

Май 2014

12+

www.rebenok-info.com

Музыкальные игры.....с. 22

Конкурс «Я и мой горшок».....с. 33

Осторожно, инфекция!.....с. 42

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



Лежачего не бьют



АПОТЕКЕН
KOSMETIK*



* АПТЕЧНАЯ КОСМЕТИКА STADA

Лидер продаж в Германии!
№1



Для детей и взрослых

*Большой выбор солнцезащитных средств,
также в удобной форме спрея*

*Не содержит парфюмерных отдушек,
красителей и консервантов*

Водоустойчива

Сделано в Германии



ПОЗВОЛЬ
СОЛНЦУ
БЫТЬ
НЕЖНЫМ

Ladival

СОЛНЕЧНАЯ
КОСМЕТИКА
ИЗ ГЕРМАНИИ

STADA
CIS

1. по данным IMS Health лидер продаж в Германии в 2012 году среди солнцезащитных средств.

RU.77.01.34.001.E.007363.06.11 от 01.06.2011. RU.77.01.34.001.E.015923.10.11 от 12.10.2011. RU.77.01.34.001.E.003334.03.11. Реклама.



НЕ КАК У ЛЮДЕЙ...

«Его так жалко, что хочется ударить», — говорили о Гриши мальчишки из нашего отряда. Маленький, худенький, забитый, он напоминал больного котёнка. И не пинал его только ленивый. Я был не намного крупнее Гриши, но не мог переносить этой болезненной травли и постоянно заступался за него. «Смотри, тоже получишь», — это сказал вожак всех мальчишек, парень крепкий и беспощадный. Не знаю, что на меня нашло, только я схватил камень и запустил в него со всей силы. Хорошо, что он успел увернуться. Мы стояли друг против друга. Терять мне уже было нечего, и я наклонился за другим камнем... От Гриши отстали до конца смены, а меня и так никто не трогал.

А у слонов — матриархат. Когда слониха стареет и перестаёт рожать, у неё есть шанс занять главенствующие позиции. Конечно, претендентам приходится побороться за это место.

Когда матриарх принимает нового члена в стадо, она заставляет его пригнуться, признавая силу и главенство старшей. Если новичок отказывается это сделать, его изгоняют пинками и с позором, обрекая непокорного на верную гибель.

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 биологических наук, заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Слабое звено
- 8 Механизм подражания
- 12 Ох как я зол!

16

Я расту

- 16 Вначале было слово
- 20 Первый месяц
- 22 Музыкальные сюжетные игры

24

От года до трёх

- 24 Собственное пространство

34

Дошколёнок

- 34 Быть здоровым — это сложно?

42

Скорая помощь

- 42 Осторожно, инфекция!

44

Я школьник

- 44 В школу — как на праздник
- 50 Зачем нужно ходить в школу?
- 52 Как провести каникулы?

56

Семейная консультация

- 56 Давай поговорим!
- 58 Если детям позволять всё

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 14-05-00114
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г. Тир. 250 000 экз.
Подписано в печать 12.05.2014

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — ООО «Здоровая семья»
Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,
тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: mamapapaja@mail.ru

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

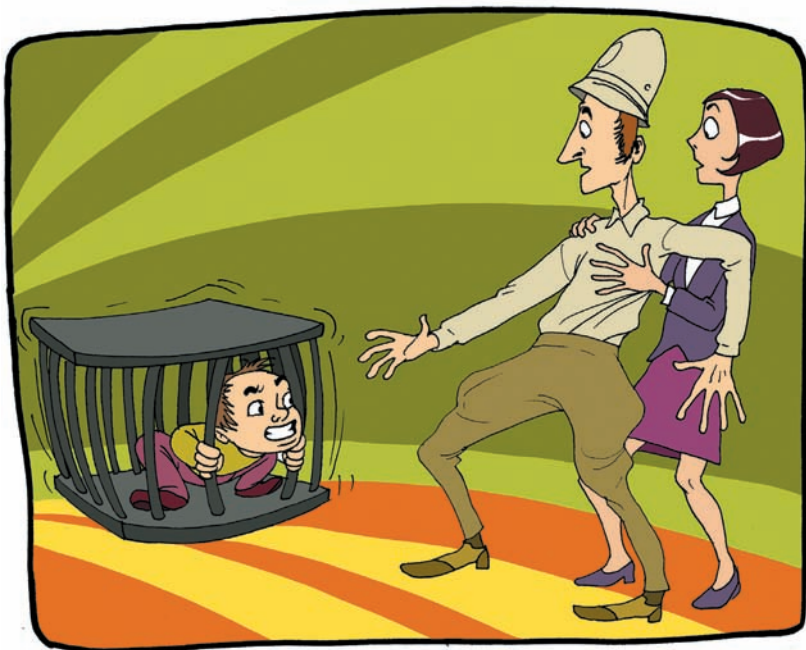


Рис. Павла Зарослова

Дети в основе своей беспомощны, поэтому они ищут способы контролировать свой мир.

Р. Кэмпбелл

СЛАБОЕ ЗВЕНО

Девятилетняя Оля постоянно оскорбляет одноклассников, пытается командовать, может неожиданно толкнуть или ударить. Её ровесница Лена ябедничает, сплетничает и интригует. Вокруг неё – водоворот «страстей», и обязательно – травля очередной жертвы. Этих девочек объединяет общее качество – агрессивность, и у обеих – серьёзные проблемы в семье. Детская агрессия – следствие психологических проблем, и агрессор – прежде всего сам жертва.

■ Истинная причина

Специалисты уже давно пришли к выводу, что эта модель поведения – один из способов контроля над миром: ребёнок старается дать знать окружающим о своих потребностях и стремится добиться того, что считает необходимым. Многие родители, малыши которых ведут себя

агрессивно, просто не знают, что делать в этой непростой ситуации.

Прежде всего, помните о том, что детская агрессия – явление очень значимое и глубокое. Для того чтобы исправить ситуацию, вы должны будете не только провести «воспитательные мероприятия», но и определённым образом изменить свою повседневную жизнь.

Как правило, агрессивность детей всегда связана с отрицательными эмоциями и переживаниями. Прежде всего – с гневом. Однако у малышей, как и у взрослых, существует два вида такого поведения: неструктивная (то есть неразрушительная) агрессивность и враждебная деструктивная агрессия (то есть отрицательная).

В первом случае ребёнок стремится занять лучшее место в окружающем мире и учится самостоятельно защищать свои права, что помогает раскрыть новые возможности его личности.

Второй вид агрессии – не просто злобное, скандальное поведение. Многие дети сознательно хотят причинить боль другому человеку и даже получают удовольствие от этого. В результате, как правило, возникают конфликты, агрессивность становится чертой характера малыша и он проявляет враждебность в любой ситуации.

В активной борьбе за соблюдение своих интересов ребёнок может проявлять различные формы агрессии:

- **физическая агрессия** – малыш дерётся, кусается, ломает, разбрасывает предметы;
- **вербальная агрессия** – кричит, угрожает, оскорбляет других;
- **косвенная агрессия** – сплетничает, ябедничает, провоцирует сверстников.

Однако агрессия может проявляться и в пассивной форме – отказ от деятельности, уход в болезнь. Вот что пишет американский психолог К. Бютнер в книге для родителей «Жить с агрессивными детьми»: «Для них (детей) отказ от учёбы или болезнь представляют собой замену открытого или требующего мужества столкновения с родителями и учителями, а также за-



Самоуничтожение может стать причиной отчаяния и депрессии, вызвать чувство беспомощности и безнадежности

ние саморегуляции — агрессивное поведение — наказание — неудовлетворение потребностей. Родители никогда не должны забывать о том, что ребёнок, в силу своей неподготовленности к жизни и личностной незрелости, самостоятельно разорвать этот круг никогда не сможет.

В любом психологическом состоянии человека можно найти и негативные, и позитивные моменты. Положительной стороной агрессивного поведения ребёнка можно считать его 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*.

мену 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». Родители должны понимать, что пассивно-агрессивный малыш создаёт проблемы не только и не столько для окружающих, сколько для себя. Он напряжён и часто сам не понимает своих действий.

Впрочем, формы агрессии могут сочетаться, переходить из одной в другую. Трёхлетний Игорёк часто болел, плохо адаптировался в садике, часто получал замечания от воспитательницы и даже стоял в углу. И вот однажды дома, во время очередной болезни, он долго рассматривал фотографию своей группы, а потом зарисовал все лица, в том числе и своё. Но больше всего досталось изображению воспитательницы — его так и не смогли оттереть от фломастера. Как видите, пассивная

агрессия переросла в активную форму выражения отношения — испорчена фотография.

Бывают случаи, когда всю силу своего недовольства малыш обращает против себя. Аутоагрессия выражается в сознательном причинении боли (обкусывание ногтей, выдирание волос, мелкие травмы) и возникает, когда гневные реакции ребёнка подавляются или он не смеет проявлять свои негативные чувства по отношению к значимому в его жизни человеку. В этом случае дети испытывают уже не гнев, а только боль, но при этом всегда винят в случившемся только себя. Эта привычка к самоуничтожению может стать причиной отчаяния и депрессии, вызвать чувство беспомощности и безнадежности.

А депрессия, в свою очередь, может провоцировать вспышки агрессивного поведения, потому что людям в сложном эмоциональном состоянии тяжелее контролировать свой гнев. Так возникает порочный круг: *неудовлетворение потребностей — негативные чувства — накопление этих чувств — эмоциональное истощение — сниже-*

■ Социальное животное

На поведение homo sapiens оказывают серьёзное влияние *биологическая* (природная) и *социальная* (общественная) составляющие. Конечно, нам присущи инстинкты и рефлексорные реакции. Однако во взрослой жизни эти «животные» потребности регулирует общество: с первых дней существования маленький человек получает от организма сигналы о том, что ему нужно, и учится моделировать своё поведение, делать выбор между «хочу» и «должен».

Сила природы. В генотипе человека изначально заложена врождённая агрессия, которая помогла ему выжить среди мамонтов и саблезубых тигров. За тысячелетия в обществе произошли глобальные изменения, но эта «запрограммированная»



У ребёнка может быть масса отрицательных переживаний в связи с низким социальным статусом в школе

враждебность никуда не исчезла. Как считают этологи, которые изучают генетически обусловленное поведение животных и людей, первобытная иерархия и сегодня явно или неявно пронизывает всё наше общество. В отнюдь не чистом виде мы её видим во многих детских коллективах, где возвыситься в группе проще всего, унизив окружающих. Да и вызывающее антиобщественное поведение некоторых подростков является не чем иным, как проявлением иерархической борьбы.

питание детей»: «Существует феномен, который учителя не должны упускать из виду, а именно то, что дети в школе находятся в состоянии личного соперничества. Дети не любят тех, кто вырывается вперед; и они либо не щадят себя, чтобы обогнать своих соперников, либо впадают в состояние разочарованности и субъективизма. Учителю следует следить за тем, чтобы соперничество и личные амбиции учеников были в разумных рамках. Нужное слово, сказанное учителем, направит энергию ребёнка с пути соперничества на путь сотрудничества».

жили венгерские врачи и психологи во время второй мировой войны). Если дети лишены священного дара родительской любви, то они испытывают гнев, который часто выражается во враждебности ко всему миру. Как считают учёные, подавляющее большинство агрессивных детей были с раннего детства лишены материнского тепла и чувства привязанности.

К высокой степени раздражительности, неконтролируемой вспыльчивости могут приводить и нейрофизиологические особенности маленького человека, связанные с нарушениями в работе нервной и эндокринной систем. Есть малыши, предрасположенные к агрессивному поведению из-за особенностей психофизиологии. Но предрасположенность — это не значит неизбежность, и родители должны помнить о том, что состояние такого ребёнка связано с его поведенческими реакциями, особенно в напряжённых для психики ситуациях (новая, непривычная обстановка, физическое и эмоциональное переутомление). Вроде воспитанный ребёнок, а после длительного путешествия с мамой по магазинам подрался со сверстником, или отказывается дальше идти, кричит. При этом малыш чувствует глубокое исто-

Главная причина враждебности — в недостатке родительской любви

Поэтому у ребёнка может быть масса отрицательных переживаний в связи с низким социальным статусом в школе. Вот что писал об этой проблеме американский психолог А. Адлер в книге «Вос-

Огромную роль в жизни малыша играет и *инстинкт любви*. Ласка, забота и внимание абсолютно необходимы для развития и даже физического выживания ребёнка (это обнару-

щение и теряет способность осмысливать происходящее. Ему самому страшно, что он не может контролировать своё состояние, а тут на него ещё начинает кричать взрослый. Полный хаос и неразбериха!

У детей младшего школьного возраста беспричинная агрессивность может быть связана со школьным неврозом, который некоторые исследователи рассматривают как «неадекватный способ реагирования на сложности школьной жизни». При этом главной причиной неадекватного поведения являются не особенности нервной системы, а переживания ребёнка по поводу проблем с учёбой или одноклассниками.

Сквернословие

Специалисты в области детской психологии и педиатрии выражают озабоченность распространённостью бранных слов среди маленьких детей. Оказывается, первые ругательства дети начинают осваивать с года. Британский исследователь Тимоти Джей установил, что между 1–2 годами словарный запас мальчиков пополняется в среднем шестью ругательствами, словарь девочек – восемью. К 5–6 годам мальчики употребляют до 34 таких слов, девочки – в среднем 21. Разумеется, большинству родителей безразлично, какие слова употребляют их дети. Они стараются оградить своих малышей от такого лексикона, не употребляют ругательства в присутствии детей. Впрочем, это не слишком эффективно, так как дети порой слышат ругательства от других взрослых. Да и сами родители порой забываются в сложных ситуациях. Тимоти Джей уверен: категорический запрет на бранные слова не принесёт успеха. Более того, это может вызвать нежелание ребёнка осваивать новые слова в целом. Более эффективным способом, по мнению специалиста, является объяснение детям контекста слова. Дети должны осознать, что в разных ситуациях общество ожидает разных стандартов поведения.

Источник – «Guardian»

Конечно, маленькому человеку сложно справиться с генетической предрасположенностью к агрессивному поведению, но, на самом деле, сегодня в подавляющем большинстве случаев речь идёт всего лишь о незрелых формах выражения гнева. А научиться оптимально, без ущерба для окружающих выражать свои отрицательные эмоции малыш может только в процессе воспитания.

Сила общества. Ребёнок включен в сложную систему социальных отношений, он питается от неё, вбирая в себя всё хорошее и плохое. И значимость социальных факторов развития агрессивности увеличивается по мере взросления малыша. Учёные установили, что с 1981 года психологические установки граждан нашей страны постепенно меняются в худшую сторону: наиболее выраженными стали такие характеристики, как алчность, эгоизм, меркантильность, враждебность, грубость. Некоторые специалисты отмечают, что нынешняя молодежь формирует собственную модель ценностных ориентиров, в рамках которой, например, агрессивность является позитивным качеством, а наглость, развязность и бесцеремонность объединяются позитивным понятием «раскованность».

Родители, воспитатели приходят к своим маленьким детям с определённым настроением и поведенческими стереотипами, на формирование и развитие которых влияют обстановка в стране и настроения в обществе. Да что там говорить – даже унылая или сама по себе агрессивная архитектура посёлков и городов может вызывать чувства скуки, враждебности, что провоцирует недоброжелательность. А ведь учёные



уверены в том, что каждая структура системы может гасить или усиливать агрессию, созданную на определённом уровне. Например, мэр одного небольшого города распорядился раскрасить серые стены домов «спального» и очень криминального района в яркие тона – радуги, восходы, закаты. Последствия не заставили себя ждать – уровень преступности заметно снизился.

Как писал известный педагог Василий Александрович Сухомлинский, «чтобы дать каплю света, учитель должен впитать море солнца». Воспитатель, родитель может затормозить, переключить, переработать свой гнев и недовольство, не распространяя его на ребёнка, не переводя в агрессию. И тем самым он защитит малыша. Последствия невнимательности и равнодушия взрослых могут быть ужасны: Э. Миллер выявила, что именно нарушения общения с детьми раннего возраста приводят к возникновению параноидальных образований, которые потом будут проявляться в устойчивой немотивированной агрессии.

Алла ФОМИНОВА,
кандидат психологических наук,
профессор

МЕХАНИЗМ ПОГРАЖАНИЯ

Разговор молодых мам около песочницы: «Скоро в садик идём, надо научить ребёнка драться, чтобы он мог постоять за себя». Беспокоиться не о чем: маме совершенно необязательно учить своего малыша размахивать кулачками. Скорее всего, эту науку он уже давно постиг на тех примерах, которые давали ему взрослые.



■ Наглядный пример

Результаты многочисленных исследований отечественных и зарубежных психологов свидетельствуют о том, что агрессивное поведение детей и подростков связано, прежде всего, с принятием и усвоением неадекватных форм поведения, за которыми они наблюдают в реальных ситуациях жизни и в процессе просмотра телевизионных передач и фильмов.

Но, конечно, тактике поведения в различных сложных ситуациях ребёнок учится, прежде всего, в семье. Мощнейший механизм подражания взрослому включается с раннего детства. Вот что писал об этом механизме, который играет огромную роль в развитии малыша, выдающийся педагог Антон Семёнович Макаренко: «Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспиты-

ваете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеётесь, читаете газету — всё это имеет для ребёнка большое значение... А если вы дома грубы или хвастливы... вам уже не нужно думать о воспитании: вы уже воспитываете ваших детей, и воспитываете плохо...».

Современный американский психолог Р. Кэмбелл в своей книге «Как справиться с гневом ребёнка» подхватывает эту мысль: «Если дети будут видеть, что вы стараетесь понять и простить тех, кто причинил вам зло, то поймут, что прощение может быть выходом, но не как оправдание зла, а как один из способов обращения со злом. Дети усвоят, что гнев можно контролировать и выражать позитивно».

Огромную роль в воспитании малыша играет и отношение близких людей, именно они должны сделать ему «прививку» от агрессивности. Известный отечественный педагог и психолог Петр Францевич Лесгафт в книге «Семейное воспитание ребёнка и его значение» выделил такой тип характера маленького человека, как «злостно-забывтый»: «Причины, содействующие появлению и развитию такого типа в семье, будут главным образом связаны со следующими особенностями воспитания: запрещение рассуждать, применение различ-

ных насильственных мер для принуждения и укрощения ребёнка и всякие несправедливые и произвольные требования. Лицо, воспитывающее такого ребёнка, обыкновенно держится правила, что его не следует баловать, а главное, не следует пропускать какого-либо из его проступков без наказания».

В стихотворении Дорис Лоу Ноулт «Дети учатся тому, что видят в своей жизни» мы находим совершенно чёткий ответ на вопрос о том, какое влияние оказывает семья на формирование личности маленького человека.

Если ребёнок окружён критикой, он учится обвинять.
 Если ребёнок видит враждебность, он учится драться.
 Если над ребёнком насмехаются, он учится быть робким.
 Если ребёнка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.
 Если ребёнок окружён терпимостью, он учится быть терпеливым.
 Если ребёнка поддерживают, он учится уверенности.
 Если ребёнка хвалят, он учится ценить других.
 Если ребёнок чувствует себя в безопасности, он учится верить.
 Если ребёнка ободряют, он учится нравиться самому себе.
 Если ребёнка принимают и обращаются с ним дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.



Взрослые люди часто неспособны справиться с собственными проблемами. Поэтому семья не гасит, а разжигает внешнюю агрессию

Именно с семьёй должны быть связаны функции защиты и развития необходимых жизненных навыков. Нужно, чтобы всё негативное обсуждалось, сглаживалось, а ребёнок получал внимание, заботу и ласку. Главная причина того, что семья зачастую не гасит, а разжигает внешнюю агрессию, заключается в неспособности взрослых людей справиться с собственными проблемами. А тут ещё малыш с его негативными реакциями, проступающим характером, непослушанием...

Я случайно наблюдала сцену, когда отец что-то резким голосом говорил матери ребёнка, а тот, ещё плохо разговаривая, но чутко улавливая гневную интонацию в адрес мамы, сдвинул брови, сжал

кулаки и, что-то по-своему крича, двинулся на отца. Как писал классик, все это было б так смешно, когда бы не было так грустно. Тем более что отец, вместо того, чтобы опомниться, свети всё к шутке и успокоить сына, стал раскручивать маховик агрессии: «Как ты можешь на меня замахиваться! Сейчас получишь!»...

