



Здравствуй, Дедушка Мороз!.....с. 7
Помощник на радость всем.....с. 14
Слово – тоже дело.....с. 17
Стальное горло.....с. 26



Новая встреча





Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



Платье
праздничное
от **1 299.-**

Обувь
праздничная
от **999.-**

Комплект
для мальчика
от **1 499.-**

* Перечень товаров, участвующих в акции, уточняйте на сайте www.dochkisinochki.ru. Изображения товаров могут отличаться от конкретных видов товаров, представленных в супермаркетах. Информация носит рекламный характер.

WWW.DOCHKISINOCHKI.RU
8•800•775•70•03



По-пугай

Подарок — это просто. Нужно узнать, о чём мечтает малыш, купить, вручить и радоваться. Я так и думал, пока не услышал от приятеля историю.

— Папа, купи попугая, — просил мой Вася. И вот я нашёл — огромного, роскошного. Он поворачивал голову и кричал: «Здра-а-авствуй, здра-а-авствуй!» Я был в восторге и не заметил, что Васю как ветром сдуло.

— Папа, — сказал он потом, — только не обижайся... Отнеси его назад.

— Ну ладно, — я был сражён. Сам-то уже привык к попугаю, почти привязался. — Когда смогу, сдам в магазин.

— Папа, — умолял Вася, — а ты не можешь сегодня?

Сегодня я не мог, и попугай поселился у нас. Его отравили в кладовку. Каждый раз, когда проходили мимо, он так орал «здра-а-авствуй», что все вздрагивали. А если ночью кто-то крадся в туалет, в тиши на два этажа вверх и вниз раздавались вопли проклятой птицы.

Я отпросился с работы, схватил его и помчался в магазин. Там меня встретили странной улыбкой.

— А-а-а, привезли.

— Да привёз, — воинственно сказал я, настраиваясь на битву.

Но продавщица как-то кротко вернула мне деньги. И тут я повернул голову... Справа уже стояла целая шеренга попугаев. Как генерал перед строем, я победно прошёлся вдоль неё. И в спину мне неслось громкое «здра-а-авствуй!».

Домой я вернулся один. Вася был счастлив.

— Знаешь, папа, вообще-то я хотел лошадь. Только чтобы молчала.

Анатолий ХАВКИН

4

Тема номера

- 4 Узнай себя
- 7 Здравствуй, Дедушка Мороз!
- 8 Цифровые аборигены

10

Я расту

- 10 Учимся говорить
- 12 Болезнь, которой нет

14

От года до трёх

- 14 Помощник на радость всем
- 16 Мартышка — не игрушка
- 17 Слово — тоже дело
- 18 Расскажи сказку

22

Дошколёнок

- 22 Если хочешь быть здоров

26

На приёме у отоларинголога

- 26 Стальное горло

28

Я — школьник

- 28 Какой же ты невнимательный!



Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 15-12-00158

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 14.12.2015

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*

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно.



Рис. Павла Зарослова

УЧИТЕЛЬ, ДРУГ, ЗАЩИТНИК, ТАЛИСМАН

Почему малыш играет сломанным солдатиком, забросив шикарный самосвал? Попробуйте вынести свои знания за скобки, взгляните на игрушку глазами ребёнка. И тогда окажется, что без этой невзрачной вещицы просто не жизнь.

■ «Мне это нравится»

Куклы Барби, биониклы, телепузики, покемоны, мультсериалы, многочисленные компьютерные «стрелялки» — их популярность в детской среде вызывает недоумение у родителей. Само по себе лавинообразное расширение репертуара игровой продукции отражает динамизм нашей жизни, стимулирует и готовит мозг ребёнка к вос-

приятию быстро меняющейся реальности.

Исследования младенцев убеждают: человеку для оптимального функционирования необходим некоторый уровень возбуждения мозга, и дети самого раннего возраста ищут подходящей стимуляции, которая вызвала бы это возбуждение. Соответствующая стимуляция необходима ребёнку для ощущение

витальности — «живости», собственной активности, для хорошего настроения, бодрости. Витальность не подвластна контролю со стороны сознания, ибо имеет дело с глубокими неосознаваемыми эмоциями. Из-за отсутствия в детском возрасте достаточного количества ярких эмоций у человека блокируется интерес к жизни, растёт внутренний протест — «я не соглашусь на жизнь и на то, что она мне предлагает». Жизнь, в которой человеку не удаётся пережить ощущение «нравится», в которой мало источников радости, стремительно несёт человека к депрессии.

