактоферрин, необходимый для профилактики анемии, и фрук-

тоолигосахариды, способствующие размножению полезных бактерий. Уникальность «НАТУМА БАКТОФЛОР БЕБИ» ещё и в том, что 1 мл (1 доза) содержит не менее 3 млрд. бактерий. Это и обеспечивает высокую эффективность при поддержке микрофлоры с первых дней жизни, адаптации недоношенных детей, профилактике приступов кишечной колики, срыгиваний, запоров у детей грудного и раннего возраста, улучшения переносимости искусственного вскармливания, вводе прикорма.

Для детей более старшего возраста и взрослых разработаны пробиотики «НАТУМА БАКТОФЛОР КИДЗ» и «НАТУМА БАКТОФЛОР», которые применяются не только при нарушении кишечной микрофлоры, но и для профилактики и комплексного лечения атопического дерматита².

1. Savino et al. 2010

2. Карташова Н.К. 2015

На правах рекламы



RU.77.99.11.003.E.0068325.05.15, 2015-05-13

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

Наиболее частые причины — проблемы во время беременности и родов (гипоксия плода, внутриутробные инфекции, недоношенность, родовые травмы). Патологическую роль могут играть наследственные заболевания, снижение слуха, отсутствие общения с ребёнком (социальная депривация). Серьёзные проблемы с развитием речи обычно наблюдаются при общей задержке психического развития — пограничные с умственной отсталостью (олигофренией) состояния, то есть промежуточные формы интеллектуальной недостаточности между дебильностью и нормой. Задержка психического развития — это понятие, которое говорит не о стойком психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа.

Одним из наиболее частых видов задержек речевого развития является алалия (от греч.: «а» — отрицание и «lalia» — говорю, речь) — отсутствие или недоразвитие речи, возникающее вследствие поражения речевых областей коры головного мозга. В зависимости от того, какие речевые центры были поражены, выделяют:

— *моторную* (экспрессивную) алалию, характеризующуюся стойким недоразвитием речи при частично сохранённом понимании чужой речи;

— *сенсорную* (импрессивную) алалию, при которой в первую очередь нарушено понимание речи;

— *сенсо-моторную алалию*.

Ребёнок не может овладеть языком — звуками, словами, грамматикой, найти правильную последовательность звуков в слове. Словарный запас у детей с алалией развивается медленно.

В раннем возрасте обращает на себя внимание отсутствие или ограничение лепета. Первые слова и фразы появляются поздно. Родители отмечают молчаливость, характеризуют детей как понимающих, но не желающих говорить. Вместо речи развиваются мимика и жестикация, которыми дети пользуются избирательно в эмоционально окрашенных ситуациях. Моторная алалия часто сочетается с общей моторной неловкостью: неуклюжестью, гиперактивностью, расторможенностью или заторможенностью.

Лечение задержек речевого развития должно быть комплексным. В нём участвуют не-

вролог, логопед и психолог. Важно избежать речевого негативизма — нежелания общаться с помощью речи. Эту задачу можно решить созданием интересных игровых ситуаций и привлечением к совместной деятельности. Эффективным является вызывание как речевого, так и двигательного подражания животным, музыкальным инструментам. Эмоциональная поддержка необходима!

При лечении задержек речевого развития используются различные ноотропные препараты — те, которые положительно влияют на высшие интегративные функции головного мозга, улучшают процессы обучения и памяти. Конкретный препарат для лечения вашего ребёнка порекомендует врач-невролог.

В Центре поведенческой неврологии Института мозга человека РАН (Санкт-Петербург) разработан способ лечения алалий с помощью транскраниальной микрополяризации. В основе метода лежит лечебное применение постоянного электрического тока небольшой силы на ткани головного мозга. Такое лечение позволяет уменьшить проявления функциональной незрелости головного мозга, лежащей в основе речевой патологии у детей. Этот метод активизирует функциональные резервы мозга, не имеет нежелательных побочных эффектов и осложнений.

Леонид ЧУТКО,
руководитель Центра поведенческой неврологии Института мозга человека РАН,
профессор, доктор медицинских наук

Признаки значительной задержки речевого развития

Возраст	Симптомы
1 год	Мало лепечет
1,5 года	Не понимает простых слов — своего имени или названий окружающих предметов; не способен выполнить простейшие просьбы: «возьми», «дай»
2 года	Произносит несколько отдельных простых слов (мама, баба); не пытается повторять слова
2,5 года	Не знает названий окружающих предметов и частей тела; не может по просьбе показать на знакомый предмет: не умеет составлять фразы из двух слов (например, «дай чашку»); ребёнка часто неправильно понимают
3 года	Не говорит простых предложений (подлежащее, сказуемое, дополнение); не различает события в прошлом или будущем времени

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



**Лучшие педиатры,
психологи, педагоги
о здоровье и развитии
вашего ребёнка**

www.rebenok-info.com

Очередной номер (№ 2)
спрашивайте в киосках «Роспечати»

**САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
В СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКАХ
НАШЕГО ЖУРНАЛА**



DANONE

Actimel®

L. CASEI IMUNITASS И ВИТАМИНЫ B6 + D3
ПОМОГАЕТ УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ*



Пробиотический кисломолочный продукт Actimel®:

- содержит специальный пробиотический штамм лактобактерий L. Casei Imunitass
- помогает укреплять иммунитет ребенка
- эффективность Actimel® подтверждена клиническими исследованиями* с участием детей и взрослых.



Рекомендовано Российским научным обществом иммунологов для ежедневного употребления

*28 международных исследований

НОВИНКА
для
ДЕТЕЙ
старше 3-х лет