Не подавляйте агрессию, а поймите её причину

Родители, ни в коем случае никогда не идите по этому ложному пути! Нельзя просто подавлять агрессивные проявления ребёнка, необходимо понять причины их возникновения и научить малыша разумно и спокойно выражать свое недовольство и обиды. «Силовые методы» не приведут к нужному результату, подавленная агрессия не исчезает, а накапливается в бессознательном ребёнка, и наверняка вырвется наружу в самой безобидной ситуации.

■ Недетские проблемы

Вот мы и пришли к выводу, что разговор о детской агрессивности приводит к обсуждению совсем не детских проблем. Что же должен делать взрослый, чтобы помочь малышу?

- Следите за собой и не подавайте дурные примеры ребёнку, показывайте ему образцы поведения в конфликтных ситуациях.
- Будьте внимательны к малышу, демонстрируйте ему свою любовь.
- Выслушивайте ребёнка, обсуждайте его неприятности в садике и школе.
- Предоставляйте ему возможность выплёскивать свою энер-

гию: побегайте с ним, поборитесь, мяч попинайте.

- Учите детей правильно выражать свой гнев и недовольство, развивайте у малыша такие качества, как доверие к людям и доброжелательность.
- Помогите ребёнку научиться следить за ходом своих мыслей (Что ты об этом думаешь?) и

эмоциональных реакций (Что ты чувствуешь?).

- Положительно отзывайтесь о хороших поступках малыша, попросту — хвалите его, когда есть за что. Таким образом вы можете ему ориентироваться в правильности своего поведения и почувствовать уверенность в себе.

Проблема воспитания детей действительно глобальна и с античных времен считалась важнейшей для человеческого общества. Вот что об этом писал психолог и психотерапевт Владимир Леви в книге «Нестандартный ребёнок»: «Приходим в родительство не со знаком качества. Преподносим Ребёнку вместе с любовью и самыми благими намерениями свой характер, с его изъянами и кривизнами, своё переменчивое настроение, своё невежество и эгоизм, болезни, кучу неразрешимых проблем, от бытовых до духовных, — всё наше лучшее и худшее».

Наша задача, повторим ещё раз, — оградить детей от своего негатива и научить их справляться с теми отрицательными эмоциями, которые наверняка будут в их жизни. Способен ли современный человек, издёрганый и замотанный, сделать это? А вы спросите себя, можно ли кричать или бить

детей, если они не слушаются? Многие скажут, что они придерживаются «гуманистических» взглядов, но всё равно вынуждены делать это, потому что «так быстрее добиться нужного результата, так привычно уже, не смог сдержаться». Комментарии, как говорится, излишни...

Обсуждая эту непростую проблему, П.Ф. Лесгафт отмечал: «Необходимо, чтобы воспитатель всегда рассуждал и не допускал у себя рефлекторных движений; в противном случае получается явный абсурд: воспитатель преследует воспитанника за нарушение дисциплины, и в то же время сам своими действиями доказывает, что не умеет владеть собой, то есть он сам недостаточно дис-

Школьная агрессия

Не секрет, что многие школьники становятся жертвами агрессии в своей среде. Негативные последствия этого могут длиться годами. Группа учёных Королевского колледжа Лондона (Великобритания) представила результаты многолетнего исследования 7 771 испытуемых — жителей Англии, Уэльса и Шотландии. Все они родились в 1958 году. Родители этих детей предоставляли исследователям данные об агрессии (или отсутствии таковой) в отношении своих детей в возрасте от 7 до 11 лет. Также учёными принимались во внимание сведения о социальном и экономическом статусе семей, уровень IQ, степень вовлечённости родителей в дела детей. Последние данные были получены, когда испытуемым исполнилось уже по 50 лет. Выяснилось, что последствия школьных обид крайне серьёзны. Они продолжают и по сей день влиять на социальную жизнь этих людей, их физическое и душевное здоровье, и даже экономическое благополучие. Бывшие жертвы школьной агрессии больше своих сверстников склонны к проблемам со здоровьем, испытывают трудности в общении, склонны к депрессиям.

Источник — «*American Journal of Psychiatry*»



циplinирован». Получается, мы поступаем точно так же, как дети, и иногда ведем себя совершенно иррационально, наказывая малышей по каким-то абсолютно нелепым поводам. Что же делать после этого? «Я сожалею, что вышел из себя! Я сделал глупость и постараюсь больше так не делать, но иногда от тебя действительно можно взбеситься», — вот, пожалуй, одно из приемлемых извинений за проявленную слабость», — советует нам Э. Ле Шан в своей замечательной книге «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума».

Чтобы успокоиться и не ввергать себя и малыша в состояние эмоционального хаоса, попробуйте вспомнить или представить себя маленьким, растерянным. Или вообразите, в конце концов, что вы оказались на ринге и должны провести бой с собственным ребёнком!

И не забывайте о том, что воспитание маленького человека — это не только изучение некоего свода правил и позитивные примеры родителей. Здесь вы обязательно должны использовать совместное творчество, чувство юмора. Таким же образом, кстати, можно «отработать» и правила поведения в трудных ситуациях.

Вот два примера из совершенно разных источников, но об

одном и том же — творческом общении взрослого с ребёнком. В стихотворении А. Барто «Игра в стадо» дети заигрались, изображая коров, собак, и «не слышали замечаний Анны Николаевны».

«Мы сказали ей в ответ:
Никаких детей тут нет!
Мы не Пети и не Вовы —
Мы собаки и коровы!
И всегда собаки лают,
Ваших слов не понимают,
И всегда мычат коровы,
Отгоняя мух. А она в ответ:
Да что вы? Ладно, если вы коровы,
Я тогда — пастух.
И прошу иметь в виду:
Я коров домой веду».

Взрослый включается в игровую ситуацию и добивается от ребёнка послушания спокойно и весело. Дети, конечно, с удовольствием подхватывают такой стиль общения.

■ Крик о помощи

Психотерапевт Милтон Эриксон, вспоминая своё детство, разработал приём под названием «парадоксальное предложение». Когда маленькому Милтону было семь лет, он увидел, как отец пытается загнать телёнка в хлев. Отец тянул за верёвку, но телёнок упирался и не хотел идти. Тогда Милтон, вместо того чтобы тянуть за верёвку, обошёл теленка и дернул за хвост. Телёнок тут же зашёл в хлев. Через сорок лет психотерапевт М. Эриксон разработал «эриксонский гипноз», во время которого на пациентов воздействуют мягкими убеждениями и парадоксальными предложениями. Например, в ответ на отказ ребёнка убирать игрушки мама и папа увеличивают беспорядок, приносят ещё больше вещей и одежды и разбрасывают их как

попало. Ребёнок, наконец, говорит: «Прекратите, нужно убраться...»

Детскую агрессивность мы с вами, всё общество должны рассматривать, прежде всего, как своеобразный крик о помощи. И своего рода упрёк в том, что не смогли защитить малышей от невзгод и трудностей. Родители, учителя, неравнодушные граждане должны сделать всё возможное для того, чтобы вся система жизни наших детей помогала им как можно реже испытывать чувство гнева. Как напутствовал нас Л.С. Выготский, «никакой особой педагогики такие дети не требуют, никаких оградительных, исправительных и карательных мер, а только удвоенного социального внимания и учетверенного воспитательного воздействия среды».

Главные причины возникновения детской агрессивности

- 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 малыша (ослабленный самоконтроль, импульсивность, эмоциональная неуравновешенность).

Алла ФОМИНОВА,

*кандидат психологических наук,
профессор*



Ох как я зол!

Малыш бросается с кулаками, вопит, топает ногами... Тихим голосом, с улыбкой и очень вежливо взрослый говорит гадости, от которых «отмыться» будет сложно. Кто агрессор?

■ Лучшее средство защиты

Психологи считают, что возникновение агрессии, как правило, напрямую связано со страхом, который мы испытываем. Взрослый человек боится за благополучие своей семьи и всегда готов

защищаться, если на него нападают, физически или на словах. Большинство проявлений агрессии и враждебности действительно имеет защитную форму: через нападение мы отстаиваем свои границы или ценности, которые боимся потерять. Иногда

агрессию порождает желание отомстить за обиду, наказать. Возможно, человек испытывает страх, что ситуация повторится, или злость, что его заставили пережить этот страх. Дети, конечно, тоже испытывают эти чувства, которые, к тому же,

могут входить в резонанс с эмоциями взрослых.

Учёные уверены в том, что детская агрессия не является устойчивой чертой личности. Она быстротечна, как и все эмоции ребёнка — малыш выразил своё чувство, получил «сатисфакцию», донёс информацию — и забыл о том, что произошло. Он не будет долго переживать отрицательную эмоцию по поводу конкретной ситуации, если вы быстро решите возникшую проблему. Агрессивная реакция может закрепиться только в том случае, если малыш будет регулярно или достаточно долго страдать от тех или иных неудобств, негативно влияющих на его психологическое состояние, и не получит поддержки взрослых.

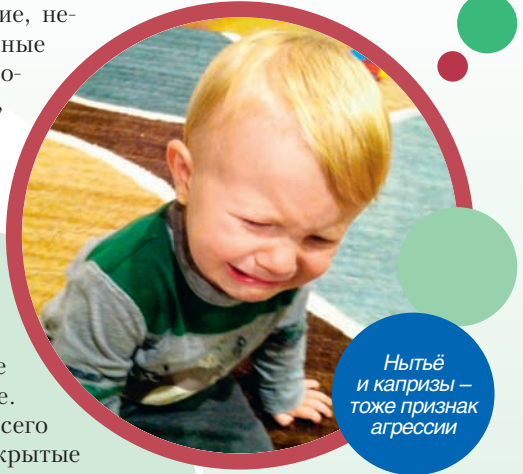
Итак, в каких ситуациях возможны агрессивные проявления ребёнка, который хочет привлечь внимание близких людей к той или иной своей проблеме? Прежде всего, такое поведение может быть проявлением ревности, причём не только к младшим членам семьи, но и к кому-то из родителей, к друзьям или чьей-то дружбе, к возможностям других детей. Или реакцией на ущемление потребностей, на отвержение значимыми людьми. Вполне вероятно, что таким же образом он начнёт реагировать на запреты и непонимание. Иногда малыши идут на открытый конфликт с окружающими потому, что хотят, но не умеют рассказать о своих чувствах, или решили проверить «границы» взрослых, их «надежность» как защитников.

Агрессивность проявляется в виде физических (драки, шипки, попытки толкнуть) или вербальных действий (оскорбления, агрессивные выкрики, попытки

ругаться). Есть и другие, несколько завуалированные формы проявления «протеста»: упрямство, нытье, капризы. Но практически всегда агрессия связана с намерением причинить вред, а ее главной целью является эмоциональная разрядка, которая компенсирует нарастающее внутреннее напряжение.

У девочек чаще всего проявляются именно скрытые формы агрессии — насмешки, жалобы («ябедничанье»), попытки поставить обидчика в глупое или неприятное положение. Это связано с тем, что в нашей стране многие взрослые абсолютно убеждены в том, что девочки всегда должны быть добрыми, мягкими, послушными, и проявление ими открытого недоброжелательства вызывает особенно острую реакцию родителей. Но ведь они испытывают те же чувства, что и

ной и «беспроблемной», по мнению пап и мам, семье малыш ругается, грубит, обижает тех, кто не может или не хочет дать ему отпор. Родители недоумевают: почему же он так ведёт себя, ведь в доме нет агрессивных людей, никто не ругается, никогда не бывает ссор, а спорные вопросы решаются кулуарно, «не при ребёнке», и он никогда не видит никаких конфликтов.



Нытьё и капризы — тоже признак агрессии

Агрессивность становится устойчивой, если мы её поддерживаем

мальчишки — обижаются, грустят, печалются, гnevаются и хотят как-то сообщить о своих переживаниях другим людям. Так или иначе, но у нас сложилась ситуация, когда в одних и тех же случаях агрессия мальчиков даже поощряется, а девочек — строго порицается.

■ В тихом омуте...

Иногда на консультацию приходят родители и рассказывают о том, какие «ужасы» вытворяет их ребёнок. В абсолютно мир-

Ключевой в этом рассказе, как правило, оказывается фраза «никогда не видит конфликтов». При детальном анализе ситуации в семье чаще всего оказывается, что и ссоры между родителями происходят регулярно, и сердятся они друг на друга. Но в целях «гармоничного воспитания» никогда не демонстрируют ребёнку отрицательные эмоции, чтобы не провоцировать его на проявление таких же, «не учить» этому и не травмировать. Вот в

этом как раз и кроется главная опасность.

Взрослые должны понимать: если в семье возникает конфликт, недовольство, эти эмоции невозможно полностью подавить и исключить из жизни. Так не бывает. Неизбежно возникает напряжение, может быть, смутное, неявное, но достаточное для того, чтобы ребёнок его почувствовал. Он на интуитивном уровне (а может, и не только на интуитивном) будет понимать, что происходит что-то не то, но не сможет найти для себя объяснения своему страху. И его переживания почти наверняка начнут принимать агрессивную форму. Всем своим поведением он будет показывать: «Вот что у нас происходит! Я это чувствую, знаю! Вы ведёте себя вот так! И мне плохо и страшно от этого». Кстати, в таких случаях родители часто соглашаются с тем, что внешнее поведение малыша очень похоже на то, что творится на самом деле у них внутри: они сами иногда хотят громко кричать, ругаться и что-то ломать.

С другой стороны, ребёнок на собственном опыте прекрасно знает, что у людей есть отрицательные чувства: он и сам иногда сердится, временами даже на тех, кого любит. И если малыш видит, что его близкие взрослые никогда не демонстрируют негативные эмоции, у него могут закрасться сомнения — а все ли со мной в порядке? А в самом ли деле можно испытывать эти эмоции? Может быть, они какие-то нехорошие, плохие, раз мама и папа никогда их не переживают, не показывают? Ребёнок начинает чувствовать своё отличие от



Если в семье возникает конфликт, недовольство, эти эмоции невозможно полностью подавить и исключить из жизни

взрослых, и, конечно, старательно пытается эти переживания подавлять, чтобы соответствовать любимым родителям. Но, как мы знаем, эмоции и чувства полностью «побороть» невозможно, где-то внутри они сохраняются, накапливаются и со временем обязательно выплеснутся в виде агрессии, гнева и разрушительных действий.

■ Здоровая реакция

Как видите, причины для проявления детской агрессии могут быть самыми разными. Что же делать в таких случаях, есть ли какие-то общие решения?

Самое главное, родители должны помнить: агрессия — это нормально. Страх и гнев, лежа-

щие в её основе, — эмоции, указывающие нам, что в жизни малыша что-то происходит не так, его какие-то важные потребности не удовлетворяются. Обратите внимание на то, как и насколько часто ребёнок проявляет эти эмоции, и постарайтесь услышать его сразу, не доводя проявления недовольства до крайностей.

При этом принципиально важно не только отмечать для себя детские переживания и нужды, но и показывать малышу, что вы видите его чувства, знаете о них, даже если по каким-то причинам не можете удовлетворить эти желания прямо сейчас. Это могут быть отражающие фразы: «Тебе обидно...», «Ты грустишь...», «Тебе очень хочется...». Нам

кажется, что это примитивно просто, и потому мы избегаем общаться с близкими людьми на таком уровне. И совершенно зря: именно такие понимающие фразы могут в значительной степени снизить напряжение, они показывают другому человеку — и ребёнку, и взрослому, — что мы его понимаем, видим и чувствуем.

Попробуйте понять, какое послание стоит за агрессивным и враждебным поведением вашего малыша, на что он «указывает» таким образом, почему обиделся или сердится. Эти причины могут быть завуалированными, скрытыми из-за различных внешних обстоятельств (например, на папу нельзя накричать, хотя он обидел, а вот кошку пнуть, чтобы избавиться от напряженного травмирующего чувства, — это безопасно). На собственном примере учите ребёнка проявлять свои негативные эмоции в социально приемлемых формах. Именно пример родителя для малыша является образцом того, что надо делать — кричать, ругаться, упрямится, или выслушать, изложить свою точку зре-

ния и попытаться отстоять её в спокойной беседе.

Что важно в поведении родителей с ребёнком, в их отношениях? Сохранение адекватных рамок и ограничений. Они должны быть сильными для малыша, то есть требовать от него нужно того, что он действительно может сделать, и ограничивать в том, в чем он может себя ограничить. Эти рамки должны быть достаточно устойчивы, даже если ребёнок начинает их испытывать (Сегодня нельзя, а завтра можно?). Конечно, ограничения и запреты не только должны быть соразмерны возможностям ребёнка, но и соответствовать ситуации, обстоятельствам. Эта система должна быть гибкой, понятной для малыша и не ограничивать его естественную познавательную активность. И, конечно, ни в коем случае она не должна превратиться в свод «железных» правил, которые нужно соблюдать всегда, везде и во что бы то ни стало.

Постарайтесь не подавлять чувства ребёнка, позволяйте ему активно проявлять свои эмоции, не упрекайте и не наказывайте за это. Важно, поддерживая малыша в его переживании, подсказывать, как нужно вести себя в соответствии с обстоятельствами, ситуацией. Сначала покажите ребёнку, что взрослый видит и понимает его чувства, после этого, при необходимости, помогите справиться с ними. Если малыш поймёт, что его эмоции, действия взрослые оценивают положительно и не мешают ему выражать свои чувства, то у него просто не будет необходимости выказы-

вать чрезмерное неудовольствие или агрессивность. Пользуясь поддержкой и примером взрослых, он почти наверняка сможет самостоятельно увидеть и почувствовать правильные рамки поведения.

А короткие вспышки неудовольствия — конечно, они будут, как у всех нас есть моменты, когда мы сердимся, недовольны или боимся. Родители должны научить своих малышей демонстрировать эти негативные чувства таким образом, чтобы любые неприятности уходили из их жизни как можно быстрее и не оставляли никаких следов.

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог

Опасная вершина

Новое исследование учёных Калифорнийского университета (США) доказало, что популярные в своей среде тинейджеры подвергаются немалому риску. Им угрожает опасность... стать жертвами издёвок и агрессии. Учёные доказали, что подросток, стремящийся к успеху в своей социальной среде, сильно рискует. Когда он «достигает вершины», уровень риска резко падает. Это относится примерно к 5 процентам наиболее популярных учеников: они находятся как бы «над схваткой». Высокий статус делает их недоступными для соперников. Но по пути к вершине этой социальной лестницы тинейджеры подстерегают многочисленные опасности.

По словам Роберта Фариса, профессора социологии Калифорнийского университета и соавтора исследования, отнюдь не только тихони становятся жертвами агрессии сверстников. Относительно популярные ученики — также зачастую жертвы «невидимой агрессии» в школе.

Исследование показало, что жертвы такого преследования испытывали негативные последствия в учёбе, социальной адаптации, демонстрировали высокий уровень беспокойства и гнева, чаще страдали от депрессии.

Источник — «*American Sociological Review*»

Не подавляйте
чувства ребёнка.
Пусть он
выражает их
открыто
и свободно





Сын зовёт: «Агу, агу!»
 Мол, побудь со мною.
 А в ответ: Я не могу,
 Я посуду мою.
 Но опять: «Агу, агу!»
 Слышно с новой силой.
 И в ответ: Бегу, бегу,
 Не сердись, мой милый!
 Агния Барто

позже выделяются две? А если это так, то когда и как это происходит, в силу каких причин?

■ Слышу и понимаю

Родители должны обязательно учитывать ряд особенностей психологического развития, которые свойственны практически всем детям первого года жизни. Результаты теоретических и экспериментальных исследований, касающихся именно начального (дословесного) периода, довольно противоречивы. Одни учёные говорят (и подтверждают это данными) о том, что гуление и лепет имеют безусловно-рефлекторную природу, другие, наоборот, подчёркивают социальный (как следствие общения взрослых с младенцем) характер их появления.

Единственное, в чём солидарны все исследователи, так это в том, что до двух месяцев жизни из голосовых реакций ребёнка обнаруживается только крик. В его основе — безусловные (оборонительный, пищевой) рефлексы, обеспечивающие выживание и защиту организма. Именно поэтому голосовые реакции всех новорождённых (с нормальным и нарушенным развитием, воспитывающихся в семье и в доме ребёнка) в этот период совершенно одинаковы и выражают общее дискомфортное физиологическое состояние малыша.