По опыту практической работы в качестве детского психотерапевта скажу: мощный скачок в развитии ребёнка происходит в том случае, если он находит предмет, способный будить новые желания, эмоции, мечты и фантазии. Приведём описание встречи мальчика с игрушкой, опередившей его судьбу:

«Мне было четыре с половиной года... Я увидел модель самолёта, парящую над куполом автомобильного павильона на ярмарке в нашем штате... Мать силком увела меня из павильона, и даже карусель, «чёртового колеса» и скаковых лошадей я «проглотил» в тот день невнимательно. Я изображал губами шмелиный гул самолёта, раскинув руки, показывал его броски и плавное, кружам, парение. С того дня я забросил фургоны и автомобили... Я строил бипланы: дощечки шли на крылья, коробочка годилась для фюзеляжа, из щепки получался руль... Я лежал в траве, глазел в небо и в каждой пролетающей птице видел парящий самолет... Я хотел самолёт больше всего на свете...»

(Р. Эллисон «Лечу домой», 1985)

Самолёт оказался вещью, персонально окрашенной, способной «опредметить» потребности мальчика. Игрушка стала образом, впечатлением, неизгладимым на всю жизнь. Такова особенность детства, когда мир впервые открывается перед человеком. На взрослых лежит огромная ответственность за то, с какой стороны он для него откроется.

Недостаток предметов, которые дают ощущение витальности, ведёт к увлечению эрзацами. Примечательная особенность эрзац-продуктов — они не развивают какое-то специальное «нравится» ребёнка, их цель — вызвать вре-

менное переживание удовольствия. Эрзацы вызывают психологическую зависимость и чувство опустошения. Приведу характерный пример:

Любимым увлечением 10-летнего мальчика были игровые автоматы. У него дома хранилось огромное количество игрушек, полученных в качестве выигрыша в игровых автоматах. Стоило только получить приз, как ребёнок тут же терял к нему всякий интерес. Особенностью мальчика также было то, что он не мог придумывать самостоятельных сюжетов для игр, а предпочитал компьютерные, с готовыми сценариями.

■ На любой вкус

Каждый взрослый, если он имеет дело с детьми, сталкивается с необходимостью оценить, насколько хороша та или иная игрушка. «Хорошая» игрушка отличается от «плохой» тем, что хорошо выполняет свою психологическую функцию, не принося в контакт с ребёнком ничего лишнего, избыточного или сомнительного. Какими бывают игрушки?

Защитники-успокоители. К их числу относятся большие плюшевые медведи, добрые львы, мягкие тигры, большие собаки и даже плюшевые крокодилы. Их

можно обнять, прижаться к ним; всем своим обликом и позой они излучают спокойствие, силу, уверенность и, как взрослые, дают опору и защиту.

Утешители. Ими могут быть как игрушки-защитники, так и мягкие большие игрушки с внимательным, дружелюбным и заботливым выражением. Зайцы, тюлени, плюшевые коровы, собачки, внимательные бобры и белки — ребёнок чувствует, что они принимают и понимают его, сочувствуют ему, они — не взрослые, не большие, они — такие же, как и он.

Игрушки, с помощью которых ребёнок примеряет новые роли, узнаёт себя через то, кем он себя представляет. Это принцессы, куклы Барби, сильные герои (Человек-паук, Бэтмен, супермен, разбойник). Пытаясь вчувствоваться в присутствие этим персонажам качества, ребёнок задаёт себе вопросы: «Как это мне?», «Моё — не моё?», экспериментирует с поведением. Девочка, которая впервые играет с настоящей Барби, открывает в себе женское обаяние. Примерно так же ощущает себя женщина, купившая красивое платье от дорогого модель-

Игрушка стала образом, впечатлением, неизгладимым на всю жизнь



ера. Мальчик, несущийся с раскритикованными руками в костюме Бэтмена, вероятно, испытывает те же чувства, что и лёгчик, входящий в крутой вираж.

«Гольши» и «пупсики» помогают маленькому человеку почувствовать себя заботливым взрослым, компетентным и сильным. Психологическая функция этих игрушек состоит в том, чтобы дать ребёнку пережить в чистом виде чувство заботы о

ный опыт. Это мелкие куклы, представляющие семью, солдатики, ролевые персонажи (милиционер, водители транспорта, врач, продавец, футболисты), а также предметы, помогающие ребёнку войти в ту или иную социальную роль — игрушечные посуда, транспорт, мебель, предметы кухонного обихода. Сюда же относятся и различного рода конструкторы: кроме своей прямой цели — тренировать

жающих), игрушечное оружие и доспехи, отрицательные персонажи и полиция. Фигурки монстров, киберов, вампиров, преступников, злые и жестокие игрушки, хищные животные, разного рода чудовища — все эти игрушки символизируют собой негативные чувства. Играя с зубастым волком, крокодилем и Бабой Ягой, можно открыто демонстрировать агрессию, не опасаясь наказания. Такие игрушки сталкивают ребёнка с последствиями его агрессивных действий и при посредничестве взрослого учат социально одобряемым способам исправлять содеянное, уяснять себе, где можно следовать разрушительному импульсу, а где его необходимо сдерживать. Однако нужно помнить, что у ребёнка процессы критической оценки пока ещё не вполне развиты. Поэтому в такого рода игрушки лучше играть при участии взрослого.