Анатомо-физиологические предпосылки, конечно, очень важны, но, как считают многие учёные, главную роль в развитии младенца играют близкие взрослые, в первую очередь мать. «Подхватывание» и интерпретация, то есть наполнение смыслом, криков и рефлекторных движений младенца помогают начать формирование условных рефлексов. Например, при под-

ВНАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО

Когда детёныш тюленя рождается и первый раз подаёт голос, мать запоминает его и может узнать своего малыша среди тысяч других. Первый писк маленького пингвинёнка звучит сразу же после того, как он вылупляется из яйца, и связывает его с мамой и папой на всю жизнь. А как обстоят дела у человека?

■ Как Ваня упал? – Бух!

Для родителей всегда огромное событие — первая улыбка, первые шаги, первые слёзы. Но первое слово малыша — это настоящий праздник, который мамы и папы запоминают навсегда, и через много лет с удовольствием вспоминают о том, что именно сказал их маленький ребёнок.

Как правило, это происходит к концу первого года жизни. Взрослые с нетерпением ожидают, когда малыш начнёт делать попытки произносить

звукоподражания («га-га-га», «мяу») и лепетные слова («мама», «тятя», «баба»). И только потом обращают внимание на способность ребёнка понимать то, что он слышит. По сути дела, речь идёт о двух процессах: говорении и понимании того, что говорят.

По мнению большинства исследователей, подготовительными этапами к развитию речи являются гукание, гуление и лепет. Но как развивается другая, вторая линия? Или из одной

Это интересно

К трём месяцам у вашего ребёнка, благодаря «подхватывающему» поведению матери, могут появиться психологические средства, с помощью которых он начнёт воздействовать, «управлять» поведением взрослых. А это, в свою очередь, «запускает» постановку речи и, в целом, помогает психическому развитию малыша.

держании точного режима кормления (каждые 4 часа) уже на второй неделе малыш начинает сам просыпаться перед этой приятной «процедурой» (условный рефлекс на время). К слову, современные данные позволяют говорить о том, что условный рефлекс можно выработать ещё в перинатальный период (на седьмом месяце беременности): в проведённом эксперименте вибрация стенки брюшной полости матери (отрицательное подкрепление, ведущее к запуску оборо-

нительной реакции плода — шевелению) сочеталось со звуком громкого звонка. После нескольких таких сочетаний в ответ на звук звонка плод начинал шевелиться.

■ Разговор с мамой

Чем чаще и быстрее мать откликается (не только действиями, но и эмоционально окрашенным комментированием ситуации), тем быстрее крик ребёнка начинает меняться, причем не только интонационно. Результаты последних исследований свидетельствуют о том, что с третьего месяца жизни по характеру крика малыша можно определить причину его беспокойства. С десятой—двенадцатой недели жизни появляется хныканье, несущее значение реакции недовольства, и плач. Специалисты выделили несколько видов

плача, несущих различную смысловую нагрузку (обиженный, протестующий, просящий, капризный, упрекающий). И даже более того: в крике, формирующемся на третьем месяце жизни, уже присутствует ожидание ответа, а это значит, что малыш начал активно использовать этот вид «взаимодействия» с окружающей средой.

Однако здесь есть один очень важный нюанс: мать может понять крики своего ребёнка только в том случае, если находится рядом с ним. Это подтверждают результаты эксперимента на «слуховую идентификацию»: когда матерям предъявили аудиозаписи криков их детей, они не смогли не только «вычислить» причины этих криков, но даже перепутали голоса своих малышей.

*Галина МИШИНА,
доктор психологических наук*

СОЛНЕЧНЫЙ КРУГ

Кто не любит погреться на солнышке, а после похвастаться загаром. Но доказано, что для маленьких детей избыточное пребывание на открытом солнце крайне опасно. Кожа ребёнка значительно отличается от взрослого. Она особенно подвержена различным повреждениям. В силу сниженной способности вырабатывать пигмент меланин, кожа чувствительна к воздействию агрессивных ультрафиолетовых и инфракрасных лучей, способных вызывать ожоги и обезвоживание кожи. В связи с этим в летний период детям противопоказаны прямые солнечные лучи. А для выработки в коже витамина Д вполне достаточно прогулок в тени деревьев. Однако дети должны ежедневно

находиться на свежем воздухе не менее 2—3 часов.

Поэтому обязательно нужно использовать солнцезащитные кремы для малышей в течение всего летнего периода на все открытые участки кожи. Для этого прекрасно подходит средство «Ладиваль» — специально разработанное для детей с высоким фактором защиты. «Ладиваль» обладает водостойкостью. Линейка «Ладиваль» не содержит отдушек, красителей и консервантов, что обеспечивает ей гипоаллергенность. И, что очень важно, содержит два вида солнечных фильтров от ультрафиолетового и инфракрасного излучения, так называемые, «умные фильтры». Кроме того, в состав

«Ладиваля» входят декспантенол, ускоряющий процесс восстановления кожных покровов, витамин Е и натуральные масла, обеспечивающие увлажнение и питание кожи. Таким образом «Ладиваль» максимально защищает кожу ребёнка от негативного влияния ультрафиолетового и инфракрасного излучения, сохраняет увлажнение эпидермиса, питает кожу. Средство гипоаллергенно, проверено дерматологическим контролем.



На правах рекламы



ролей в минерализации костей, зубов, работе сердца и мышц, а также необходимого для крепких ногтей и волос.

Под торговой маркой «ФрутоНяня» появился целый ассортимент детских молочных продуктов. Прежде всего, это молоко «ФрутоНяня» 3,2 % жирности классическое (200 мл) и молоко «ФрутоНяня» 3,2% жирности, обогащённое витаминами А, В₂, В₁, и С (200 мл), рецептура (ТУ) которого разработана НИИ детского питания Российской академии сельскохозяйственных наук. Детское молоко «ФрутоНяня» изготовлено из отборного сырья, получаемого только из специально сертифицированных хозяйств, и прекрасно подойдет для разведения безмолочных каш. Кроме этого обогащённое молоко «ФрутоНяня» будет служить дополнительным источником витаминов и важных нутриентов в питании ребёнка старше 8 месяцев.

Специально для малышек старше трёх лет появилось молоко «ФрутоНяня» 2,5 % жирности (500 мл), обогащённое витаминами С, В₁, В₆, В₁₂, РР, фолиевой кислотой, а также кальцием, цинком и медью. Молоко «ФрутоНяня» 2,5 % жирности можно использовать для приготовления каш и других блюд для ребёнка. И пусть для вашего малыша станет традицией выпивать стакан тёплого молока «ФрутоНяня» перед сном, ведь это не только обогатит его рацион важными и полезными пищевыми веществами, но и поможет ему расслабиться и поскорей заснуть.

Дорогие родители! Позаботьтесь о правильном и полноценном питании ваших малышек. И приятного аппетита!

МАМА ПРИШЛА, МОЛОЧКА ПРИНЕСЛА!

Учёными доказано: первые тысяча дней жизни ребёнка, начиная с момента зачатия, самые важные — сколько он проживёт, какими болезнями будет болеть, как будет развиваться — тогда же и закладывается вся программа. И огромную, если не определяющую, роль в этом процессе играет питание.

Самым лучшим и самым важным питанием для ребёнка раннего возраста является грудное молоко, которое содержит всё самое необходимое. Но уже в возрасте от 4 до 6 месяцев малыш нуждается в дополнительном питании, и в этот период вводится прикорм: мясные, овощные и фруктовые пюре, каши, соки и, конечно, детские молочные продукты.

Почему же так важно включать в питание ребенка именно молочные продукты и чем они так полезны для малыша?

Молоко и молочные продукты являются источником многих

важных незаменимых нутриентов, таких как, например: полноценный белок — источник незаменимых аминокислот; животные жиры — источник незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов; лактоза (молочный сахар, который способствует развитию полезных микроорганизмов в кишечнике и служит источником энергии для растущего организма); витамины группы В, которые принимают важное участие в обмене веществ; ну и, конечно же, такого важного макроэлемента, как кальций, играющего одну из главенствующих



Молоко «ФрутоНяня» для ваших детей!

- Только свежее молоко высшего сорта
- Сбалансированный состав, разработанный специально для детей раннего возраста*
- Дополнительный источник витаминов, кальция, цинка и меди**



молоко 0,2



молоко 0,5
обогащенное



молоко 0,2
обогащенное

*ТУ для производства молока питьевого, стерилизованного, витаминизированного с массовой долей жира 3,2 % «ФрутоНяня» разработаны НИИ детского питания Российской академии сельскохозяйственных наук

**Молоко питьевое ультрапастеризованное, обогащенное кальцием с микроэлементами и комплексом из шести витаминов для питания детей дошкольного и школьного возраста



Остальные автоматизмы, существующие у новорождённого, готовят его к развитию произвольных движений. Если вы вложите свои пальцы в ладошки малыша, он крепко обхватит их. У некоторых новорождённых хватательный рефлекс настолько силён, что их можно приподнять над поверхностью пеленального столика. В спокойном состоянии кисти рук сжаты в кулак, и лишь к концу месяца ладошки начинают раскрываться. Возьмите ребёнка под мышки и коснитесь его ножками горизонтальной поверхности, малыш «встанет», выпрямив ноги в коленях. Наклоните его вперёд, и малыш сделает несколько шаговых движений. Обычно эти «первые шаги» приносят большую радость родителям. Если ребёнок плохо хватает ручки, не опирается на ножки или при «ходьбе» сильно перекрещивает ноги, посоветуйтесь с невропатологом, всё ли в порядке.

Ещё один безусловный рефлекс, который часто пугает родителей, возникает, если прижать ноги крохи к животу или развести руки в стороны. Он разгибает ручки во всех суставах, раскрывает ладонь, а затем приводит их к туловищу, как бы обхватывая себя. При

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Физическое развитие

Малыш растёт не по дням, а по часам. Никогда больше он не будет расти так быстро. В первый месяц длина тела увеличивается на три сантиметра, а масса – на 600 граммов. Поскольку лёгкие и дыхательная мускулатура у младенца развиты недостаточно, а потребность в кислороде вдвое больше, чем у взрослого, дыхание у него частое, неравномерное и поверхностное.

Шульс малыша очень изменчив (при крике число сердечных сокращений может достигать 160–200 ударов в минуту). Артериальное давление до трёх месяцев составляет в среднем 75/50 мм ртутного столба. Здоровый новорождённый много спит, просыпаясь только на кормление, активно сосёт и, насытившись, быстро засыпает. Всё, что он умеет сейчас, происходит благодаря безусловным рефлексам.

Главный рефлекс, обеспечивающий жизнь малыша, – сосание. Здоровые дети сосут очень хорошо, а сосательные мышцы, пожалуй, самые сильные в этом возрасте. Особенно сосательный рефлекс выражен перед кормлением. Очень важен для малыша защитный рефлекс. Если положить ребёнка на живот, вам не придётся поворачивать его голову в сторону, чтобы он мог свободно дышать – младенец сделает это самостоятельно.



пеленании, резких звуках малыш широко раскрывает глаза и начинает плакать. В этих случаях родители считают, что он пугается. Если спонтанный рефлекс возникает слишком часто и даже при незначительных раздражителях, это может говорить о чрезмерной возбудимости. В норме этот рефлекс угасает к 3–4 месяцам.

В спокойном состоянии ребёнок лежит с согнутыми ручками и ножками, как бы принимая привычную позу, в которой он находился до рождения. Вы сможете аккуратно разогнуть ручку или ножку при переодевании, обработке кожных складок, не причинив боли малышу. Высокий тонус в сгибательных мышцах конечностей физиологичен для этого возраста. Но слишком сильная «зажатость»

говорит о повышенном мышечном тоне.

Уже к 10–14-му дню малыш начинает кратковременно фиксировать взгляд на ярком движущемся предмете, попавшем в поле зрения, вздрагивает при резком звуке и моргает. К 18–22-му дню он может кратковременно смотреть на неподвижный предмет, сосредотачиваться на звуке дверного или телефонного звонка. К месяцу слуховое сосредоточение становится более длительным, ребёнок начинает прислушиваться к более тихим звукам: к шуршащей бумаге, льющейся воде, сигналам машины за окном, тиканью часов. К четвёртой неделе малыш уже может следить взглядом за горизонтально движущимся предметом на расстоянии 20–30 см. А в положении лёжа на животе он уже не просто поворачивает го-

лову в сторону, а пытается её приподнять на несколько секунд и удержать. Если кроха сильно запрокидывает голову и держит её слишком хорошо, это должно вас насторожить.

Большую часть времени малыш спит, лёжа в своей кроватке, и нужно проследить, чтобы его поза не была однообразной. Во избежании кривошеи нельзя допускать, чтобы малыш спал всё время повернув голову в одну и ту же сторону. Когда малыш бодрствует, старайтесь разнообразить его позы — двигая ручками и ножками в различных положениях, он учится чувствовать своё тело и управлять им. Малыш тренирует мышцы лишь в том случае, если его руки и ноги свободны от пелёнок, поэтому лучше одевать его в ползунки и распашонки.

ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ РЕБЯЧЕЙ КОЖИЦЫ...

С момента рождения и приблизительно до двух лет дети предрасположены к развитию заболеваний кожи. Это связано с большим содержанием воды, «рыхлостью» соединительной ткани и незрелостью иммунной защиты.

Опрелости возникают в результате длительного контакта кожи ребёнка с мочой и калом. И хотя проблемы с кожей не представляют угрозы для жизни, они влияют на качество жизни ребёнка, оказываются частой причиной беспокойства родителей.

При повреждении кожи защитный барьер нарушается и для его восстановления нужно дополнительное питание и энергия. При опрелостях под подгузником, в домашних усло-

виях можно использовать препараты, которые быстро устранят проблему и разрешены у детей.

Для восстановления кожи требуется пантотеновая кислота, которая поддерживает и питает клетки кожи, обеспечивая их энергией. Недостаток пантотеновой кислоты можно восполнить с помощью препарата Д-Пантенол. Д-Пантенол стимулирует образование новых клеток, усиливает тканевое дыхание, укрепляет клетки. Кожа быстро восстанавли-

вается: устраняются покраснение и раздражение.

Для профилактики пелёночного дерматита мазь Д-Пантенол наносится на чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок после каждой смены белья или водной процедуры. Регулярное использование мази Д-Пантенол под подгузник предотвратит развитие опрелостей и пелёночного дерматита.

На правах рекламы

РУ П N 011108 РУ. ЛС 001251



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

Музыкальные сюжетные игры



Нет ничего более увлекательного для малыша, чем весёлая, познавательная игра с любимыми игрушками. Сюжетные игрушки очень привлекательны для крохи. С их помощью он может воспроизводить освоенные действия. Но не всегда ребёнок, особенно маленький, самостоятельно умеет это делать. Овладевать действиями ему помогает взрослый. Он учит малыша укладывать куклу спать, кормить кошечку, догонять мишку, знакомит ребёнка с повадками животных, звуками, которые для них характерны (лай собаки, рычание медведя и т.д.). Музыкальные игры с сюжетными игрушками вызывают особый интерес у маленького ребёнка, так как сопровождаются музыкой или пением взрослого, что является сильным стимулирующим фактором для активизации внимания, развития эмоций.

■ Вот ляля!

Так можно поиграть с ребёнком первого полугодия жизни. Для

игры вам понадобится кукла-неваляшка. Положите малыша на широкую кровать на живот. Присев на корточки у края кровати, показывайте неваляшку крохе так, чтобы лицо куклы было на уровне лица ребёнка на расстоянии, с которого малыш хорошо фиксирует взглядом игрушку. Пойте песню и звените игрушкой прямо перед ребёнком, вызывая у него слуховое и зрительное сосредоточение на ней:

Мы весёлые матрешки,
Ладушки, ладушки!
На ногах у нас сапожки,
Ладушки, ладушки!
Завязали мы платочки,
Ладушки, ладушки!
Раскраснелись наши щёчки,
Ладушки, ладушки!
*(Слова Л. Некрасовой,
музыка Ю. Слонова)*

Уберите игрушку из поля зрения младенца, воскликнув: «Ай, нет ляли!» Потом показывайте также игрушку справа от ма-

лыша, стимулируя его к повороту головы, а затем слева.

Неваляшка, которая считается одной из привлекательных игрушек для младенца, поможет научить кроху находить источник звука и фиксировать на нём взгляд, а мелодичная песня сделает игру более эмоциональной.

■ Кто проснулся рано?

Приготовьте для игры петушка би-ба-бо, сделайте импровизированную ширму. Если у кровати малыша опускается боковой бортик, накиньте на него пелёнку, предварительно опустив его так, чтобы ширма находилась на уровне глаз крохи. Положите ребёнка на живот. Показывайте петушка из-за ширмы прямо перед лицом малыша и пойте песенку:

Кто проснулся рано?

Петушок.

Поднял кверху красный
Гребешок.

Петушок пропел
«Ку-ка-ре-ку!»

Кто еще лежит там
На боку?»

*(Слова С. Прокофьевой,
музыка Г. Гриневича)*

Спрячьте игрушку за ширму, воскликнув: «Ай, нет петушка! Где он? Вот петушок!» Повторите игру несколько раз.

Когда ваш ребёнок научится ожидать появления игрушки прямо перед собой, пойте песню и передвигайте игрушку вдоль ширмы вправо, прячьте там и снова показывайте, затем — тоже самое — влево. Таким образом, ваш малыш научится проследить взглядом за игрушкой и ожидать её появления там, где она исчезла, связывая с ней мелодичную песню.

Ирина ВЫРОДОВА,
кандидат педагогических наук

Мягкое слабительное. И ничего лишнего!

- Дюфалак® восстанавливает естественный ритм очищения кишечника***
- Дюфалак® применяется у детей с первых дней жизни, беременных и женщин в период грудного вскармливания***
- Дюфалак® благоприятно воздействует на баланс кишечной микрофлоры – усиливает рост бифидо- и лактобактерий***



	Начальная суточная доза	Поддер- живающая суточная доза
Дети до 1 года	до 5 мл	до 5 мл
Дети 1-6 лет	5-10 мл	5-10 мл
Дети 7-14 лет	15 мл	10-15 мл

Дюфалак®
ИМН: лактулоза. Регистрационный номер: П N011717/02. Лекарственная форма: сироп. Фармакологические свойства: оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Ca²⁺, способствует выведению ионов аммония. **Показания к применению:** запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях (геморрой, состояния после операции на толстой кишке и в области анального отверстия); печеночная энцефалопатия; лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. **Противопоказания:** галактоземия; кишечная непроходимость; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата. **С осторожностью:** непереносимость лактозы; пациенты с печеночной (пре) комой, страдающие сахарным диабетом; ректальные кровотечения недиагностированные; колостома, илеостома. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** Дюфалак® можно назначать во время беременности и в период грудного вскармливания. **Способ применения и дозы:** препарат предназначен для приема внутрь. Необходимо сразу проглотить принятую однократную дозу, не задерживая во рту. Все дозировки должны подбираться индивидуально. В случае назначения однократной суточной дозы ее необходимо принимать в одно и то же время, например, во время завтрака. Дозировка при лечении запора или для размягчения стула в медицинских целях: суточную дозу лактулозы можно принимать однократно либо разделив ее на две, используя мерный стаканчик. Начальная доза может быть скорректирована до поддерживающей дозы в зависимости от реакции на прием препарата. Взрослые и подростки: начальная доза – 15-45 мл, поддерживающая – 15-30 мл; дети 7-14 лет: начальная доза – 15 мл, поддерживающая – 10-15 мл; дети 1-6 лет: начальная и поддерживающая доза – 5-10 мл; дети до 1 года: начальная и поддерживающая доза – до 5 мл. Дозировка при лечении печеночной комы и прекомы: начальная доза – 3-4 раза в день по 30-45 мл. Затем переходят на индивидуально подобранную поддерживающую дозу так, чтобы мягкий стул был максимально 2-3 раза в день. **Побочное действие:** в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. Полная информация о побочных эффектах представлена в инструкции по применению. **Передозировка:** симптомы: при приеме очень высокой дозы возможны боль в животе и диарея. Лечение: прекращение приема препарата или уменьшение дозы и коррекция электролитного дисбаланса в случае большой потери жидкости вследствие диареи или рвоты. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводились. **Особые указания:** лактулоза должна назначаться с осторожностью пациентам с непереносимостью лактозы. При лечении печеночной (пре)комы обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Пациенты с редкими врожденными нарушениями, такими как непереносимость галактозы или фруктозы, дефицит лактазы (лактозы) или мальабсорбция глюкозы-галактозы, не должны использовать данный лекарственный препарат. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Дюфалак® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению. ИМН от 30.05.2012

Массаж живота для детей до 1 года при запорах**

Иногда при введении первого прикорма у детей может появиться запор. Справиться с ним поможет специальный массаж.

Выполняется за 30 минут –
1 час до еды или через
1-2 часа после еды



- 1 Круговые поглаживающие движения живота по часовой стрелке



- 2 Поглаживающие движения косых мышц живота от края к центру



- 3 Точечный массаж пупочной области живота подушечкой указательного пальца по часовой стрелке



- 4 Точечный массаж прямых мышц живота подушечкой указательного пальца по часовой стрелке



- 5 В заключение расслабляющие поглаживания живота

Рисунки художника-иллюстратора
Макаренко Наталии

* Patent 2811450 USA, «Laxative composition and method of use»

** В.Н. Панфилова, Функциональный запор у ребенка: хроническая болезнь или проблема развития?, ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДИАТРИИ /2013/ ТОМ 12/ № 2, стр.36-41

*** Инструкция по медицинскому применению препарата Дюфалак® от 30.05.12



СОБСТВЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

В доме появился малыш. От родителей зависит, как он будет себя воспринимать: полноценной личностью или всего лишь частью интерьера.

К сожалению, взрослые иногда обустривают дом без учёта потребностей и возможностей малышей. Не в каждой семье есть специальная детская мебель, посуда, удобный игровой уголок. Часто стремление родителей оградить ребёнка

от возможных травм оборачивается обеднением развивающей среды и тормозит его активность. Чтобы избежать порчи вещей, в том числе и игрушек, взрослые нередко прячут от малыша все, до чего он может дотянуться, надолго помещают его в манеж и

ограничивают любознательность маленького человека не всегда оправданными запретами, а подчас и наказаниями. При этом протесты ребёнка против постоянных ограничений своей инициативности расцениваются как капризы или избалованность.

Малыш, безусловно, должен иметь психологически комфортное пространство, возможность реализовать свои интересы и право на выбор занятий, игр, игрушек. Но природная любознательность, неуёмная активность ребёнка, непонимание им опасности некоторых предметов и действий действительно могут привести к несчастным случаям. Как же быть? Необходимо найти разумный баланс между обеспечением безопасности малыша и созданием условий для его всестороннего развития.

Любознательство – не порок

Перед тем, как ребёнок начнет делать первые шаги, придирчиво осмотрите свой дом. Поставьте заглушки на электрические розетки. Уберите бьющиеся предметы туда, где малыш не сможет их достать. Спрячьте ножницы, иголки, бритвы — всё, чем он может порезаться. Не оставляйте на столе спички и сигареты. Проверьте, как у вас хранятся лекарства, инструменты, бытовая химия. Уберите все опасные для ребёнка вещи из ванной. В свободном доступе не должны находиться слишком мелкие предметы, которыми малыш может причинить вред своему здоровью (подавиться, засунуть в нос или в ухо). Следите за тем, чтобы в открытом доступе не было пластиковых пакетов и веревок.

Все игрушки должны быть чистыми, исправными и не иметь деталей, которыми можно

пораниться. При покупке обращайте внимание на состав сырья, из которого они изготовлены. Дети в этом возрасте любят исследовать предметы «на вкус», поэтому нужно следить за тем, чтобы они не оказались токсичными. Это относится и к пластическим материалам для ручного труда (краски, клей, бумага). Лучше всего покупать игрушки в специализированных магазинах, где можно попросить представить лицензии на детские товары и сертификаты их качества.

Отодвиньте комнатные цветы подальше от края подоконника. Следите за тем, чтобы ребёнок не оказался один, без присмотра взрослых, в ванне с водой, на балконе, около открытого окна, включённой плиты, бытовых электроприборов, посуды с горячей пищей. Старайтесь не оставлять его наедине с домашними животными, приучайте не дразнить кошек и собак.

Проверьте, надёжно ли закреплены на стенах полки, зеркала, картины. Приобретая детскую мебель, помните о том, что в ней не должно быть острых углов. Малыш только учится ходить, часто падает и может пораниться. Игры и игрушки разместите на низких полках, чтобы он мог свободно брать их и самостоятельно класть на место, не подвергая себя опасности.

Особое внимание уделите безопасности ребёнка на прогулке.



Игрушки «для улицы» лучше хранить отдельно и регулярно мыть. Если вы пришли на детскую площадку, обязательно проверьте, нет ли там опасных для здоровья предметов. Все время держите малыша в поле своего зрения, предостерегайте от контактов с бездомными животными, жалящими насекомыми, следите, чтобы он не брал в рот траву, цветы, песок, камушки. Зоны повышенной бдительности — качели, горки и другие игровые сооружения.

Конечно, малыш все равно отыщет дома или на улице предмет, который может причинить ему вред, либо будет испорчен. В таких случаях без запрета не обойтись. Малыш должен знать, что нельзя брать некоторые вещи или совершать какие-то действия, и об этом нужно сказать

лианная ваза, оконное стекло или зеркало. Поднесите его к таинственному предмету, разрешите осторожно потрогать его, и объясните, что дёргать или стучать по нему нельзя, он может разбиться. Таким образом вы не только удовлетворите любопытство ребёнка, но и познакомите его с новыми свойствами загадочных вещей, а также предотвратите возможный конфликт.

Помните, что ваша цель — научить малыша правильно вести себя в «детском мире» и, по возможности, не стеснять его свободу, а стимулировать желание познавать окружающее. Для этого нужно подбирать предметы так, чтобы их можно было использовать в различных вариантах. Показав один из них, дайте ребёнку возможность поэкспериментировать, открыть

Главное – разумный баланс между обеспечением безопасности ребёнка и созданием условий для его всестороннего развития

ему серьёзно и твёрдо. Однако после запрета обязательно переключите внимание ребёнка на что-либо не менее интересное для него, предложите привлекательную замену тому, что он хотел получить или сделать. Например, почти все дети в этом возрасте любят рвать бумагу на мелкие кусочки — это один из способов исследования мира. Так что если вы дорожите книгами из вашей библиотеки, не разбрасывайте их по креслам и диванам, а дайте ребёнку старый журнал — пусть он испортит его. И постепенно, с вашей помощью, маленький человек научится бережно обращаться с книгой.

Годовалого малыша не может не заинтересовать люстра, стек-

другие способы «работы». Радуйтесь каждому маленькому открытию малыша, это поддерживает его интерес к исследованию.

Мамы и бабушки часто сетуют на то, что им слишком много времени приходится проводить на кухне и некогда заниматься с ребёнком. Именно поэтому они помещают его в безопасный манеж, где малыш вынужден часами сидеть в одиночестве. Но ведь совсем нетрудно придумать интересные занятия и на кухне! Спрячьте подальше все ножи и вилки, и заполните ящик кухонного стола игрушками и предметами утвари. Попросите ребёнка «навести порядок». Что может быть интереснее для малыша — открывать и закрывать что-либо,

БЕЗОПАСНОСТЬ. ПОЛЬЗА. ВКУС

Сейчас много говорят об органическом питании. Моя подруга покупает детям только продукты с пометкой «Organic». Они действительно так полезны или это очередная коммерческая уловка?

Алина К., Новосибирск

На вопрос отвечает диетолог, доктор медицинских наук
Татьяна СТРОКОВА

Organic – что это такое?

Термин «Organic» или «органический» обозначает особые условия производства продуктов. Они должны быть выращены в безопасной почве. Мясные продукты обозначаются как «Organic», только если животные содержались в условиях свободного выпаса и питались органическим кормом. В органических продуктах исключается использование искусственных консервантов, добавок «Е», стабилизаторов и загустителей.

Органическое питание – в чём польза для ребёнка?

Нервная, кровеносная и иммунные системы у малышек развиваются очень быстро, поэтому важно, чтобы искусственные добавки не нарушали их здорового роста. Чрезмерный уровень химикатов, таких как пестициды, может вызвать задержку в развитии и поведенческие проблемы. Для того, чтобы минимизировать воздействие вредоносных хими-

Учёные подсчитали: если тщательно вымыть под краном самое обычное яблоко из магазина, то на его кожуре всё равно останется 20-30 наименований химикатов, многие из которых токсичны для человека. А из каких яблок приготовлено детское пюре, которое вы покупаете своему ребёнку?

К сведению

- В сельском хозяйстве используется более 5000 наименований химических удобрений, пестицидов и гормонов роста.
- Органические продукты содержат на 50% больше витаминов и микроэлементов.
- Поля, где выращиваются органические культуры, удалены на 200 м от автодорог, на 15 км – от промышленных предприятий и в течение 3 лет не должны обрабатываться химикатами.
- Качество органического питания удостоверяется специальными международными организациями.

ческих веществ на организм малыша, заботливым мамам следует выбирать органическое питание, так как любые химические удобрения и искусственные добавки категорически запрещены к использованию в производстве органического детского питания.

В 2003 году в Университете Вашингтона было проведено исследование, которое сравнило детей, использующих в своей диете органические и традиционные продукты. Результаты показали, что содержание пестицидов в организме малышек, употреблявших органическую пищу, в шесть раз ниже, чем у тех, кто кушал обыкновенное питание. Поэтому добавление в диету Органического Питания – простой способ значительно снизить риск разви-

тия аллергических реакций и расстройства пищеварительной системы у ребёнка.

Одна из новинок, которая заслуживает особого внимания – это детское питание «ORGANIC STAR». «ORGANIC STAR» – 100% натуральный органический продукт из Европы, который имеет европейский сертификат в виде зеленого листочка, подтверждающий качество продукта.



Производитель имеет право маркировать продукцию «Organic» только после строгой процедуры сертификации, поэтому в качестве данной продукции можно быть уверенным.

Перевод ребёнка на органическое питание – это не веяние моды и не показатель статуса семьи. Увы, сегодня обычная еда становится всё больше бесполезной для организма и даже опасной.

Органическое детское питание – действительно лучшее, что мама может предложить своему ребёнку после грудного вскармливания.

На правах рекламы

100%
натуральный
органический
продукт



соки и пюре для самых маленьких

Каждый член семьи должен иметь «персональную» территорию. Это поможет избежать конфликтов



Для того чтобы побудить ребёнка к той или иной игре, нужно время от времени видоизменять соответствующую «экспозицию». Например, сегодня вы расставляете на полке игрушки для игры в магазин, а на столике раскладываете краски и альбом для рисования. Затем вместе с малышом выбираете, чем он хочет заняться. Завтра можно рассадить за столиком кукол для «чаепития», а на следующий день предложить кубики и конструкторы. Однако это не означает, что малыш обязательно должен заниматься именно тем, что вы ему приготовили. Если он захочет сам выбрать занятие, не препятствуйте этому и помогите подобрать нужное «оборудование».

Имейте в виду, что слишком большое количество игрушек может рассеивать внимание ребёнка, и он рано или поздно потеряет интерес к некоторым из них. Поэтому рекомендуем время от времени прятать надевших малышу солдатиков и кукол. Скорее всего, через некоторое время он сам вспомнит о них, и старые игрушки снова станут любимыми.

■ Для детей раннего возраста

Многие родители перегружают игровой уголок неподходящими для малыша играми, мало функциональными игрушками, например одними огромными мягкими собаками, львами и обезьянами, с которыми ребёнку сложно и не очень интересно «общаться».

Предлагаю вам перечень игрушек и материалов, которые можно использовать для гармоничного развития ребёнка по разным направлениям. Это разделение в достаточной степени условно, потому что почти все игрушки можно использовать в разных видах детской деятельности.

Для развития действий с предметами и познавательных способностей полезны игрушки-орудия (лопатки с наборами формочек, черпачки, молоточки), приспособления для развития движений кисти руки и пальцев (застежки-молнии, пуговицы и петли). Очень полезны также каталки, пирамидки, строи-

тельные наборы, заводные игрушки, игрушки из тканей, наполненные крупами, бумагой, лоскутками. Для исследования и экспериментирования можно использовать вышедшие из употребления бытовые предметы (телефон, калькулятор), детские приборы (лупа, бинокль, калейдоскоп). Особую роль в развитии малыша играют материалы для пересыпания и переливания (пластиковые бутылки, банки, фасоль, горох), игрушки со светозвуковым эффектом, секретами и сюрпризами (пеналы с подвижной крышкой, шкатулки с разными застёжками, головоломки). Познавательную активность будут стимулировать книги, альбомы, аудио- видеоматериалы, знакомящие детей с явлениями природы, жизнью животных и растений.

Для развития речи в доме должны быть предметные и сюжетные картинки, наборы картинок для группировки (одежда, посуда, мебель, животные), материалы с изображением различных знаков (магнитная азбука, кубики, объёмные фигуры с буквами, цифрами), лото, аудиокассеты с записями песен и сказок.



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

Маленький ребёнок растёт стремительно, к году утраивая свой вес. Но для правильного развития организму нужны разнообразные пищевые вещества – макро- и микронутриенты. Если их не хватает, возникают дефицитные состояния, которые могут негативно отразиться на развитии крохи.

Питание в детском возрасте определяет «программу здоровья» на всю последующую жизнь. Фундамент здоровья – грудное вскармливание, так как мамино молоко – источник всего самого необходимого. Вот несколько примеров. Белки необходимы для роста и построения клеток, кальция и фосфор – для правильного фор-

мирования костного скелета и профилактики рахита. Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии. Ещё одна опасность – дефицит йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Для правильного развития малышу нужны витамины. Например, витамин А регулирует функцию кожи и слизистых оболочек, а D – процессы формирования костей. Основной их источник – продукты питания, хотя небольшие количества витамина D могут образовываться в коже.

В грудном молоке содержатся все необходимые вещества в правильных соотношениях, и его вполне достаточно для успешного развития младенца для первых 4–6 месяцев жизни. Но к полугоду у большинства детишек усложняется характер пита-

От года до трёх

ния: в рацион добавляются блюда прикорма.

Многих родителей интересует: какое место занимает в питании современного ребёнка коровье молоко? С позиций современной науки, обычное коровье молоко – не самый лучший продукт для малыша. Поэтому для детей старше года разработаны специальные молочные смеси и напитки – так называемые «третьи формулы».

Голландская компания ФризлендКампина разработала молочный напиток Friso 3 для детей старше года. Содержание белков, жиров, углеводов и витаминов в составе продукта соответствует потребностям малышей. Friso 3 содержит пребиотик инулин, что способствует росту полезной кишечной микрофлоры и уменьшает риск дисбактериоза кишечника. Два стакана Friso 3 (400 мл) на 50% обеспечивают суточную потребность в железе и кальции, на 40% – в витамине А, на 50% – в витамине D и на 80% – в йоде. Риск дефицита важнейших пищевых веществ существенно снижается. Поистине удачное сочетание приятного (ванильный вкус) с полезным!

Горячая линия Фрисо:

8-800-333-25-08

Клуб для мам: frisoclub.ru

Знаете ли вы?

В питании ребёнка после года молочные продукты занимают значительную часть – около 40%. Однако при использовании цельного коровьего молока ребёнок получит избыток белка и минеральных солей (повышается нагрузка на почки), уменьшение потребления железа, йода, витаминов А и D. Специальные смеси и напитки, сбалансированные по составу, помогают укрепить иммунитет малыша, способствуют развитию мозга и зрения.

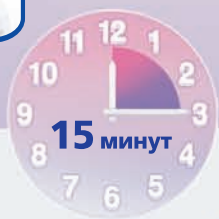
Товар сертифицирован



Микролакс®

Современное слабительное средство

- **Быстрота:**
препарат действует через 5-15 минут.
- **Мягкое действие:**
действует на запор,
не проходит через весь организм
- **Подходит всем:**
разрешен для применения детям с 0 лет,
а также беременным женщинам
- **Подходит для длительного применения**



Микролакс®.
Быстро и мягко

микролакс®



приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

«Я и мой горшок»



Василиса, 10 мес.



Катя, 5 лет



Дима, 8 мес.

Авторы 3-х лучших фотографий получат сертификат на **3000 рублей** в сеть магазинов «Детский мир»

Лучшие фото будут опубликованы в апрельском, майском и июньском номерах журнала.

Подведение итогов в июньском номере.

Присылайте самые интересные и забавные фотографии до **30 мая** по адресу:

@ tatararaja@mail.ru в формате jpg.
Не забудьте указать в письме свой контактный телефон.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.

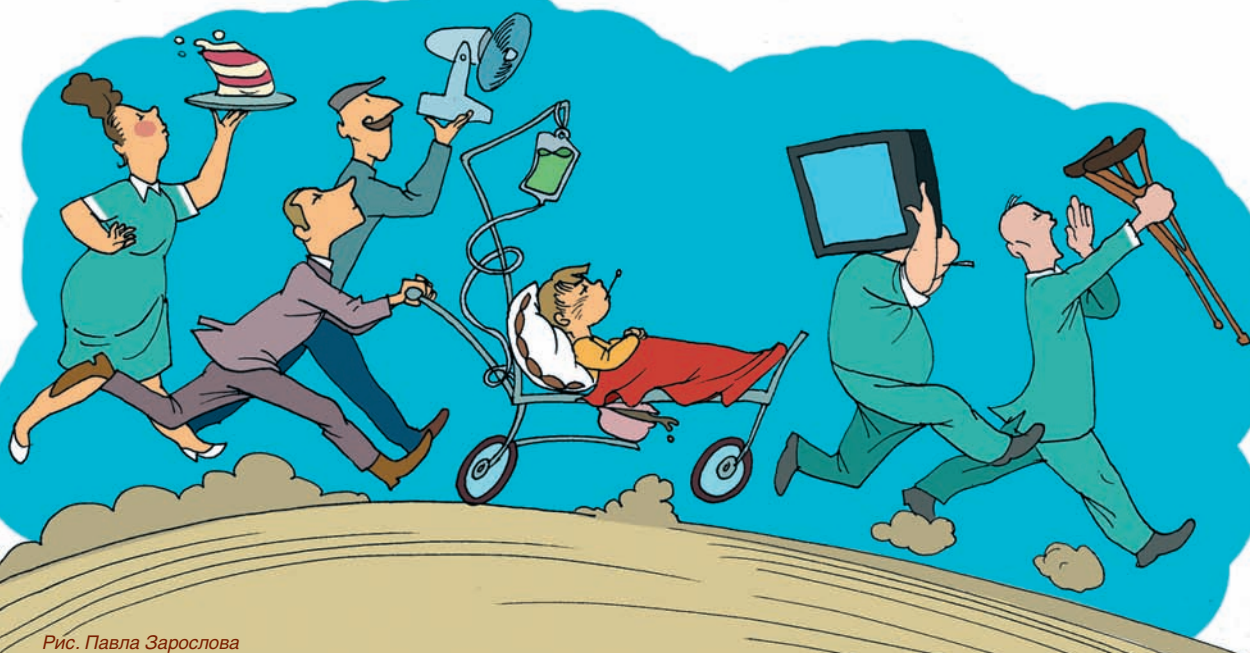


Рис. Павла Зарослова

Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО СЛОЖНО?

Часто и длительно болеющие дети — это малыши, которые вынуждены стационарно лечиться и соблюдать постельный режим четыре и более раз в году. Растущий организм ещё не сформирован, и у этих детей появляются отклонения в развитии физиологических функций.

Теоретически родителям доступна любая информация о воспитании как здоровых, так и больных детей, но в реальной жизни мы не всегда знаем, что делать, как делать и когда это следует делать. Процесс воспитания так сложен и многообразен, что взрослые зачастую просто не могут правильно сориентироваться в сложной ситуации.