Насколько агрессивные игрушки опасны для психологического здоровья ребёнка? Мне кажется, намного опаснее для него нарушение эмоциональных связей с близким взрослым. Если ребёнок живёт в стабильной семье, которая придерживается адекватной системы ценностей, контролирует «приём» информации и помогает в ней разобраться, то полученные извне впечатления не оказывают значительного влияния на преобладающие чувства, установки, способы поведения ребёнка.

Сегодня родители готовы вкладывать деньги на приобретение всё новых и новых игр и игрушек вместо того, чтобы уделить детям единственное, в чём они нуждаются более всего, — собственное время и внимание.

Альбина ЛОКТИОНОВА,
психолог

Самая дорогая игрушка не заменит внимания родителей

другом и испытать первый опыт сопереживания.

Сувениры и талисманы. Как правило, это маленькие выразительные игрушки, подаренные любящим и понимающим взрослым или выменянные у друга — англок, кристалл, шарик, камушек.

Игрушки, помогающие усвоить и переработать социаль-

внимание и пространственное мышление, развивать моторику рук — они имитируют сюжеты из социальной жизни.

Игрушки-однодневки, игрушечный мусор. Они затем и придуманы взрослыми, чтобы на время занять ребёнка, переключить его внимание. Это механические пластмассовые игрушки, которые легко ломаются, заводные, стереотипные мягкие игрушки, подобные тем, которые кучаи навалены в детских игровых автоматах. Эти вещицы трудно полюбить, они развивают в ребёнке потребность в приобретении нового.

Игрушки для коллекционирования. К ним относятся, например, фарфоровые куклы, в которые нельзя играть, потому что они легко бьются; модели машинок, игрушки из киндер-сюрпризов, серийные игрушки, ставшие частью личной коллекции. В них нельзя играть, но ими интересно обладать, их интересно систематизировать, осваивать основы классификации.

Агрессивные игрушки. Это игрушки-страшилки (они дарят удовольствие от испуга окру-

К сведению

Какие куклы нравились девочкам 100 лет назад? Педагог К.Н. Корнилов опросил некогда более ста учениц московских женских гимназий. И вот какой собирательный образ куклы-мечты у него получился: это блондинка «с длинными вьющимися волосами, которые можно расчесывать», «с красивым цветом лица», «с большими голубыми закрывающимися глазами, с длинными ресницами», «с небольшим носиком, пухленькими щёчками, с аленьким чуть полукрытым ротиком, с мелкими жемчужными зубками», с подвижной головой, с ручками и ножками, на которых обозначены пальчики, говорящая, одетая «в светлое платье». Девочки 12-13 лет и даже более старшего возраста признавались, что продолжают играть в куклы — иногда тайком, чтобы не узнали сверстники, и чаще всего урывками, между занятиями в гимназии и домашними уроками.

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Новый год – волшебный праздник, и все дети ждут встречи с чудом. Можно ли лишить ребёнка новогодней ёлки, под которой сбудутся все мечты? Конечно, нет!

С другой стороны, именно там, на утренниках, велика угроза подхватить какой-нибудь зловерный вирус. Что же делать?

Прежде всего, не нужно планировать слишком много ёлок. Пытаясь успеть везде, вы расширяете круг нежелательных контактов и переутомляетесь. Подойдите к выбору новогодних праздников ответственно, заранее выберите места, куда непременно хотите попасть.

Перед поездкой на утренник рекомендуем закапать в нос стерильное персиковое или оливковое масло – оно усиливает фагоцитоз и активизирует местную защиту от бактерий и вирусов.

И вот вы на ёлке! Заранее предупредите ребёнка: от детей, которые чихают и кашляют, надо держаться подальше, потому что от них можно заразиться «злой» инфекцией, и тогда весь Новый год придется сидеть дома. Обычно дети хорошо это понимают.

После возвращения с ёлки первым делом тщательно вымойте руки себе и малышу. Существуют исследования, доказывающие, что обычным мытьем рук с мылом можно значительно снизить вероятность заболевания не только кишечной инфекцией, но даже гриппом и ОРВИ.

Затем возьмите маленький шприц без иглки и промойте нос ребёнку физраствором или слабым (изотоническим) раствором морской соли. Если он умеет полоскать горло, пусть сделает и это. А потом попейте чаю с лимоном. Температура воды в чашке не должна превышать 40 градусов – тогда лимонная кислота, обладающая мощной противовирусной активностью, сохраняет свои свойства. Очень полезны яблоки сорта антоновка – в них содержится огромное количество витамина С.

Полезен и чеснок, однако маленьким детям употреблять его надо с большой осторожностью. Зато раскладывать кусочки чеснока на шкафах и подоконниках или развешивать его подобно новогодним гирляндам можно в любых количествах! Никакие вредоносные

организмы не поселятся в вашем доме, если там пахнет уничтожающими их фитонцидами чеснока.