Родители должны помнить о том, что для сохранения и укрепления здоровья часто болеющим детям необходима,

прежде всего, двигательная активность. Если ребёнок посещает детский сад, то дома нужно поддерживать соответствующие условия реализации двигательного режима. Желательно, чтобы такие малыши обучались в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида или занимались оздоровительной физической культурой по программам, адаптированным к различным видам заболеваний.

Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям определяются резервными

возможностями организма и устойчивостью к неблагоприятным внешним влияниям. А растущий ребёнок особенно нуждается в мышечной деятельности, потому что недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда хронических болезней (нозологий).

Малоподвижность, как вынужденная форма поведения при длительном заболевании, приводит к гиподинамии, которая влечет за собой целый ряд негативных последствий: ослабление процессов возбуждения

центральной нервной системы, нарушение механизмов нейрогуморальной регуляции, кардиореспираторные расстройства, нарушение ритма деятельности внутренних органов, процесса пищеварения, обмена веществ, снижение адаптационно-компенсаторных возможностей.

Однако болезнь вызывает не только телесные, но и психологические изменения: общее нарушение активности и внимания. Для часто болеющих детей характерны быстрая физическая и психическая утомляемость, гиперактивность или заторможенность, неуправляемость поведения. Им очень сложно концентрироваться на одном типе заданий. Таким малышам необходима повышенная эмоциональная вовлечённость в процесс обучения, для чего требуются постоянные смена мотивов, а также индивидуальная программа продолжительности и содержания занятий. Нужно систематически оценивать уровень тревожности и поведенческие реакции детей дома и в детском саду.

Первостепенное значение для коррекции часто болеющих детей имеет адаптивная физическая культура — так специалисты называют физические упражнения, разработанные для человека с отклонениями в состоянии здоровья. Для дошкольников, имеющих такие отклонения, главным средством, которое повышает уровень функционирования основных систем организма, являются игры.

Разработана система критериев, которая помогает оценить состояние физического и психического здоровья ребёнка, его сопротивляемость заболеваниям.

Наличие или отсутствие отклонений в раннем онто-

генезе. Для более полной оценки этого критерия и определения риска возникновения тех или иных отклонений в состоянии здоровья необходимо знать семейный анамнез.

В наследственном аппарате человека генетически запрограммировано развитие каждой клетки, ткани, органа, процессы роста и дифференцировки. Под развитием исследователи понимают процесс происходящих в организме количественных и качественных изменений, которые приводят к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем.

Уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие календарному биологическому возрасту. Физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма в онтогенезе. Совокупность всех физических качеств маленького человека формируется под влиянием его наследственной природы и окружающей среды. Доля влияния наследственных и средовых факторов, формирующих особенности физического развития, может значительно колебаться.

Уровень функционирования основных систем организма. Одним из важных критериев отбора в детский сад компенсирующего вида является функциональное обследование учащихся с нарушением дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, опорно-двигательного аппарата. В процессе физического воспитания дошкольников не только усиливается дыхательный аппарат, но и совершенствуются функции кровообращения. Систе-

матические занятия физическими упражнениями в этот возрастной период также повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, что обеспечивает рост работоспособности.

Нервно-психическое развитие ребёнка. Психика малыша, особенно больного, неустойчива и ранима. Он полностью зависит от окружающих, и прежде всего от родителей, врачей и учителей. Дети очень болезненно относятся к своим физическим недостаткам и дефектам.

Степень сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям (резистентность). Этот показатель оценивается по количеству и длительности перенесённых ребёнком острых заболеваний. Условно всех детей можно разделить на три группы: ни разу не болевшие; болевшие эпизодически (1–3 раза в течение года); часто болевшие (4 раза и более).

Отсутствие острых заболеваний в течение года или их эпизодический характер свидетельствуют о хорошей сопротивляемости организма ребёнка, высокой способности адекватно реагировать на меняющиеся условия жизни и сохранять определённую устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Наличие или отсутствие хронических заболеваний. По этому показателю специалисты разделяют детей и подростков на пять групп.

К первой группе относятся не имеющие хронических заболеваний, редко болеющие дети с со-

ответствующим возрасту физическим и психологическим развитием. Во вторую группу входят здоровые дети с морфофункциональными отклонениями и малыши, у которых отсутствуют хронические заболевания морфологического или функционального характера. Например, дети с отклонениями в физическом развитии, не связанными с эндокринной патологией, нарушением осанки, уплощением стопы, близорукостью.

К третьей группе относятся больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации. Это малыши, которые, несмотря на пройденные испытания, хорошо себя чувствуют и имеют высокую работоспособность. У детей из четвёртой группы диагностированы хронические заболевания в стадии субкомпенсации, они часто болеют. А вот малыши из пятой группы имеют хронические заболевания в стадии декомпенсации. Они практически не посещают обычные детские сады и школы, по состоянию здоровья вынуждены находиться в специальных лечебных или учебно-воспитательных учреждениях.

возможности обучающихся и воспитанников, имеющих нарушения состояния здоровья, в том числе заболевания опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

Организм человека следует рассматривать как динамическую систему, которая осуществляет непрерывное приспособление к условиям жизни с помощью изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов.

Уровень физической подготовленности. Физическое состояние детей может быть критерием оценки оздоровительной эффективности соответствующих упражнений и готовности ребёнка к выполнению нагрузок различного характера. Уровень здоровья детей с помощью физического воспитания можно повышать в процессе как урочных, так и внеурочных занятий.

Уровень оптимальной нормы двигательной активности. Показателем для оценки этого критерия является надёжность функционирования всех

нормы, которые рассматриваются как сопоставительные (контрольные) для оценки индивидуальной двигательной активности. Значительная часть современных дошкольников имеет различные хронические заболевания, а их физическое развитие не соответствует этим возрастным нормам. Регулярные физические нагрузки оздоровительной направленности стимулируют ростовые процессы, способствуют гармоничному развитию, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность.

Улучшение состояния здоровья. Современные родители должны не только лечить конкретные болезни, но и, прежде всего, разобраться в структуре здоровья своих малышей. Речь идёт о показателях физической и умственной работоспособности, резервах адаптации, а также создании социальных и биологических факторов для формирования этой структуры. Установлена высокая зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Здоровье ребёнка зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закалывающие процедуры, психологический комфорт в семье и детских образовательных учреждениях. Мама и папа должны понимать, что проблема здоровья детей — комплексная и многоаспектная.

Евгения БАБЕНКОВА,
кандидат педагогических наук

Прежде чем отдать ребёнка в спортивную секцию, убедитесь, что он способен переносить физические нагрузки

Адаптация к меняющимся внешним условиям. Современные малыши растут в сложных экологических и социально-экономических условиях, а это значит, что сегодня нужно уделять особое внимание проблеме адаптации детского организма к полноценным занятиям спортом. Для этого нужно восстановить потенциальные

систем организма, способность адекватно реагировать на меняющиеся условия окружающей среды. А нарушение постоянства внутренней среды организма и неадекватность реакций указывают на выход за пределы оптимального состояния, что, в итоге, приводит к ухудшению здоровья.

Особое значение в детском возрасте имеют возрастные

Вкусно, когда полезно

Известно: дети любят то, что «нельзя». Сладкая газировка, чипсы, шоколадки. Трудно бывает отказать малышу. Но... надо! Здоровье дороже, чем сиюминутное удовольствие.

Рассказывает доктор медицинских наук, профессор **Анатолий ХАВКИН**.

К сожалению, у современных детей нередко в рационе больше «вредных» для здоровья продуктов: снеки, десерты и прочее. Диетологи бьют тревогу, дети стали меньше потреблять молока и молочных продуктов. Отсюда и основная проблема: организм нуждается в минералах и витаминах, которых он не получает, так как во вкусах их практически нет. Поэтому мой первый совет родителям: не забывайте о молоке и молочных продуктах — основном источнике кальция.

— В самом деле, как определить, сколько кальция необходимо ребёнку?

— Количество кальция, в котором нуждается организм, зависит от возраста. Получить его мы можем только с продуктами питания. Однако содержание этого минерала в продуктах сильно отличается: в мясе, рыбе, крупах его совсем немного. А вот молоко и молочные продукты — чемпион по количеству легкоусвояемого кальция. Но чтобы получить суточную норму кальция первоклашке, ему нужно выпить около литра молока или съесть более полукилограмма творога.

— Думаю, уговорить малыша съесть такое количество творога будет трудно.

— Соглашусь с вами. Тем более, что это нужно делать еже-

дневно. Многие родители жалуются: среди школьников началась целая «эпидемия» поедания мела. Малыши неосознанно восполняют дефицит кальция. Современному ребёнку трудно обеспечить полноценное качественное питание. Вот и получается, что детский организм требует кальция, а родители не знают, как это сделать.

— Неужели недостаток кальция в организме — это так серьёзно?

— Кальций играет определяющую роль в формировании скелета ребёнка, участвует в работе мышц, сердца и других органов. Недостаток кальция повышает риск переломов, неправильной осанки и возникновения кариеса.

— Получается, что для получения суточной нормы кальция ребёнку нужно есть килограммами творог и пить литрами молоко. А другому никак?

— Ну почему же, есть и более щадящие способы. Сегодня на полках магазинов можно найти

специальные обогащенные продукты питания. Что это значит? В качественный молочный продукт — йогурт, творожок или просто молоко добавляют хорошо усвояемый организмом кальций. Сразу оговорюсь: не всякий кальций хорошо всасывается в кишечнике. К сожалению, мел, столь популярный среди ребятишек, не обеспечивает потребность организма. Давайте сравним обычный творог и творожок «Растишка», который дополнительно обогащён кальцием. В 100 г обычного творога 150–160 мг кальция, а в 100 г «Растишки» — 240 мг. Но это не все, помимо кальция «Растишка» также обогащён витамином D, который помогает этот кальций организму усвоить.

— Отлично, значит, один творожок «Растишка» решит проблему?

— Не совсем, чтобы получить суточную норму кальция, диетологи предложили простую формулу — «Три молочных продукта в день». Что это означает на практике? Давайте составим дневной рацион. Каша с молоком (200 мл) на завтрак, йогурт или творожок «Растишка» на полдник, стакан кефира на ночь. Конечно, продукты могут быть в различных комбинациях, главное, чтобы это были три молочных продукта ежедневно.

На правах рекламы





Хотя известно, что человек учится всю жизнь, есть несколько ключевых моментов, которые могут кардинально повлиять на весь процесс. Один из них – переход от дошкольного образования к школе.

■ Здесь и сейчас

Родители, учителя и воспитатели детского сада, как правило, по-разному представляют, какие плоды должно принести дошкольное образование. В самом деле, что должен знать и уметь малыш, который собирается отправиться в школу? Для педагогов и психологов дошкольного учреждения ответ на этот вопрос очевиден: нет, да и не может быть никаких целей, ради которых можно жертвовать качеством жизни ребёнка. Не надо торопиться, не следует спешить с введением дополнительных предметов и подготовкой к взрослой жизни. А вот большинство родителей категорически настроены на то, что, наоборот, нужно максимально интенсифи-

цировать этот процесс: как можно раньше начинать обучение, с самого раннего возраста вводить английский язык, ходить на музыку, танцы и тэквандо. Школьные учителя не выдвигают к своим будущим ученикам таких высоких требований, они просто хотят, чтобы к ним из детского сада приходили уже подготовленные малыши, которые умеют читать, писать и считать. Однако, как мы знаем, в новом стандарте дошкольного образования это требование не заложено, делается акцент на общем развитии ребёнка, а не на тренировке конкретных навыков.

Можно ли разрешить этот своеобразный «конфликт», тем более что в данном случае все,

похоже, по-своему правы, а значит, возникшее противоречие объективно существует? Эта задача не так проста, как может показаться на первый взгляд. Конечно, взрослые должны помочь малышам сохранить качественную специфику каждого возрастного этапа – и дошкольного детства, и начального образования. Ребёнок имеет полное право полноценно жить именно сейчас, в настоящий момент времени, а не готовится к «будущему», жертвуя своими сегодняшними интересами. Нельзя сводить жизнь воспитанника детского сада к разучиванию стихов и решению задачек, так же как и школьную жизнь подростка недопустимо воспринимать лишь как подготовку к

поступлению в институт. Ребёнок живёт «здесь и сейчас», и другого детства у него не будет! Но, с другой стороны, взрослые могут и должны выделить сквозные линии, которые задают преемственность между разными этапами образования.

■ Детские радости

Если взрослые хотят обеспечить качественное «преодоление» дошкольного этапа образования, они обязательно должны учитывать, что ведущая деятельность для малыша — это, конечно же, игра. Именно в игровой деятельности происходит развитие и становление личности, освоение норм взрослой жизни. Кроха учится взаимодействовать с другими детьми, лучше понимать свои желания и потребности. То, что взрослому, родителю может казаться неважным и несерьёзным, является жизненно важным для ребёнка. Без игрового «переживания» различных жизненных и сказочных ситуаций маленький человек не может су-

ществовать, как не может жить без воды цветов.

Как мы уже говорили, новые стандарты дошкольного образования не предусматривают получение детьми предметных знаний. Там прописаны пять предметных направлений, по которым будут работать воспитатели и педагоги: познавательное, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое, речевое и физическое развитие. Для детей создаётся специальная предметно-развивающая среда, которая сама по себе поможет малышам усваивать те или иные знания. По всей видимости, вместо традиционных, привычных всем занятий в детских садах разработают и введут творческие

■ Новая жизнь

Когда ребёнок отправляется в первый класс, ведущей для него становится учебная деятельность. Конечно, учитель начальной школы должен понимать, что поведение и психологическое состояние малыша не могут сразу же качественно измениться, и главная задача педагога — помочь ему совершить этот «переход через Альпы».

Как правило, трудности возникают именно в первом классе. Многие дети, особенно шестилетки, не готовы к школьному обучению. Для того чтобы поддержать таких малышей, по всей видимости, нужно создавать особые игровые зоны, использовать творческие формы подачи мате-

Только в детстве человек может научиться играть и наиграться — другого времени не будет

Это интересно

- Выражение «мальчик для битья» пошло из Англии. В 15–18-м веках здесь воспитывали наследных принцев и наказывали за провинности не их самих (бить королевских особ строго запрещалось), а специальных мальчиков, которые воспитывались вместе с ними. Как показывала практика, такое наказание было очень эффективным: поскольку принцу обычно не разрешалось играть ни с кем другим, кроме мальчика для битья, у детей устанавливалась тесная эмоциональная связь.
- В 17-м веке Людовик XIV решил позаботиться о воспитании своего сына и издал указ подготовить учебную библиотеку римской и греческой классики, очищенной от непристойностей и адаптированной к детскому восприятию. Книг было так много, что работа была завершена через 28 лет, когда его сыну это уже не было нужно.

«уроки», на которых дошколята будут в игровой форме искать выход из разных непростых ситуаций, получая при этом новую, жизненно важную для них информацию.

При этом в стандарте неоднократно говорится о том, что никакой промежуточной диагностики и аттестации в дошкольном учреждении не будет: в документе описаны только целевые ориентиры, на которые должен ориентироваться педагог. Ни в коем случае не должно быть тестирования, определяющего соответствие или несоответствие малыша неким шкалам и показателям. Дошкольное детство само по себе является огромной ценностью, задача педагогов и воспитателей — максимально обогатить и насытить среду, окружающую ребёнка.

риала на уроках. Учёные доказали: если ребёнок свой «игровой период» прожил не полноценно, его успеваемость будет гораздо хуже и возникнут большие проблемы с поведением и адаптацией к школьной жизни.

Главная задача начальной школы — сформировать у малыша позицию ученика, воспитать умение и желание учиться. Он должен с удовольствием и даже радостью самостоятельно решать задачи, делать домашнее задание и собирать портфель в школу.

В государственном стандарте предусмотрены три вида результатов этого периода обучения: предметные, метапредметные и личностные. Предметные результаты — это умение читать и писать, таблица умножения и

главные законы окружающего мира. Метапредметное направление дошкольного образования предполагает освоение некоторых общих знаний, которые важны для всего образовательного процесса — например, способность решать задачи или строить модели, понимать текст. А вот личностные результаты связаны с развитием способности ребёнка и решением определённых социальных задач — малыш должен научиться ставить перед собой цели и достигать их, соотносить свои действия с результатом и полноценно общаться со сверстниками и взрослыми.

■ Когда учитель — ученик

В современных условиях особенно остро стоит вопрос о профессионализме преподавателя. Новый образовательный стандарт предполагает, что педагог должен не только учить решать задачи или понимать текст, но и выходить далеко за пределы предметных тем, помогая развивать воображение, творческие и личностные способности своих воспитанников. Именно таким образом можно и нужно обеспечить преемственность между детским садом и школой, «соединить» два этапа развития маленького человека. Словом, учитель обязан понимать, чему и как он учит первоклашек, а также иметь чёткое представление о том, какого результата хочет добиться. Именно эти три сферы — содержание, методика и диагностика — и должны лежать в основе образовательного процесса.

К сожалению, родители зачастую совершают распространённую ошибку и пытаются выстраивать преемственность



Раннее обучение может нарушить естественное развитие ребёнка: он толком ничему не научится и пропустит необходимый этап игры

только на основе предметного образования. В некоторых садах (особенно частных) применяется практика раннего начала обучения. Малышей уже в три года сажают за парты и начинают «проходить» с ними логику и математику. Это совершенно неправильно! Дети в таком возрасте совершенно неспособны к систематическому обучению. Точнее, их можно заставить и усадить за учебники, но они все равно будут постоянно отвлекаться, шалить и пытаться убежать. И вовсе не из вредности, а от того, что такая деятельность не соответствует их возрасту.

Каким же образом можно задать линии преемственности дошкольного и начального этапов образования? На наш взгляд, есть три главных направления,

по которым должны двигаться педагоги и родители.

Преемственность программ. Учителя начальной школы часто жалуются на то, что детей, имеющих трудности в обучении, плохо подготовили в детском саду. А педагоги-дошкольники, после посещения открытых уроков в начальной школе, сетуют на невостребованность или повторение материала, который они дают на своих занятиях.

Возможно, одна из причин этого непонимания и даже взаимного недоверия кроется в существенной разнице, несогласованности действующих программ дошкольного образования и обучения в начальной школе. В дошкольных образовательных программах, согласно новым стандартам, главное внима-

ние уделено психолого-педагогическому сопровождению, позитивной социализации и возможностям базового развития ребёнка. А в школьных программах основная задача — приобретение знаний и формирование учебной деятельности. Правда, в последнее время уже появились отдельные единые программы для дошкольного и школьного образования, в которых обеспечена непрерывность и преемственность образования. В качестве примера можно выделить так называемую «образовательную систему Школа 2100». Единство требований и стандартов таких программ может стать залогом гладкого и успешного перехода дошкольников к обучению в школе.

Преемственность в развитии способностей. Известный российский психолог А.Г. Асмолов в одной из своих работ высказал очень интересную мысль: «Стандарт — это культурная норма поддержки разнообразия». Дей-

ствительно, преемственность возникает на уровне метапредметного результата, универсальных учебных действий.

«Заказ» школы для детского сада может быть сформулирован только на языке метапредметных результатов, на языке способностей. И какие же способности, с точки зрения школы, должны развиваться у ребёнка в детском саду? Наверное, в каждом учебном заведении эти «заказы» будут разные. Если школа лингвистическая, то она больший упор будет делать на развитие языковых возможностей, грамотную и связную речь. Математическая школа больше ориентирована на развитие логики и мышления. Но мы должны понимать, что, в любом случае, детский сад и начальная школа (вне зависимости от направленности) должны обеспечить гармоничное и целостное развитие каждого ребёнка.

Преемственность образовательных технологий. В качестве примера можно привести одну из московских школ, где дети занимаются математикой с ясельного возраста и до вуза. Совсем маленький ребёнок решает задачи, связанные с конкретными предметами, потом, в детском саду, — игровые задачи, в школе — учебные. Разрабатываются такие же технологии, которые помогают «продвигать» коммуникативно-мыслительные способности, развивать понимание и воображение. Они не привязаны к какому-то конкретному предмету, а могут реализовываться на разном материале. И родителям в данном случае не нужно пугаться слова «технология»: оно просто означает, что у педагога есть особые средства, приёмы, а также профессиональные знания для того, чтобы развивать определённую способность ребёнка.

Нина БЫЧКОВА,

кандидат психологических наук

ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА СТОИТ ПОКАЗАТЬ... ОТОЛАРИНГОЛОГУ



Учёные считают, что причиной неусидчивости и импульсивности малыша могут быть проблемы со слухом.

Двухлетний ребёнок ни минуты не сидит на месте, не реагирует на замечания, у него постоянно меняется настроение, возникают проблемы со сном, за-

держивается речевое развитие. Всё это — проявления гиперактивности. Подобные проблемы возникают у детей, мамы которых во время беременности страдали от токсикоза и повышенного давления или же перенесли тяжёлые роды. На развитие нервной системы ребёнка могли повлиять и вредные привычки его мамы, например курение.

Однако исследователи из Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна (США) пришли к выводу, что ребёнок может стать гиперактивным из-за проблем с внутренним ухом. У детей с подобными нарушениями происходят неврологические изменения, ухудшается слух. Внутреннее ухо может по-

страдать при генетических нарушениях, инфекциях, травмах. Чтобы устранить проблему, в некоторых случаях достаточно пролечить малыша с помощью лекарств, которые назначит врач.

Мамам гиперактивного ребёнка следует создать для него спокойную обстановку, постараться соблюдать режим. Старайтесь его чаще обнимать, гладить по голове и спине. Посоветовавшись с врачом, на ночь можно делать успокаивающие травяные ванны. Стоит посетить психолога, который поможет малышу научиться концентрировать внимание на занятиях в садике и школе, а также общаться со сверстниками.

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД...



Семья в панике: мама бежит с горшком, папа грозит лишить похода в зоопарк, а бабушка уговаривает не «травмировать» ребёнка. Но маленькая Таня упорно забивается в угол и какает в штанишки. Один вид унитаза вызывает у неё протест, а поход «по большому» — непреодолимое чувство страха.

Дело в том, что у детей очень быстро формируются различные варианты нарушения стула. Например, во время акта дефекации ребёнок испытал боль, или же родители не сформировали привычку к регулярному посещению туалета, или же домашний ребёнок пошёл в садик или школу, а там стесняется ходить в общий туалет. Состояние, когда ребёнок сознательно подавляет дефекацию, называется привычным запором.

Одна из самых распространённых причин этого состояния — психологическое неблагополучие. Часто бывает, что запор — это ответ на стрессовую ситуацию. Ведь поход в туалет — мероприятие деликатное, результат сложной работы многих отделов нервной системы. Казалось бы, какая взаимосвязь между семейной ссорой, новым садиком или

школой и запором? Прямая, дорогие родители. Только что мы перечислили лишь незначительное число травмирующих ситуаций, способных нарушить нормальный ритм дефекации.

Итак, ребёнок хотя бы раз подавил желание покакать. Длительное нахождение кала в кишке приводит к его высыханию и уплотнению. При дефекации из-за этого возникает боль и... возникает страх дефекации. Формируется замкнутый круг.

Как помочь ребёнку?

Прежде всего — психологический комфорт и знание, что у детей высок риск развития подобных состояний. С раннего возраста следите за регулярностью опорожнения кишечника. Ежедневный поход в туалет в одно и то же время должен стать нормой гигиенической культуры. Питание — важ-

нейший фактор профилактики запора. Это фрукты, овощи и пробиотические продукты в ежедневном рационе.

Лечение детей с запорами требует от врача индивидуального подхода в каждом конкретном случае. При недавно возникших запорах — достаточно изменить характер питания, образ жизни. Адекватная терапия, которую следует назначать как можно раньше при неэффективности диетических мер, может значительно улучшить прогноз заболевания. Необходимо выбирать средства с мягким послабляющим эффектом, вызывающие стул, близкий по консистенции к нормальному. Одним из таких препаратов является Тримедат — он эффективно восстанавливает нормальную физиологическую активность кишечника при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушениями моторики. Существует специальная форма препарата для детей с 3 лет — таблетки 100 мг. Детям в возрасте 3—5 лет Тримедат дают по 25 мг (1/4 таблетки) 3 раза в сутки, а детям 5—12 лет — по 50 мг (1/2 таблетки) 3 раза в сутки.

И, главное, не торопитесь. Будьте терпеливыми и доброжелательными.

Оксана КОМАРОВА,
кандидат медицинских наук



На правах рекламы ЛСР-005534/07-010709
Узнайте подробнее на сайте: www.trimechat.ru

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



В школу – как на праздник

Как мотивировать ребёнка к учёбе, можно ли добиться того, чтобы он шёл в школу с радостью? Сегодня мы продолжаем разговор на эту тему – педагоги, родители и психологи, объединив свои усилия, могут превратить процесс обучения в захватывающее и интересное для ребёнка занятие.

■ Почему дети ненавидят пианино

Дочь одного моего коллеги очень хотела пойти в школу. Однако 1 сентября, после занятий, её долго не могли успокоить. Она рыдала и говорила: «Почему вы не предупредили меня, что это такое, и не сказали, что это так надолго?».

Чтобы понять логику девочки, а также поведение тех детей, которые сами хотели учиться музыке, но стали жертвами реактивного обучения, давайте представим такую картину. Вот взрослый человек, окончив школу, а иногда даже имея опыт профессиональной деятельности, поступает в институт или идёт на какие-то курсы обучения. С одной стороны, он является инициатором собственного обучения, а значит, оно должно носить спонтанный характер. Однако, с другой стороны, человек, например, хочет научиться разговорному английскому, но ему говорят, что это будет потом, а сейчас нужно зубрить английскую грамматику. Или хочет стать психологом, консультировать людей с проблемами, а его в буквальном смысле слова заставляют изучать особенности мозговой деятельности или пищеварения. У значительного числа людей такое несовпадение интересов и предлагаемой программы приводит к тому, что обучение становится реактивным. И несмотря на то, что они уже вышли из того психологического возраста, когда учатся только спонтанно, результаты их обучения будут весьма ограничены.

Не зря большинство детей, пришедших в музыкальный класс строгой Виктории Степановны, перестали спонтанно напевать и двигаться. Конечно, они приобрели какие-то культурные и

даже профессиональные навыки, но многие из них потеряли главное — желание учиться. Такие дети и даже взрослые при первой возможности отказываются ходить на занятия и прогуливают их. А если и ходят на уроки, то не хотят использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни. Более половины всех детей, окончивших музыкальную школу, никогда не садятся за инструмент после её окончания.

■ Легко ли стать учеником

Впрочем, реактивное обучение — это проблема не только для маленьких детей. Многолетний опыт работы с педагогами показал, что многие из них с удовольствием слушают лекции, активно участвуют в тренингах и играх, всё записывают в особые тетрадки, а, вернувшись к детям, по-прежнему учат их реактивно. А это значит, что далеко не все педагоги понимают основные закономерности человеческого обучения.

В последние годы много говорят о психологической готовности ребёнка к школе. После жарких споров по поводу того, каково содержание этого понятия, учёные пришли к выводу, что речь идёт о базе, фундаменте, основе, на которой строится школьное обучение. Однако теоретики и практики так и не договорились по поводу того, чем отличается школьное обучение от обучения не школьного. Думаю, никого не надо убеждать, что дело здесь не в помещении, где проходят занятия.

Однако, в любом случае, речь идёт об обучении реактивного типа. Ребёнок приходит в школу заниматься по чужой программе. Он, по сути дела, добровольно отдаёт свою волю, желания, намерения учителю, который ста-

новится для него самым главным человеком. Малыш готов даже друзей себе выбирать в зависимости от того, как его педагог к ним относится. Кстати, довольно часто, особенно в начальной школе, дети, которых учитель постоянно ругает, становятся изгоями: с ними никто не хочет общаться, они «плохие».

На Востоке мастер никогда не брал в обучение, пока не убеждался, что ученик по собственной воле готов учиться

В таком контексте понятие готовности к школьному обучению означает способность ребенка занять позицию человека, которая в психологии, как правило, обозначается как позиция общения «под». Ребёнок не может обучаться реактивно и выполнять чужую программу до тех пор, пока не научится намеренно, по собственной воле становится учеником по отношению к тому, кто выполняет функции учителя в позиции «над».

Дети, которые готовились к путешествию на Север, на первый взгляд, тоже реализовали реактивное обучение. Взрослые хотели, чтобы малыши получили представление о частях света, дети, которым скоро идти в первый класс, могли пользоваться картой, а школьники научились решать задачи на движение. Однако, несмотря на возраст, ребята с удовольствием принимали участие в таком обучении. Более того, они впоследствии не только не теряли полученные знания, но и широко пользовались ими в играх и других видах деятельности.

Малыши, посещавшие занятия Викторией Степановны, тоже учились реактивно. Однако результат оказался совершенно

другим. Многие дети разочаровались в пении и танцах, а некоторые из них вообще решили никогда больше не посещать никакие «дополнительные» занятия. Разница в том, что в первом случае реактивное обучение было преподнесено детям, как решение их проблем, а во втором — реальным субъектом «образователь-

ного процесса» остался взрослый. Вот тут и возникает самый острый вопрос мотивации обучения: почему ребёнок или взрослый вообще хотят учиться?

■ Как сделать «реактивное» «спонтанным»

В одной датской школе для трудных подростков был мальчик Томаш, который и в тринадцать лет не научился читать. Педагоги придумывали разные методы поощрения, однако он оставался непреклонным и, как только видел учителей, старался спрятаться от них и жаловался на плохое самочувствие.

В один прекрасный день мальчик получил необычное письмо, на котором стоял знак королевы Дании. Томаш впервые за время пребывания в школе начал бегать за учителями и просить прочесть это послание. Королева, за которую, конечно, писали педагоги, предлагала Томашу стать главным организатором летних юношеских олимпийских игр.

Это предложение, впрочем, было совсем не случайным: мальчик не только очень хотел быть лидером, но и увлекался спортом. Организация юношеских олимпийских игр предполагала пере-

писку с участниками, составление расписания, расчёт времени, необходимого для разных соревнований и много других технических действий. Томаш изменился в один день, он стал субъектом собственного обучения: нужно было научиться хорошо читать, писать и считать. Теперь не педагоги предлагали подростку свои услуги, а он терпеливо ожидал, когда они освободятся и смогут ему помочь. Если воспользоваться нашей терминологией, то можно сказать, что для Томаша обучение из реактивного стало спонтанным.

Итак, корни, истоки спонтанного обучения, само желание человека учиться, причём в любом возрасте, связано с его жизнедеятельностью. Хочешь стать организатором юношеских олимпийских игр – значит, необходимо овладеть нужными знаниями, умениями и навыками. Отсюда следует очень важный вывод: любое реактивное обучение можно сделать спонтанным. Иногда такую трансформацию осуществляет взрослый, который, например, придумал, как добиться того, чтобы Томаш захотел научиться читать. Но осуществить переход из реактивного обучения в спонтанное может и сам «субъект».

Только один пример. Детей старшего дошкольного возраста попросили выполнить абсолютно бессмысленное для них задание – переложить большую кучу спичек с одного места на другое. При этом брать можно было всего по одной спичке. Некоторые малыши сначала прилежно выполняли это указание, но потом уставали и начинали хватать спички горстями. Другие с

самого начала отказались выполнять «глупое» поручение и занимались своими делами. Отличился один ребёнок. Он брал по одной спичке, медленно клал её на другое место, и при этом двигался каким-то особым образом. Взрослый, который наблюдал за ним больше сорока минут, не выдержал и спросил: «Вася, что ты делаешь?». На что Вася удивленно ответил: «Не видишь, что ли: я – кран, и переносу кирпичи».

В этой совсем не «ученической» ситуации представлен механизм трансформации реактивного обучения в спонтанное. Вася не нуждался во взрослом, который формирует для него программу обучения. Мальчик научился это делать сам. Получается, что психологическая готовность занять позицию

ученика напрямую связана со способностью человека трансформировать реактивное обучение в спонтанное.

■ Гувернёр из деревни

Когда мы говорим о проблемах мотивации обучения, то, прежде всего, имеем в виду различные учебные заведения. Конечно, эти учреждения, а главное, образовательные программы, которые они используют, должны строиться с учетом психологических особенностей учеников. Однако школы, университеты, техникумы, колледжи и детские сады появились совсем недавно, а человек эффективно получал новые для себя знания и до этого.

К примеру, дети, которых учили иностранному языку дома с помощью гувернёра, не только прекрасно говорили на этом



языке, но читали и переводили литературу, самостоятельно обучались общению на других языках. Почему гувернёр, у которого, как правило, не было не только педагогического, но подчас и никакого другого образования, эффективно учил ребёнка, а современный специалист, знающий множество новейших методов и техник, не всегда хорошо справляется с этой задачей? Представляется, что дело не в особых секретных знаниях. Просто у гувернёров было важное качество, которым, увы, не обладают даже наши лучшие педагоги. Они не умели говорить по-русски. Приехав из далекой страны, эти люди не учили ребёнка иностранному языку, а просто жили вместе с ним и в процессе повседневного общения овладевали русским языком. При этом, обучая гувернёра говорить по-русски, ребёнок, часто сам того не замечая, постепенно учился общаться на французском или английском.

В этом случае проявляются главные механизмы человеческого обучения. Прежде всего, оно было непрерывным, хотя этот термин изобрели сто лет спустя. Ребёнок учился не только в специально отведённые для этого часы, а в течение всей своей жизнедеятельности. Кроме того, малыш погружался в среду нового языка, постоянно слышал речь гувернёра (а иногда и не только его, ведь многие родители хорошо изъяснялись на иностранном языке). Он, конечно, далеко не всегда понимал, что говорит иностранец, но значение таких уроков для развития языковых навыков невозможно переоценить. Важнейшим источником знаний было и полноценное общение, в ходе которого ребёнок не только объяснял значение рус-

ских слов, но и усваивал законы новой грамматики, запоминал важные для него фразы на иностранном языке. Наконец, малыш, выучив эти фразы, тут же использовал их в своей деятельности, а не воспроизводил по просьбе учителя на занятиях. Именно поэтому обучение не носило отчуждённый характер. Во многих случаях ребёнок до поры до времени даже не осознавал, что учит французский или английский язык.

Такие же принципы обучения использовали и в больших патриархальных крестьянских семьях. Там, конечно, не было гувернёров, и малышей не учили иностранному языку, но к началу взрослой жизни дети овладевали многими важными знаниями, умениями и навыками. Они грамотно проводили земледельческие работы, ухаживали за скотиной, могли построить дом, прекрасно разбирались в домашнем хозяй-

стве. При этом в деревнях, разумеется, не было никаких специальных учителей — «образование» молодёжь получала в повседневной жизни.

Отечественный социолог И. Бестужев-Лада как-то сравнил крестьянскую семью с университетом, где ректором был отец — глава семейства, взрослые выполняли функции разных педагогов, а старшие братья и сёстры, племянницы и двоюродные братья были старшекурсниками, которые могли помочь в трудную минуту. Это действительно очень похоже на «программу» обучения, которую проводили гувернёры. Пожалуй, единственным отличием было то, что дети не «давали уроки» своим учителям, однако можно отчётливо проследить погружение в среду: в одном случае беспокоились о сроках посева, в другом говорили о том, что корова должна отелиться, в третьем обсуждали проект постройки дома. И малыш, слушая



Владимир Егорович Маковский. «Крестьянские дети». 1890 г.

эти разговоры, точно так же про- бовал температуру земли на ощупь, следил за развитием бере- менности у коровы, предлагал свои варианты постройки дома. При этом сначала его участие но- сило, скорее, игровой характер. Однако постепенно он начинал заниматься общими реальными делами, и у него возникали и раз- вивались необходимые для крестьянской культуры умения и навыки. А свою потребность об- учать других дети в таких семьях вполне удовлетворяли в общении с младшими.

■ Ваш золотой ключик

Как научить маленьких детей использовать важнейшие куль- турные знания и навыки в своей повседневной жизни? Ещё раз

Умные предки

Образование родителей непосред- ственно связано со школьными ус- пехами детей. Об этом говорят данные нового исследования аме- риканских ученых.

Предметом изучения ученых уни- верситета г. Питтсбург (США) стала рабочая память. Это способность «сохранять в уме» небольшие фраг- менты информации для сиюминут- ной мыслительной деятельности. Иногда специалистами приме- няется термин «кратковременная память». Рабочая память активно развивается в детском и подростко- вом возрасте и служит залогом ус- пешного обучения в школе.

Исследователи провели работу с более чем 300 подростками в воз- расте от 10 до 13 лет – учениками как государственных, так и частных школ. Изучались школьные успехи детей, их окружение, условия жизни. В результате удалось уста- новить, что низкий уровень образо- вания родителей оказывает влияние на развитие рабочей памяти детей и, как следствие, на школьные ус- пехи. Однако доказать аналогичное влияние неблагоприятных условий проживания и социального окруже- ния учёным так и не удалось.

Источник – журнал «Child Development»

повторим однозначный вывод, который позволяет сделать мно- говековая история развития ци- вилизации: чтобы обучение не носило отчуждённый характер, а ученик был источником и субъектом собственного обуче- ния, его содержание должно быть неразрывно связано с по- вседневной жизнью человека.

Спонтанный характер обуче- ния приобретёт только в том слу- чае, если у ребёнка возникнет необходимость получить новую информацию или тот или иной навык. Задача взрослых – ори- ентировать детей таким образом, чтобы усвоенные в процессе спонтанного обучения знания были полезны для них в свобод- ной, интересной, содержательной деятельности. Помимо этого, эф- фективность обучения связана с особой средой, в которой тот, кто получает знания, черпает мотивы обучения и начальные способы решения проблемных ситуаций.

В сказке «Буратино» пре- красно описана ситуация так на- зываемого «прямого» обучения. Мальвина посадила Буратино за парту, дала ему чистый листок, чернильницу, ручку и.... Буратино стал, как говорят психоло- ги, «экспериментировать»: сунул нос в чернильницу и по- ставил кляксу.

Нередко дети поступают ана- логичным образом. Правда, они не суют нос в чернильницу, но сплошь и рядом рисуют ручкой или фломастером на руках или пытаются вместо кисточки ис- пользовать собственные пальцы. Так что и результатов особых нет – не научился Буратино пи- сать, как хотела Мальвина, а ре- бёнок рисовать, на что рассчитывал педагог. Кроме того, они стали «злостными» наруши- телями: испачкали нос, руки, по- ставили кляксу на чистый

листок. Но главное – им показа- лось, что учиться неинтересно.

Родители часто сталкиваются с такими фактами. Нередко дети, которые требовали научить их рисовать, сразу после начала занятий «перехачивают», как го- ворят они сами. А малыши, умо- лявшие купить им музыкальный инструмент, через неделю после первого посещения педагога за- являют: «Все, больше не хочу». И если мама и папа остаются не- умолимыми, начинают бороться с ними своими способами – вся- чески увиливают от выполнения домашних заданий, начинают прогуливать уроки, сказываются больными.

Желание ребёнка учиться, ко- нечно, нужно поддержать. Но перед тем как выполнить его просьбу, необходимо всё хоро- шенько продумать и сделать максимум возможного для того, чтобы это желание не пропало, чтобы он не испытал разочаро- вания. А если малыш пока ещё не слишком хочет учиться, то родители могут пробудить его интерес к полезным, нужным и очень интересным вещам, кото- рые будут нужны ему во взрос- лой жизни. Именно для этого необходим тот самый «золотой ключик». Детям этот «ключик» создаёт пространство воображе- ния, в котором легко и инте- ресно учиться, родителям он помогает лучше понимать своих малышей. А педагоги с помощью «ключика» находят дорогу к сердцам самых разных детей – замедленных и непосед, послуш- ных и своенравных, любящих учиться и предпочитающих ба- ловство всем другим видам дея- тельности. Воистину этот ключик – золотой!

Елена КРАВЦОВА,
доктор психологических
наук, профессор

Ни дня БЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЙ!

Ребёнок всё время в движении: он переполнен энергией и активно познаёт окружающий мир. Но этот процесс не обходится без проблем и нередко сопровождается синяками и шишками.

Варсенале у внимательной и заботливой мамы есть всегда самые необходимые лекарства. Конечно, самолечением лучше не заниматься. Однако при лёгких травмах можно быстро использовать средства, позволяющие устранить неприятность и, главное, разрешённые к применению у маленьких пациентов.