Можно воспользоваться аромалампой, которые сейчас продаются в аптеках и магазинах. Для ингаляций лучше всего подходит масло эвкалипта и чайного дерева, которые, как правило, не вызывают аллергических реакций и при этом обладают мощными противовирусными и антибактериальными свойствами.

Для профилактики полезно принимать по утрам отвары или настойки женьшеня, родиолы розовой или элеутерококка, которые считаются мощными адаптогенами. Дозировку приёма этих средств должен посоветовать врач, принимая во внимание особенности организма малыша.

Если, несмотря на предосторожности, вы заметили, что у ребёнка появились симптомы «простуды», запланированные ёлки лучше отменить. Не надо подвергать опасности малыша. Здесь Дед Мороз бессилён.

Ольга ПОТЯНОВА,
педиатр



ЦИФРОВЫЕ

АБОРИГЕНЫ



Виртуальный мир давно стал «своим» для миллионов детей. Часто родители уверены, что лучший подарок на Новый год для малыша – какой-нибудь навороченный электронный девайс. Только мы не всегда отдаём себе отчёт в том, что речь идёт не о безделушке.

Шо сути дела, в ваш дом «приходит» устройство, которое не только оказывает огромное влияние на взаимоотношения членов семьи, но и самым непосредственным образом воздействует на психику ребёнка. Дети любого возраста гораздо лучше взрослых владеют премудростями обращения с разными гаджетами, и потому, на определённом этапе, становятся учителями своих родителей. То есть мамы и папы, по сути, теряют статус ответственного за перспективу, ребёнок уже не видит в них «великих и могучих». С другой

стороны, у малышек возникает иллюзия, что они полностью владеют новым пространством. Но ведь дело обстоит как раз наоборот – дети полностью подчиняются правилам, втягиваются в условия игры, не неся никакой ответственности за результат. Ну, не получилось – ладно, ещё раз начну! Именно так формируется детская психология – потреблять, не отвечая за свои действия, и не задумываясь о том, что ошибка может иметь роковые последствия. Разве в жизни так бывает?

Получается, что мы почти сознательно культивируем незре-

лость психики ребёнка, которая замыкает растущего человека в пределах условностей, сочинённых производителями электронных игр. Некоторые родители, впрочем, жёстко ограничивают «общение» детей с компьютерами и становятся на тропу «войны с машинами». Они идут по самому простому и неверному пути – борются со следствиями, а не причинами. И при этом практически полностью отказываются от развивающих функций цифрового инструмента и виртуальной силы сетевого пространства.

■ Реальные игры

Что бы мы ни говорили, но за компьютером ребёнок учится действовать, как взрослый, готовится к выполнению в социуме тех функций, которые ему пока не доступны. В цифровом мире малень-

кий человек, вселившись в робота, чувствует себя всемогущим, у него много жизней. Дети с незрелой психикой нередко на этих играх и останавливаются, предпочитая коллективно «зависать» в борьбе за виртуальные приоритеты. Как правило, возврат в реальный мир, в нормальные житейские отношения, для них весьма сложен.

Родителям стоит обратить внимание на то, что такие игры могут быть прекрасным тестом на предпочтения. Не нужно вычёркивать себя из игрового пространства ребёнка, лишая его представлений о том, что по этому поводу думают отец, мама или братья-сёстры. Их взгляды и мнения могут стать темой обсуждения. Малыш поймёт, что цифровые технологии, создающие потрясающие воображение виртуальные игровые миры, — только дополнение к другим, традиционным игровым пространствам, где человек знакомится с правилами общения и построения отношений. Более того, освоенные в реальной жизни навыки вполне могут создать приоритет в виртуальных отношениях, поскольку такой опыт наполнен не фантазиями, а уже состоявшимися связями, коммуникациями.

■ Этика сети

Уважительное отношение к собеседнику, способность вести равноправный диалог и спокойно, без агрессии защищать свою точку зрения — всему этому ваш ребёнок может научиться в виртуальном мире. На сегодняшний день об этике взаимоотношений в сети, к сожалению, говорить не приходится. Современные цифровые аборигены демонстрируют, скорее, нрав, а не нравственность — они зачастую воспроизводят те скупые навыки, которые вырабатываются в электронных играх при исполнении роли кибергероя.

Тем не менее, взрослые должны понимать: сеть — это новое пространство и тренингов, и коммуникации. Важно, чтобы в него, в конце концов, вошли уже выработанные среди людей способы общения, которые ограждают нас от непродуктивных отношений. Только так можно резко расширить возможности людей, умеющих строить сложные коммуникации, и серьёзно сузить «потенциал» тех, кто выбрасывает в сеть только свои эмоции и не желает прилагать усилия для создания хороших отношений.