Доказано, что для быстрого восстановления при травме коже необходима пантотеновая кислота — витамин В₅. Его недостаток

можно восполнить, используя крем Депантол, который способствует скорейшему заживлению повреждённой кожи. Препарат содержит активное вещество декспантенол, который превращается в пантотеновую кислоту, и антисептик хлоргексидин — мощное антисептическое средство, активно действующее на многие бактерии. Именно благодаря этому крем Депантол прекрасно зарекомендовал себя в качестве антисептического и ранозаживляющего средства. При обработке мелких ссадин, по-

резов, царапин, трещин, расчёсов после укусов насекомых предотвращается воспаление и идёт заживление раны.

Крем Депантол необходимо наносить тонким слоем на поражённый участок кожи несколько раз в сутки: в результате укрепляются клетки кожи, образуются новые, предупреждается развитие инфекции. Благодаря этому кожа хорошо восстанавливается: мелкие травмы, порезы быстро заживают.

На правах рекламы



Перед использованием препарата ознакомьтесь с инструкцией по применению, противопоказаниями или проконсультируйтесь у специалиста


СТАРЫЙ
ЛЕКАРЬ

03 АПТЕКА

АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА

СКИДКА ДО 12%

на товары, отмеченные
специальными ценниками

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА.
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Условия акции: скидка предоставляется на товары, выделенные специальными ценниками акции, при одновременной покупке двух и более товаров, участвующих в акции, на сумму более 600 руб. – 6%, от 900 руб. до 1200 руб. – 9%, более 1200 руб. – 12%. Список товаров, участвующих в акции, находится у дежурного администратора аптеки.

Реклама. Предложение действительно до 31 августа 2014.

нимают познавательное содержание учебной деятельности, но в то же время тяготеют к выполнению школьных норм и правил. Они вполне принимают урочную групповую форму работы, однако не имеют практически никакого содержательного представления о подготовке к школе.

С чем же связаны эти изменения? Раньше при поступлении в первый класс ребёнок получал целый набор признаков нового статуса: школьную форму, портфель, учебники и тетради. Эти вещи помогали ему осознать себя первоклассником. Сейчас во многих школах форму отменили, а портфели и ученические принадлежности стали обыденной частью жизни дошкольника — внешние различия между первоклассником и воспитанником старшей группы детского сада практически стёрлись.

Часто, подстраиваясь под требования школы, родители за год до поступления начинают водить малыша на подготовительные курсы, где проходят программу первого класса. Однако народная мудрость учит, что лучшее — враг хорошего. Конечно, у ребёнка активно развивается познавательная сфера, но, с другой стороны, поступление в школу такие дети часто воспринимают как переход в новую

группу детского сада, а недостаток новой информации ведёт к переносу исследовательского интереса за рамки школьной жизни. То есть, снова происходит размывание границ между дошкольным и младшим школьным возрастом.

если вы научите его общаться со сверстниками и взрослыми, то ребёнку будет гораздо проще адаптироваться в школе.

Не надо запугивать малыша строгостью учителей. Конечно, первоклассник должен понимать, что учёба — это серьёзный

Размывание границ между детским садом и начальной школой не способствует правильному развитию ребёнка

Одна девочка через месяц учёбы в первом классе сказала, что не хочет ходить в школу, так как «это всё» она уже проходила в детском саду и на подготовительных курсах, «третий раз — неинтересно». У малышки прекрасно развиты речь, мышление, память, а вот желания учиться уже нет. Родителям и учителям придётся приложить немало усилий для того, чтобы оно вновь появилось. Кроме того, очень часто раннее обучение проходит за счёт сокращения игровой деятельности, через которую ребёнок усваивает нормы отношений между людьми и социальные мотивы учебной деятельности. «Ненаигравшиеся» в детском саду дети продолжают играть в школе.

Что же можно сделать? Вместе с отработкой учебных навыков (счёт, чтение, письмо) с помощью различных заданий и игр развивайте у ребёнка память, внимание, мышление, умение выполнять инструкцию. Не стоит ограничиваться только настольными играми, физические упражнения развивают не только моторику, но и ум. Малыш, приученный к постоянному поиску и открытию нового, легко перенесёт этот интерес на учебный материал. А

труд, но если он все время будет бояться сделать в школе что-то не так, то у ребёнка появятся отрицательные эмоции, что может нарушить процесс формирования учебной деятельности.

Всегда максимально высоко оценивайте работу малыша после поступления в школу. Для взрослых всё, что делает маленький ученик, элементарно и просто, а вот он прилагает много усилий, чтобы научиться складывать и вычитать. И этот труд надо уважать, поощрять старания и достижения ребёнка. Постарайтесь также воздержаться от критических замечаний в адрес учителей и школы: если близкие открыто выражают свое негативное мнение о профессионализме учителя, то у малыша появляются сомнения насчёт того, нужно ли слушаться педагога.

А самое главное — всегда помните, что все дети разные, и нет универсальных советов, которые подойдут всем и всегда. Никто не знает вашего ребёнка лучше, чем вы. Приглядитесь, поговорите с малышом, постарайтесь понять, что он чувствует, — и решение обязательно найдётся!

Мария ГРИНЁВА,
кандидат психологических наук



КАК ПРОВЕСТИ КАНИКУЛЫ?



Вот и закончился учебный год. Сколько ожиданий и планов связано с каникулами! Важно провести их интересно, с пользой для здоровья, а главное – начать новый учебный год отдохнувшими и обновлёнными.

■ Ребёнок без школы

Могут ли дети устать от отдыха и что должны обязательно учитывать родители?

Прежде всего, нужно помнить о том, что изменение привычного режима труда и отдыха заставляет организм малыша приспосабливаться к новому образу жизни. А любая перестройка – это дополнительное напряжение, которое может проявляться по-разному. Кто-то отсыпается, а кто-то целый день хочет спать, у кого-то появился «зверский» аппетит, а некоторые малыши, наоборот, страдают от его отсутствия.

Отсутствие занятий в школе и домашних заданий создаёт ситуацию неопределённости, по-

является необходимость самостоятельно планировать время, выбирать, чем заниматься. Для многих детей младшего школьного возраста это непосильная задача. Бесполезно сердиться и ругать ребёнка за то, что он «бесцельно слоняется», лучше помогите ему спланировать день, организовать его, предложите какое-нибудь интересное дело (лучше на выбор, особенно не настаивая). Важно не делать это за малыша, а всё согласовать с ним, считаясь с интересами, склонностями и предпочтениями ребёнка.

Подростки, конечно, должны уметь организовать себя сами, но полная свобода после строгой регламентации жизни в течение учебного года иногда вызывает

проблемы другого рода, особенно в первые недели каникул. Слишком много у маленького человека ещё не созревших желаний, стремлений и порывов. Если взрослые не уверены, что малыш может самостоятельно решить эти сложные вопросы, попробуйте вместе обсудить возможные варианты.

От того, как ребёнок отдохнёт в каникулы, во многом зависит его работоспособность и успешность в учёбе в следующем учебном году.

■ Правильный отдых

Современные школьники нагружены очень серьёзно: учебный день порой превышает рабочий день родителей. Именно на каникулах появляется возможность отдохнуть от напряжённого школьного графика. Детям – просто раздолье, они весь год мечтают о том времени, когда не нужно будет вставать в семь утра, можно гулять и играть, сколько хочется, а если повезёт, то и со-

вершить увлекательное путешествие.

Однако тут кроется серьёзная опасность: в безделье, в неорганизованном досуге ребёнок не отдыхает, а только устаёт и мучается. От скуки и постоянного сидения дома человек любого возраста начинает нервничать и теряет интерес к жизни. Для малыша это будут не долгожданные каникулы, на которые он наверняка имел свои планы и мечты, а настоящий стресс, вполне способный привести к далеко идущим последствиям!

Так что, уважаемые родители, во время отдыха ребёнка никогда не проводите свои выходные перед телевизором — от этого всем будет скучно и грустно. А вот если вы распланируете каждый день и все вместе сделаете что-то полезное и интересное, — и детей порадуете, и сами отдохнете.

Как известно, есть два вида отдыха — активный и пассивный. Занятия спортом, подвижные игры, прогулки — и чтение книг, телевизор, «лото и домино». К сожалению, немало детей и подростков в силу особенностей своего характера, а иногда и просто лени, предпочитают посидеть или полежать на диване с планшетом вместо того, чтобы поиграть в мяч или покататься на велосипеде. А ведь знаменитый русский физиолог Иван Михайлович Сеченов доказал, что восстановить силы человеку любого возраста помогает именно активный отдых. Во время каникул нужно как можно больше гулять, играть в мяч, кататься на велосипеде, плавать. Но впадать в крайности никогда не следует, чередуйте разные по характеру занятия: прогулки с чтением, просмотр телепередач с подвижными играми, катание на лыжах с игрой в шахматы.

Чтобы перерыв был максимально полезным, нужны либо перемена места, либо смена впечатлений и деятельности.

■ Программа на каникулы

Первое, о чём должны подумать родители, — это особенности режима дня во время отдыха. Как мы уже говорили, изменение привычных «правил жизни» — большое испытание для ребёнка. Поэтому необходимо попытаться в максимальной степени сохранить распорядок дня, выработанный во время учебного года. Это значительно облегчит жизнь и во время каникул, и потом: не надо будет «перестраиваться» после отдыха.

Чтобы учебная нагрузка, то в каникулы у них появляется возможность ложиться вовремя.

Чем младше дети, тем больше они должны спать. Чем моложе нервная система, тем больше времени ей требуется для восстановления работоспособности нервных клеток. Ученики младших классов должны спать около 12 часов в сутки: 10,5–11 часов ночью и 1–1,5 часа днем. Мальчикам и девочкам среднего школьного возраста нужно спать 10 часов, а старшеклассникам — около 9 часов. Старшие школьники в учебное время днём, как правило, не спят, но во время каникул дневной отдых будет и для них полезен.

Обязательно сохраняйте в каникулы привычный режим дня

У тех, кто ложится спать и встаёт в определённые часы, вырабатываются прочные условные рефлексы, облегчающие и засыпание, и пробуждение в привычное время. Во время сна тело и органы получают необходимый покой, восстанавливают свои силы. Если сон недостаточен и нерегулярен, в первую очередь нарушается равновесие нервных процессов. Человек становится очень возбудимым, нервным, раздражительным, ему трудно сосредоточиться и вообще работать. Кстати, многие школьники недосыпают совсем не потому, что у них недостаточно времени на сон — они просто неправильно его используют. Иногда надолго засиживаются у телевизора, увлекаются интересной книгой, допоздна сидят за уроками. И если в учебные дни хоть каким-то оправданием для таких ребят можно считать боль-

Ещё один важный элемент «программы на каникулы» — режим питания. Завтракать, обедать и ужинать во время отдыха нужно в те же часы, что и в учебные дни. Когда наступает время приёма пищи, у человека появляется здоровый, хороший аппетит. Если в этот момент поесть не удастся, то чувство голода постепенно проходит, но начинает побаливать голова и возникает какая-то слабость. А когда наконец ребёнка приглашают к столу, то есть он, как правило, уже не хочет.

Появление или отсутствие аппетита зависит от рефлексов, которые стимулируют выделение пищеварительных соков в обычные часы приёма пищи и уменьшают в промежутках между едой. Поэтому ни в коем случае не нужно считать, что соблюдение режима — это скучная и ненужная выдумка, усложняющая

жизнь. Дети, которые нерегулярно питаются и не соблюдают режим сна, подвержены различным заболеваниям и нервным расстройствам.

Конечно, общих правил для всех малышей не существует. Одни сохраняют тот режим, к которому привыкли в течение учебного года, а другие полностью «перестраивают» привычный распорядок дня. По мнению специалистов, оптимальным вариантом является смещение времени подъема ребёнка на 2–3 часа. Но, в любом случае, за неделю-две до нового учебного года вы будете должны вернуться в «школьный» режим.

■ Учимся вместе

Нужно ли заниматься во время каникул, чтобы «подтянуть» упущенное в течение учебного года? Ответ на этот вопрос нужно искать вместе с ребёнком

Именно с того, что получается хорошо, и нужно начинать занятие. Оптимальное время – с 11 до 12 часов дня.

*Попробуйте разнообразить свой «учебный процесс»: для повторения таблицы умножения совсем не обязательно сидеть за письменным столом, а для чтения книги «по программе» не нужно создавать ситуацию урока. Тренировка навыков письма гораздо эффективнее не с помощью классического диктанта, а в соревновании – например, кто лучше опишет вчерашнюю прогулку.

*Доверьте проверку самому ребёнку. Это прекрасная возможность научить его контролировать собственную деятельность.

*Интересуйтесь результатами, а не «руководите», обсуждайте, обязательно найдите, за что похвалить.

кости. А «путешествие» по парку – это ещё и дополнительная тренировка для лёгких: на воздухе они очищаются от аллергенов и пыли, благодаря чему улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Регулярные прогулки поддерживают правильную работу всех жизненно важных систем человека, в том числе и мозга: организм расходует дополнительную энергию на двигательную активность и сохранение температуры тела. А при контакте ребёнка с различными факторами окружающей среды – жара, ветер, дождь – адаптационные механизмы организма получают новый «опыт» и закаляются. В коже, при помощи ультрафиолетовых лучей, вырабатывается витамин D, нехватка которого может привести к развитию рахита. По мнению специалистов, прогулки также являются одним из способов профилактики близорукости: в ограниченном пространстве ребёнок фокусирует взгляд на ближних предметах, а на улице – на дальних.

Гулять нужно при любой погоде. Самое лучшее во время каникул – это выехать куда-нибудь за город: к морю, в оздоровительный или спортивный лагерь, пансионат, к родным, живущим в сельской местности. Если такой возможности нет, то можно совершать экскурсии и туристические поездки с близкими людьми или друзьями.

Постарайтесь уделять как можно больше внимания вашим детям, проведите каникулы вместе с ними: гуляйте, отдыхайте, занимайтесь делами, разговаривайте, смейтесь – одним словом, будьте рядом!

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук

Гулять нужно при любой погоде

– он ни в коем случае не должен чувствовать себя жертвой, не рассматривать эти упражнения как наказание. Если вы все-таки приняли совместное решение заниматься, то вот некоторые рекомендации.

*Проводите уроки регулярно, лучше всего каждый день, и не очень долго (малышам достаточно 15–20 минут, старшим – 30–40 минут).

*Распланируйте занятия, ребёнок должен знать о результате, к которому он стремится.

*Включайте в уроки не только то, что малышу сложно и что он не умеет делать, но и упражнения, которые ребёнок выполняет с удовольствием.

■ Обязательный моцион

В каникулы нужно как можно больше гулять. Чем же так полезна *прогулка на свежем воздухе*?

Когда мы постоянно находимся в помещении, пусть даже отлично проветриваемом, то ограничиваем себя в кислороде. Ежедневные прогулки снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ, дают заряд энергии и бодрости, помогают поднять настроение и справиться с депрессиями. Во время ходьбы увеличивается тонус мышц, укрепляются сосуды и



Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



КОЛЯСКА - ТРОСТЬ

847.-



ПРЫГНИ В ЛЕТО!

САМОКАТ

697.-



ПЕСОЧНИЦА

777.-



ФУТБОЛКА
Fun Time

349.-

КОМПЛЕКТ
Fun Time

ФУТБОЛКА
ШОРТЫ

399.-



ЛЕГГИНСЫ
Fun Time

299.-

WWW.DOCHKISINOCHKI.RU

Телефон горячей линии: 8-800-775-70-03

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!



доказали наличие психической жизни эмбриона в утробе матери, после чего и появилась новая отрасль психологии – педагогика дородового воспитания.

Пренатальная педагогика (*от лат. pre – перед и natalis – относящийся к рождению*) изучает события, происходящие с ребёнком во время беременности матери, родов и в послеродовой период. К настоящему времени накоплен огромный материал, свидетельствующий о том, что психическое развитие, характер, личность вполне взрослого человека во многом зависят от того, как он чувствовал себя в утробе матери.

О наличии этой связи писали многие известные ученые. Отечественный детский невропатолог А.И. Захаров в книге «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка» привёл результаты своих многолетних наблюдений. Он установил, что одной из главных причин детских неврозов, которые, как известно, могут привести к патологии характера, является нежелательная беременность матери. А Чезаре Ломброзо в своём труде «Гениальность и помешательство» утверждает, что у самых отъявленных убийц и маньяков, развивавшихся в детстве по типу шизоидной акцентуации характера, были жестокие матери, склонные к насилию над собственными сыновьями, их физическому и моральному унижению.

Есть и более простые, совсем не «книжные» примеры. В «палате отказников» роддома мы не раз видели, как малыши не хотели принимать пищу после того, как матери от

Сегодня много спорят о том, в каком возрасте нужно начинать воспитание ребёнка. Согласно основам пренатальной педагогики, это необходимо делать буквально с момента зачатия. Причём речь идёт не только о научных данных, но и об опыте нашей цивилизации: ещё две тысячи лет назад в Китае беременных женщин помещали в специальные общины, расположенные в красивой местности, где занимались эстетическим и музыкальным образованием матери и будущего ребёнка.

■ Счастливое время

Современная пренатальная педагогика как наука возникла после того, как в 70–80-е годы прошлого века учёные обнаружили в головном мозгу новорождённого множество атрофированных

нейронов. Эти клетки, структурные единицы нервной системы человека, закладываются в период внутриутробного развития, и теряют жизнеспособность в связи с неустойчивостью. Таким образом, исследователи

них отвернулись. Крохи, как мы полагаем, вполне сознательно обрекали себя на голодную смерть. Так что каждая мать, отрекаяющаяся от ребёнка, должна понимать, что она толкает свою кровинушку на самоубийство.

Вполне логично предположить, что у взрослых людей, матери которых не хотели иметь малыша или отказались от него после родов, может возникнуть желание самоубийства. Правда, насколько нам известно, такие корреляции в официальных исследованиях не обнаружены, но, возможно, этот аспект пока просто не изучали. Однако, в любом случае, женщины, попавшие в сложные жизненные ситуации, не должны отчаиваться. Смело бе-

рёте на себя ответственность за маленького человека и не забывайте народную мудрость: «Если Бог дал ребёнка, подаст и на ребёнка».

■ Внутреннее образование

Мы твёрдо убеждены в том, что ещё не родившийся малыш должен чувствовать, что о нём позитивно думают и очень ждут. В этом случае он появится на свет уже потенциально воспитанным, а если у него и будут недостатки, то их можно исправить своей любовью. Иначе, как отмечает автор книги «Тайная жизнь не родившегося ребёнка», известный американский психолог Томас Верни, «его дух, а часто и тело начинают слабеть».

Поэтому, дорогие будущие мамы, попробуйте, независимо от срока беременности, «нарисовать» в своём воображении те качества характера, которые вы хотели бы видеть у ребёнка, успокойте и передайте ему мысль о защищённости и уверенности в завтрашнем дне. Регулярно плавно танцуйте вместе с папой под приятную и любимую музыку, старайтесь получать удовольствие от своего, можно сказать, святого положения. Подумайте, есть ли в вашей жизни более важное и серьёзное дело, чем стать хорошей мамой для малыша. Воспитание ребёнка начинается именно с этих очень важных моментов.

И не волнуйтесь по поводу не слишком спокойного эмоционального фона, в котором, как правило, живёт будущая мама: кратковременные стрессы, которые вы испытываете в период беременности, не отражаются на развитии ребёнка и даже укрепляют его. Мысленно пообщайтесь со своим малышом,

выразите уверенность, что справитесь с возникшей проблемой и просто успокойтесь. Вы должны понимать, что ребёнок еще в утробе устанавливает эмоциональные связи не только с мамой, но и с отцом.

Кстати, в психологической литературе описан эксперимент, который провел один любящий отец с участием ещё не родившегося сына. Суть его заключается в том, что будущий папа, находясь рядом с беременной женой, довольно часто читал один отрывок из «Илиады» Гомера. Впоследствии, в семь лет, мальчик нашел эту «знакомую» книгу и без особого труда выучил наизусть отрывок, который читал ему отец. А вот другой стих из этой же книги он так и не усвоил...

А вот пример из собственного опыта. Будучи беременной на седьмом месяце, я работала в вузе и продолжала читать студентам третьего курса лекции по дошкольной педагогике. И мой сын, уже в три года, когда собирался на улицу, всегда говорил: «Пойду в сюжетно-ролевую игру поиграю, а закончу подвижными». Я, конечно, никогда ему не объясняла, что это такое «сюжетно-ролевая игра», но смысл он хорошо понимал. Странно, когда трёхлетний ребёнок легко апеллирует такими понятиями — очевидно, он «прослушал» мои лекции ещё в утробе. Сейчас подросший парень не интересуется педагогическими вопросами — в свои тринадцать лет он мечтает стать компьютерным гением и занимается собственно физикой, совершенно не проявляя никаких гуманитарных склонностей...

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук

Нечего терять

Рост правонарушений среди подростков вызывает серьёзную озабоченность властей и специалистов. Ученые установили, что одной из причин правонарушений может стать неверие в будущее.

В ходе наблюдений и опросов выяснилось: подростки, которые уверены, что их жизнь будет недолгой, больше склонны к совершению тяжких преступлений, вплоть до изнасилований и убийств. Подростки импульсивны и не думают о последствиях и риске своего поведения.

Исследование возглавил Алекс Пикьеро, профессор криминологии (университет штата Техас, Даллас, США). Алекс Пикьеро опросил целый ряд правонарушителей в возрасте 15–16 лет, уделяя особое внимание теме смерти. Ему удалось выяснить, что подростки, рассчитывающие на долгую жизнь, склонны контролировать свое поведение. Наоборот, те, кто был убежден, что их жизнь будет недолгой, не ограничивали свои психологические импульсы. Они сосредотачивались на ситуации «здесь и сейчас» и не задумывались о будущем.

Источник — «Times of India»

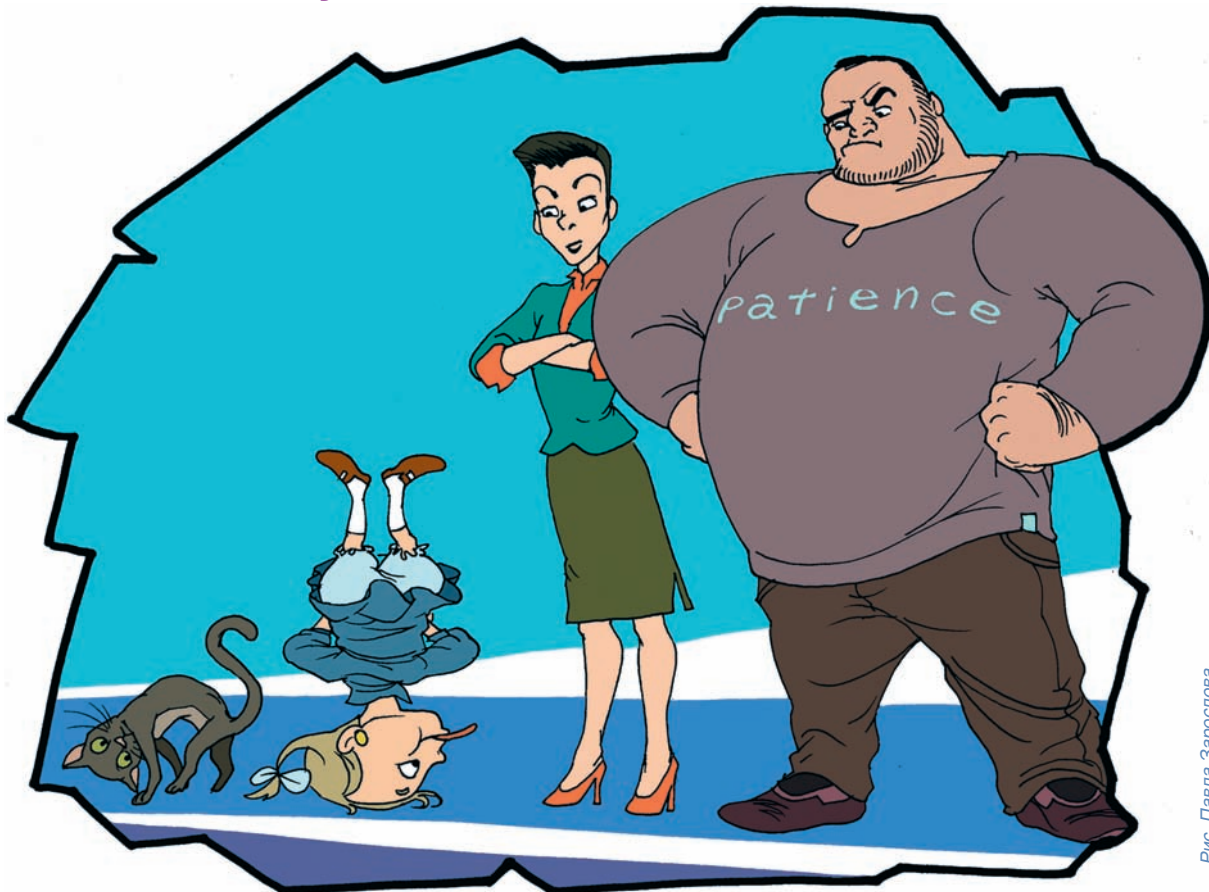


Рис. Павла Зарослова

Что будет, если детям позволять ВСЁ?

Все мы очень любим своих детей и готовы сделать для них многое. Письмо в редакцию стало поводом для разговора о том, что должно быть разрешено ребёнку, чего не следует делать родителям, и как можно любить, но не избаловать.

Подруга рассказала, что провела эксперимент: весь день позволяла сыну абсолютно всё, что он хочет. При этом, конечно, тратились немалые деньги — игрушки, кафе, журнальчики-книжки, аттракционы и многое другое. Она заметила, что под вечер ребёнок начал буквально дуреть от предо-

ставленных возможностей — хочу то, хочу это. Малыш у неё спокойный и обычно очень сдержанный, но как только она попыталась его остановить, разразилась нешуточная истерика.

Не знаю, как расценивать этот рассказ. Моя подруга считает, что истеричность порождает именно такая свобода. Но, может, дело в

том, что ребёнок был сильно ограничен до этого эксперимента? Я думаю, что такое поведение вызывает как раз тактика запретов. Мне кажется, что малышу нужно всё по максимуму позволять, запретов должно быть по минимуму.

Ирина, рассудите нас!

Надя

Ирина Писаренко (Хоменко):

Я абсолютно убеждена, что у детей «едет крыша» как раз тогда, когда они сталкиваются с неограниченным выбором. Это похоже на невесомость: нет никакой земной тяги, твёрдости

почвы, устойчивости. Значит, трудно контролировать ситуацию — ведь непонятно, где ночь и день, белое и чёрное, хорошее и плохое. Дезориентация!

Для человека такая «свобода» — бремя. Для ребенка — бремя непосильное.

Родители, которые взваливают на своего ребёнка этот тяжелый груз, стимулируют возникновение у него различных страхов (в первую очередь — страха непредсказуемости), а страх часто проявляется в виде истерики.

Попробую проиллюстрировать это на простом примере.

Представьте, что вы оказались в совершенно тёмном помещении, и не знаете не только его габариты и расстановку мебели, но даже того, сколько времени там будете находиться и как скоро появится свет. Какие чувства вы испытаете? А что будете делать, пытаясь найти хоть какие-то границы этого помещения?..

Примерно то же самое чувствует ребёнок, оказавшийся в непредсказуемо-свободных обстоятельствах: как любое нормальное существо, он стремится разными способами определиться в конкретной ситуации, то есть

найти *предел* тому состоянию (помещению), в которое попал.

В силу возраста малыш «экспериментирует» так, что изматывает и себя, и родителей, но у него нет иного способа обрести ясность и равновесие (используя нашу метафору — включить свет и увидеть, как в незнакомой комнате расставлена мебель). Поэтому вновь и вновь, получив «свободу», он сначала стремится *обнаружить* границы допустимого, а потом будет постоянно *проверять* их надёжность.

Правила и ограничения играют для ребёнка функцию стабилизации его существования, являются символами, гарантом безопасности. Именно поэтому дети больше уважают строгих, а не мягких родителей — в определённой жесткости они видят надёжность и силу.

Однако частично я все-таки согласна с вами. Во всём нужна мера: границы, которые устанавливают родители, должны быть подвижными, изменяться с возрастом малыша и уровнем его развития. Вот вы сказали, что запретов должно быть «по минимуму». А что такое для вас — «минимум»? Можете четко сформулировать?

Надя:

Наверное, нет. Это сложно. Но я хочу, чтобы мой ребёнок ощущал свободу и не чувствовал, что ему что-то запрещают. Самое простое — пусть делает, что хочет, если это не мешает другим людям и не вредит его здоровью.

Я где-то прочитала, что достаточно просто не делать за малыша то, что он может делать сам, и не потакать любым его желаниям. А в остальном можно баловать, как угодно.

Ирина Писаренко (Хоменко):

Я раньше руководствовалась такими же критериями, а теперь думаю, что этого недостаточно. Для полноценного развития ребёнка нужно развивать у него навыки саморегуляции, это поможет ему в достижении собственных целей. Сначала эти цели могут быть и небольшими, но потом, получив опыт их достижения, малыш сможет добиться и более глобальных результатов.

Вы можете спросить, какая связь между навыками саморегуляции и жизненными целями. Давайте разберём по порядку.

В широком смысле саморегуляция — это способность к са-



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

Премьеры на сцене Большого зала

«Некто Нос» 12+
(по мотивам повести Н. Гоголя)
17 мая (19-00)

«Старый сеньор и...» 12+
Номинант Национальной театральной
Премии «Золотая Маска»
31 мая (19-00)

«Все другие и собака» 6+
(по ст. В. Левина и Р. Мухи)
11 мая (11-00, 14-00), 10 июня (12-30)

«Синяя птица» 6+
М. Метерлинк
9 мая (14-00), 14 июня (12-30)

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

моограничению. В контексте нашего разговора — способность к самоограничению в Малом для достижения Большого. Однако ребёнок ещё не может отличить малое от большого, хотя, конечно, в определённом возрасте обязательно почувствует разницу между желаниями получить мороженое и стать космонавтом. Поэтому очень важно формировать у него представление о Приоритетах, о связи между терпением, ограничением и желаемым результатом («Давай вот здесь ты потерпишь немного, но зато...»). Иными словами, малыш должен понимать, *для чего* ему нужно учиться саморегуляции.

А так называемая «полная свобода», о которой часто говорят родители, как правило, не подразумевает формирование иерархии потребностей (желаний, целей) ребёнка. То есть, ему не к чему стремиться и не для чего напрягаться, совершать самостоятельные действия. Соответственно, «полностью свободный» ребёнок не получает опыта преодоления, который очень важен в достижении его жизненных целей. А если нет такого опыта, то нет и уверенности в собственных силах («Я могу!»).

При этом нужно учитывать, что ограничивать себя сам малыш, в силу возраста, пока не может, поэтому на начальном этапе необходима помощь родителей. Взрослые должны понимать, что в формировании навыков саморегуляции важны три вещи: опыт (тренировка), поддержка и смысл (мотивация). Конечно, ограничение свободы ребёнка — всегда большое испытание для родителей, но в этом вопросе вы должны быть разумны и последовательны.



У детей «едет крыша» тогда, когда они сталкиваются с неограниченным выбором

- Необходимо четко формулировать свои запреты и следить за тем, чтобы эти ограничения соблюдали не только малыш, но и вы сами. Если запрет теряет актуальность (возраст, изменение условий жизни), то нужно обязательно сказать ребёнку об этом.

- Всегда объясняйте причины запрета. Вы удивитесь, как много немотивированных ограничений устанавливают родители! Кстати, логично выстроенное объяснение может существенно снизить уровень протестных реакций детей, особенно если эти ограничения связаны с безопасностью ребёнка или вашей юридической ответственностью за его действия.

- Постарайтесь объяснить малышу, что «несвобода» бывает не только у детей, но и у взрослых: не всё, что нам хочется сделать «здесь и сейчас», возможно. Это связано с тем, что мы живём в человеческом обществе, члены которого обладают равными правами.

К числу безусловных запретов (пока в соответствующем возрасте малыш не осознаёт их целесообразность) я бы отнесла любые формы насилия (битье, громкий визг, оскорбления), порчу резуль-

татов чужого труда (вещей, книг, пирамидок в песочнице) и эксплуатацию чужих ресурсов (ситуации, когда ребёнок пытается использовать других людей для достижения своих целей). А вот всё остальное требует основательной аргументации.

В заключение хочу сослаться на французский опыт семейного воспитания, который в книге «Воспитание bebe» анализировала американка Памела Дракермен. Изучая причины адекватного поведения детей в общественных местах, она пришла к выводу, что одно из главных умений, которое осваивают практически все французские дети, — это умение ждать. Именно воспитание терпеливости, паритет в соблюдении интересов взрослых и малышей, а также способность родителей сказать «нет» своим чадам помогают построить хорошие отношения не только в семье, но и во всем обществе.

Ирина ПИСАРЕНКО (ХОМЕНКО),
кандидат педагогических наук

О ЧЁМ БОЛИТ ГОЛОВА?



Головная боль напряжения — это распространённый тип головной боли, с которым сталкиваются практически все. Хотя эта боль никогда не бывает слишком сильной, из-за неё, тем не менее, трудно нормально жить и работать. Недаром «головная боль» — это синоним любой проблемы. По дисконфорту она занимает одно из первых мест среди прочих болячек. Люди, которых часто донимает головная боль, наверно, способны написать об этом роман. И совершенно ясно, что когда болит голова, нормальная жизнь невозможна.

Какие типы головной боли напряжения существуют?

Эпизодическую головную боль напряжения часто называют «нормальной» или «обычной» головной болью. Она протекает в виде приступов

(эпизодов) продолжительностью от получаса до нескольких дней. Их частота варьирует как у разных людей, так и у одного человека в разные периоды времени (от 1 до 15 дней в месяц).

У некоторых пациентов головная боль возникает чаще, чем 15 дней в месяц (180 дней в году). В этом случае ее называют *хроническая головная боль напряжения*. Иногда головная боль напряжения присутствует постоянно, но её можно облегчить.

По статистике, от головных болей чаще страдает слабый пол. К сожалению, эта проблема затрагивает, прежде всего, энергичных молодых женщин, у которых множество забот — работа, карьера, семья. Современный ритм жизни требует быстрого решения этой проблемы — принял таблетку и забыл про неприятные ощущения.

Способ лечения головной боли зависит от выявленной болезни или причины появления симптома, в большинстве случаев назначают обезболивающие средства — анальгетики.

Обезболивающие лекарственные препараты, не действуя на причину, снимают болевые ощущения, тем самым позволяют быстро решить проблему и улучшить качество жизни.

Чтобы постоянно оставаться «в форме», необходим препарат, который

действует быстро и длительное время. Этим высоким требованиям полностью отвечает Налгезин, в состав которого входит напроксен натрия.

Налгезин — быстрое избавление от боли надолго! Благодаря длительному эффекту действия препарата в большинстве случаев отпадает потребность его повторного приёма в короткий промежуток времени. Это делает препарат безопасным, снижает лекарственную нагрузку на организм и очень удобно для людей, ведущих активный образ жизни.

Что ещё можно сделать для предупреждения развития головной боли?

Предотвратить неприятные ощущения можно также с помощью лёгкого массажа, регулярных физических упражнений и прогулок на свежем воздухе.

Если головная боль не снимается лекарственными препаратами, то необходимо обязательно обратиться к врачу, который, проведя обследование, назначит дополнительно ряд процедур, включающих физиотерапию, йогу или иглоукалывание.

На правах рекламы



РУ: П № 014103/01 от 12.01.2010г.

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

ВСЁ ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ

Этот лозунг советских времён отражал реальность. Молочные кухни старались предлагать малышам продукты хорошего качества. А что будет, если соединить старые добрые традиции с современными технологиями?



На правах рекламы

Мы беседуем с детским диетологом, кандидатом медицинских наук **Оксаной КОМАРОВОЙ**.

– **Недавно видела в магазине продукт «Тёма» БИОЛАКТ. Что-то совсем новое?**

– И да, и нет. Рецепт БИОЛАКТА была разработана не вчера. В доперестроечные годы он был широко представлен на детских молочных кухнях СССР. Современный БИОЛАКТ от «Тёмы» – это старые добрые традиции плюс современные технологии, гарантирующие качество и безопасность. Этот питьевой кисломолочный продукт стоит в одном ряду с детскими йогуртом и кефиром. По закваске он ближе к йогурту, так как при его изготовлении для сквашивания используются молочнокислые бактерии, а не грибки, как

в кефире. А отличие от йогурта, в том, что в состав закваски БИОЛАКТА вместо болгарской входит ацидофильная палочка.

– **А какое место занимает это продукт в рационе ребёнка раннего возраста?**

– «Тёма» БИОЛАКТ обладает всеми полезными свойствами, присущими кисломолочным продуктам благодаря молочной кислоте, которую вырабатывают молочнокислые бактерии, входящие в состав закваски. Важно, что молочная кислота стимулирует аппетит и работу кишечника в целом. БИОЛАКТ – это источник легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костей скелета, дентина и эмали зубов. Также он является источником молочного белка с высокой биологической ценностью. Такой белок отличается высоким содержанием незаменимых аминокислот, которые ребёнок может получить только с пищей и которые необходимы для нормального роста и развития. Молочный белок, который содержится в кисломолочном продукте, легче переваривается и усваивается организмом ребёнка по сравнению с белком цельного коровьего молока.

– **Если это такой полезный продукт, его, наверное, можно давать и самым маленьким деткам?**

– Кисломолочный продукт «Тёма» БИОЛАКТ можно давать с 8 месяцев. Он обладает свежим молочным вкусом, в его составе нет фруктов, поэтому он идеально подходит для начала введения кисломолочных продуктов в рацион ребёнка первого года жизни и может быть прекрасной альтернативой кефиру. Ведь за счет закваски БИОЛАКТ обладает более мягким вкусом и не такой кислый. Начинать давать, как и любой новый продукт, надо с чайной ложки, постепенно доводя количество до 200 мл в сутки. Перед началом введения нового продукта не забудьте проконсультироваться с педиатром. БИОЛАКТ от «Тёмы» может стать полезной и вкусной составляющей полдника или ужина вашего малыша.

– **Скажите, а более старшим детям «Тёма» БИОЛАКТ подходит?**


– Если вашему малышу от года до трёх лет, «Тёма» БИОЛАКТ предназначен именно для вас. В этом возрасте дети должны получать специальные детские, незрелые, кисломолочные продукты, так как у них растут потребности в кальции и белке, но при этом сохраняется потребность в особом качестве и безопасности кисломолочных продуктов.


– **Многих родителей волнует содержание в детских продуктах красителей «Е».**


– У «Тёма» БИОЛАКТА «чистая этикетка» – без крахмала, красителей, консервантов. Он специально разработан НИИ питания РАН для детей раннего возраста.


НОВИНКА

«Биолакт» с 8 месяцев

 Кисломолочный продукт для питания детей раннего возраста.

 Без добавления фруктов, идеально для начала введения в рацион жидких кисломолочных продуктов.

 Без крахмала, красителей, консервантов.

 Источник легкоусвояемого кальция и молочного белка.



Новый стандарт качества

Johnson's[®] baby

Реклама



Наш новый стандарт «Тройная защита малыша» — это гарантия Безопасности, Мягкости и Эффективности средств JOHNSON'S[®] Baby для бережной защиты кожи малыша и ее здорового развития.



безопасность

Безопасно, потому что все наши продукты содержат только те ингредиенты, которые успешно прошли наши тщательные проверки на безопасность.

мягкость

Мягко, потому что все наши продукты обладают особенно мягкой формулой и не щиплют глазки.

эффективность

Эффективно, потому что наши продукты заботятся и восстанавливают защитный барьер кожи.*

Мамы доверяют, специалисты рекомендуют

Узнайте больше на www.johnsonsbaby.ru

Декларации о соответствии №: РОСС ИТ.ПК05.Д08566, срок действия до 11.05.2016г., РОСС FR.ПК05.Д13625, срок действия до 01.07.2014г. *Для продукта: детский крем для новорожденных «Бережный Уход» JOHNSON'S[®] Baby