Начните с того, что верните в собственное цифровое общение с ребёнком исчезнувшие из сети ключевые знаки внимания: «спасибо», «пожалуйста», «извините», и попросите его сделать то же самое. Именно эти простые слова помогают уйти от однозначности и командной манеры. Некоторые дети, к сожалению, считают вежливость определённой слабостью, но в этом случае ситуацию можно ввести в игровое русло: если собеседник прячется под определённым «ником», эти действия воспринимаются вполне органично. От



Дети с незрелой психикой на играх и останавливаются, предпочитая «зависать» в борьбе за виртуальные приоритеты

mosfera большей близости и доверия и, вполне возможно, малыш будет охотно выполнять домашние поручения и осваивать новые способы общения.

Одним словом, мамы и папы должны понимать: ни в коем случае нельзя отправлять ребёнка в «одиночное» виртуальное плавание, а потом прикладывать сверхусилия, чтобы вернуть его домой. Нужно постоянно сопровождать малыша, показывая, что базовые ресурсы, центр и смысл его жизни — на берегу. Способности рефлексии, понимания перспек-

У малышей возникает иллюзия, что они полностью владеют новым пространством

имени другого персонажа ребёнок научится правильным моделям поведения, а потом закрепит их в реальном общении.

Родители всегда могут участвовать в «цифровых играх» с ребёнком, и ему, конечно, будет очень интересно! Например, предложите всем, кто включён в круг общения, угадать, кто за каким «ником» прячется, по каким признакам это можно установить. После этого почти наверняка в семье возникнет ат-

тивы дают современным родителям подсказку, что они должны самостоятельно выработать принципы потребления «электронных благ», определить меру сочетания своих природных возможностей и виртуальных трансформаций и даже создать определённые семейные традиции. Максимальное использование всего, что предлагается, всегда ведёт к пресыщению.

Елена ЯРОСЛАВЦЕВА,
кандидат философских наук,
Институт философии РАН



УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ

С первых дней жизни маленький человек готовится к тому, чтобы сказать своё первое слово. В процессе гуления, лепета развивается понимание речи, идёт интенсивное развитие артикуляционного аппарата.

Это очень непростой процесс, и главными препятствиями на пути «освоения» речи становятся, как правило, неврологические проблемы. Прежде всего, речь идёт о дизартрии (нарушение звукопроизводительной стороны речи). Одна из самых распространённых форм этого детского недуга — **псевдобульбарная дизартрия**. В этом случае у ребёнка возникает паралич или парез из-за поражения проводящих путей, идущих от коры головного мозга к ядрам языкоглоточного, блуждающего

и подъязычного нервов. В результате у малыша нарушается общая и речевая моторика. Он плохо сосёт, жуёт, захлёбывается, плохо глотает. Часто изо рта течёт слюна, нарушена функция мимической мускулатуры. Позднее проявляются нарушения и в произношении звуков.

Речевой аппарат ребёнка формируется в ходе выполнения нескольких физиологических функций: сосание, глотание, правильное дыхание. У детей с **поражением левого полушария** иногда возникает риск фонетико-фонематического не-

доразвития речи (дислалия). А у малышей с **поражением правого полушария** зачастую проявляются нарушения всех компонентов речевой системы. Родители должны своевременно распознать минимальную дизартрию — охриплость, гнусавость, отсутствие мимики, слабость сосательного акта. Взрослые также вполне способны провести диагностику минимальных клинических проявлений дизартрии — наличие невыраженных нарушений тонких артикулярных движений, тремор (дрожание) языка, изменение его конфигурации.

Профилактика и коррекция речевых расстройств у детей первого года жизни может быть обеспечена только в общем комплексе реабилитации и развития ребёнка.

К сожалению, соответствующие рекомендации разработаны только для старших возрастных групп, но мы готовы предложить свою методику, которая поможет родителям справиться с проблемами в речевом развитии детей грудного возраста.

Основа этой методики — **классический массаж**. Нервная система с её богатым рецепторным аппаратом активно реагирует на механические раздражения кожи, мышц, соединительной ткани. Массаж головы активизирует электрическую активность коры головного мозга, улучшает кровообращение, помогает устранять избыточную соединительную ткань, которая разрастается вокруг неиспользуемых при движении мышц и суставов, стимулирует функции речевого аппарата. Импульсы, которые возникают в коже, мышцах и суставах, поддерживают «работу» важнейших центров нервной системы, улучшают «взаимоотношения» между различными частями детского организма.

Органичным дополнением к этим очень приятным для ма-

лыша процедурам выступает **массаж биологически активных точек**. С его помощью специалисты восстанавливают равновесие, нарушенное раздражителями внешней и внутренней среды. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на расстоянии, восстанавливает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает болезненность, нервное и мышечное напряжение. Доказано, что при проведении точечного массажа выделяются морфиноподобные вещества, которые оказывают воздействие на нервную и другие системы организма.

Развитие речевых расстройств напрямую связано с общими неврологическими нарушениями. Поэтому в комплекс реабилитационных мероприятий нужно обязательно включить физические упражнения, которые помогут активизировать мимическую мускулатуру и речевой аппарат.

Рефлекторные упражнения дают возможность использовать

в лечебных целях богатые внутренние связи, которые существуют в моторной сфере. Пассивные упражнения необходимы для профилактики патологических изменений в мышцах при недостаточной самостоятельной активности ребёнка. В ходе их выполнения возникает устойчивая связь между центрами головного мозга и соответствующими группами мышц. Упражнения, основанные на подражании, вызывают радость, удовольствие, создают эмоциональный фон, повышают работоспособность нервных клеток и эффективность занятий.

Комплексное использование физических упражнений позволяет восстановить нарушенные нервно-мышечные связи, активизировать речевой аппарат малыша, выработать навыки правильного дыхания и обеспечить выход на следующие этапы речевого развития. О том, как этого добиться, мы расскажем в следующих номерах нашего журнала.

Ирина МИНКА,
кандидат педагогических наук



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

18-30 декабря

Большой зал:	22 (14-00) «Конёк-Горбунок» П.Ершов _____	6+
	23 (14-00), 29 (12-30) «Буратино» Е.Борисова (по А.Толстому) _____	6+
	25 (19-00) «Безумный день, или Женитьба Фигаро» П.Бомарше _____	16+
	30 (15-00) «Синяя птица» М.Метерлинк _____	6+
Малый зал:	22 (11-00) «Хитрый Ёжик» Н.Гернет, Е.Сперанский _____	0+
	24 (12-30) «Царь-Девница» В.Одоевский _____	6+
	25 (12-30) «Три поросёнка» С.Михалков ПРЕМЬЕРА _____	0+
	30 (12-30) «Любовь к трём апельсинам» В. Бирюков _____	6+

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



БОЛЕЗНЬ, КОТОРОЙ НЕТ

Минимальная мозговая дисфункция – едва ли не самый любимый диагноз множества наших не самых квалифицированных докторов. А ведь речь идёт всего лишь об очередном мифе детской неврологии, болезни, которой на самом деле не существует. Тем не менее наберите в поиске интернета фразу «ММД у детей» – найдётся от 25 до 42 тысяч страниц-ответов!

Тут и популярная литература, и строгие научные статьи, а сколько страшной статистики! Минимальные мозговые дисфункции представляют собой наиболее распространённую форму нервно-психических нарушений у детей. По данным отечественных и зарубежных исследований, частота встречаемости ММД среди малышей дошкольного и школьного возраста достигает 5-20%, а, по некоторым данным, доходит до 45%. Большими «успехами» и процентами может похвастаться только вегето-сосудистая дистония!

Каким же образом ставят этот великий и ужасный, удобный и привычный диагноз – «минимальная мозговая дисфункция»? Давайте попытаемся вспомнить некоторые моменты жизни вашего ребёнка и ответим на несколько вопросов.

- Может быть, на первом году жизни малыш доставляет немало хлопот и наблюдается у невролога с диагнозом «перинатальная энцефалопатия»? Много плачет и срыгивает, плохо спит, реагирует на погоду, чуть отстаёт в темпах психоречевого и двигательного развития?

- Возможно, у него необычная форма головы или она явно

больше (меньше), чем у сверстников? Несимметричное лицо, разные уши, цвет глаз?

- Он часто болеет острыми респираторными заболеваниями и склонен к аллергиям, у него всегда заложен нос и бывают носовые кровотечения?

- У ребёнка проблемы со зрением, метеозависимость, бывают головокружения, запоры, боли в животе, ногах или голове?

- Делал первые шаги на цыпочках, косолапил, возможно, у него плоскостопие, сутулость или сколиоз?

- Он похож на «электровеник», постоянно в движении, не

может сидеть спокойно даже минуту, невнимателен и рассеян?

• Или наоборот? Возможно, удачным будет сравнение его поведения с черепахой? Ребёнок неприметный и тихий, послушный и согласный всегда во всём, крайне медленно соображающий?

Если вы уже обращались к неврологу с такими или похожими жалобами, то просто физически не могли уйти из кабинета врача без длинного списка таблеток и любимого диагноза — «минимальная мозговая дисфункция». Тем не менее, не могут же эти слова быть чем-то вроде кабалистических знаков, должны же они означать хоть что-то конкретное.

Давайте проведём небольшой экскурс в историю неврологии. Лёгкое расстройство поведения детей, которое выражается в импульсивности, двигательной расторможенности и невнимательности, специалисты начали обозначать термином «минимальная мозговая дисфункция» в середине XX века. Но этот диагноз практически сразу же устарел. Он совершенно не раскрывал сути проблемы, и в переводе на понятный язык означал только одно: в работе головного мозга где-то и что-то слегка нарушено. Представляю выражение вашего лица, если в автосервисе после тщательного осмотра любимого автомобиля на законный вопрос: «Так что с машиной?» вы получаете глубокомысленный ответ от механика, убедительно размахивающего распечатками компьютерной диагностики: «Мы полностью разобрались! Похоже, у вас что-то, где-то и как-то не совсем так, как хотелось бы».

В Советском Союзе этот удивительно замечательный диагноз распространился в детской неврологии и педиатрии в 60-х годах прошлого века, так как позволял без особого

умственного напряжения манипулировать клиническими сведениями и обозначать практически любые, настоящие или мнимые, нарушения детского поведения. С лёгкой руки отечественных невро-

агрессивная политика фармацевтических компаний. Многие мамы школьников начинают свой рассказ в моем кабинете с гордого заявления: «У нас ММД! И мы активно лечимся...»

Великий и ужасный, удобный и привычный диагноз – минимальная мозговая дисфункция...

логов «ММД» быстро превратился в большую городскую свалку, на которой можно было найти практически все: от варианта нормы до специфических расстройств развития учебных навыков и моторной функции. Как ни парадоксально, но эта свалка не только сохранилась до наших просвещённых времён, но даже увеличила свои размеры. На коварный родительский вопрос о причинах заболевания следует изящный ответ: виновата перинатальная энцефалопатия! Особо въедливые родители получают, в качестве «последней пули», данные инструментальных исследований с таинственными научными графиками и цифрами. Устаревшие и неинформативные эхоэнцефалография (ЭХО-ЭГ) и реоэнцефалография (РЭГ), современные, но ненужные в данном случае электроэнцефалография (ЭЭГ) и транскраниальная доплерография (ТКДГ), служат неопровержимыми доказательствами правильности поставленного диагноза.

Но самое неприятное даже не это. Диагноз ММД почти всегда автоматически приводит к назначению горстей бесполезных, а иногда и просто вредных медикаментов. Сначала такие назначения производились исключительно с благородной лечебной целью, но сегодня далеко не последнюю роль в этом «процессе» играет

Внимание! Во всём мире ещё в 1968 году детские неврологи и психиатры отказались от неудачного диагноза ММД, заменив его во второй редакции американской классификации психиатрических болезней (DSM-II) на термин «гиперкинетическая реакция детства». Окончательное превращение ММД в синдром дефицита внимания и гиперактивности произошло в 1994 году в четвёртой редакции американской классификации психиатрических болезней (DSM-IV).

Я понимаю, что эта информация родителей не успокоит. Пусть ММД — устаревший термин, но что делать с многочисленными нарушениями поведения малышей, которые напрямую отражаются на их здоровье? Неужели это норма? Нет, конечно! Возможно, вы действительно столкнулись с проблемой, но её ни в коем случае нельзя прятать в «чулан» ММД. Начинать лечение не с килограммов таблеток и инструментальных обследований, а с грамотной консультации детского психолога и логопеда. И только после этого идите к неврологу, который определит порядок ваших дальнейших действий.

Сергей ЗАЙЦЕВ,
детский невролог,
кандидат медицинских наук



ПОМОШНИК НА РАДОСТЬ ВСЕМ

Как известно, дети гораздо охотнее играют с «взрослыми» вещами, чем с пупсиками и машинками. Как же должны вести себя родители: ограничивать «вмешательство» малыша в свои дела или, наоборот, привлекать его к настоящей, «неигрушечной» жизни?

Ответ на этот вопрос зависит от того, кого вы хотите воспитать в своём ребёнке: потребителя созданных вами благ или активного участника, соиздателя и строителя своего дома и семьи. Гораздо проще и не так хлопотно, конечно, не предоставлять малышу возможности действовать самостоятельно. Он, разумеется, испачкается, перевернет всё

вокруг, что-нибудь разольёт или разобьёт, и в результате вам придётся потратить много драгоценного времени на ликвидацию последствий его активности. Но задумайтесь: время самостоятельных действий всё равно, рано или поздно, придёт. Так может, есть смысл помочь ему преодолеть этот самый сложный жизненный этап? Чем меньше запретов он слышит, чем больше

ваш дом приспособлен к его активным и целесообразным действиям, тем комфортнее вашему любимцу.

■ Фирменный салат

Самое притягательное место для ребёнка — конечно, кухня. Если вы хотите, чтобы малыш не мешал вам заниматься домашними делами, не суйте ему пластмассовые игрушки, а доверьте важное взрослое дело. Антошке два с половиной года, он крутится под ногами у бабушки. Ей некогда: она готовит ужин, скоро за столом соберётся вся семья. А внук привёз на кухню весь свой «автопарк», да и книжку любимую захватил. Как уговорить ребёнка, чтобы он не

мешал? Предложите ему какое-нибудь посильное и важное дело, которое можно доверить только самому хорошему мальчику. Мышление малыша этого возраста носит наглядно-действенный характер. Ему хочется не только наблюдать за вашими, интересными для него действиями, но и принимать в них участие.

На втором году жизни Антошка торжественно опуская порезанные взрослыми овощи в кастрюлю, выкладывая на блюдо фрукты и хлеб. А сейчас он уже готов принимать самое активное участие в сервировке стола и увлечённо раскладывает салфетки, ложки и вилки. Кроме того, любой ребёнок этого возраста с огромным удовольствием примет предложение порезать салат. Конечно, не острым, а простым сервировочным ножом. Этот красивый предмет, который так удобно держать в руке, будет только его, и ответственность за него полностью несёт сам малыш. Он может самостоятельно порезать варёную морковку или картофелину. Ребёнок координирует действия руками, пробует на вкус отрезанные кусочки, аккуратно складывает их в салатник. И не беда, если часть из них окажется на полу. Не нужно причитать, ахать и охать — восхищайтесь умельцем, предоставьте ему возможность быть самостоятельным и инициативным. Интересно следить за его неумелыми действиями, умиляться старательности и увлечённости малыша. Это дорогого стоит! Переделать всё по-своему несложно, но зато вы растите активную и уверенную в себе личность, учите маленького человека приходить на помощь близким.

■ Первые уроки

Вроде бы ничего особенного, но значение этого события для ребёнка трудно переоценить. Он

учится совместным действиям с взрослым, получает первую информацию о ботанике и кулинарии. Вы всё время рядом: режете огурцы, помидоры, называете каждый овощ, уточняете его вкусовые характеристики, вспоминаете, где он растёт, обсуждаете, что ещё нужно добавить в «наш салат». В нужный момент приходите на помощь, не гася его инициативы, активности, способствуйте развитию внимания, памяти, мышления. Постепенно малыш осваивает последовательность действий, учится доводить начатое до конца. А когда семья соберётся на ужин, вы расскажете об участии ребёнка в приготовлении салата и вместе вспомните то новое, что узнал карапуз. Обязательно похвалите его за выполненную работу, а если что-то случайно пролилось, разбилось или рассыпалось, ни в коем случае не ругайте, а спокойно покажите, как это можно исправить — вытереть или подмести.

Дел на кухне много: например, приготовить тесто вместе с мамой, раскатать «заготовки» своей маленькой скалочкой, вырезать формочкой фигурное печенье. На втором году малышу можно доверить сполоснуть ложки, небьющую посуду, а повзрослевший ребёнок с удовольствием протрёт ложки и разложит маленькие и большие — каждые в свою ячейку. Дети с удовольствием принимают «за дело», если старшие братья и сёстры тоже помогают взрослым на кухне. А у вашего первенца именно так формируются основы собственного будущего родительского поведения.

■ Настоящий Самоделкин

Не остаются в стороне и мужчины — например, дедушки

могут привлечь детей к «ремонтным работам». Карапузы с большим удовольствием играют в «монтеров», интересуются применением инструментов не только по их прямому назначению, но и в придуманных сюжетах. Дедушки и папы терпеливо объясняют и показывают, зачем нужны клещи и долото. Хорошо сравнить игрушечные и настоящие инструменты. Дети будут не только с интересом подавать вам отвёртки и плоскогубцы, но и с большим удовольствием разложат инструменты по своим местам в специальном ящике, приучаясь к порядку и внимательному отношению к вещам.

Что бы вы ни делали, обязательно рассказывайте и объясняйте малышу, что вы берёте, как это называется, из чего сделано, как будет использоваться. Таким образом вы не только знакомите ребёнка со свойствами предметов, их цветом и формой, но и значительно расширяете его словарный запас, чувственное познание действительности. Он полнее и глубже познаёт предметный мир, если вы предлагаете ему вдыхать запахи, пробовать на вкус овощи и фрукты, определять их мягкость и твёрдость, учиться резать кубиками, колечками, упражняясь в различении форм, цвета и величины самых разных предметов. Малыш всесторонне развивается именно в таких обычных делах.

Ну и ещё раз повторю самое главное: всегда, несмотря ни на что, обращайтесь внимание ребёнка на помощь, которую он оказывает вам. Щедро благодарите, подчёркивайте, что он становится вашим помощником!

Светлана ГРУНИЧЕВА,
детский психолог,
научный сотрудник ИКП

МАРТЫШКА —



НЕ ИГРУШКА

Сын просит, чтобы мы подарили ему на Новый год маленькую обезьянку. Муж готов выполнить его просьбу. Но я считаю, что держать в квартире такого зверя очень хлопотно. Как мне убедить близких не совершать эту ошибку?

Наталья Ивановна К., 32 года

Многие люди, покупая обезьянку, думают, что это забавная игрушка, которая будет вести себя, как в цирке или в кино: выполнять команды, смешить, послушно сидеть на плече во время прогулки, привлекая всеобщие восторженные взгляды. Но будни владельца обезьянки лёгкими никак не назовешь.

Обезьянка — существо непослушное, за ней надо следить, как за маленьким ребёнком. Она может устроить разгром в квартире, скинуть цветочные горшки на пол, выпить шампунь или средство для мытья посуды. Разозлённое животное вполне способно укусить хозяина или малыша. Известен даже случай,

когда самец шимпанзе, после сделанного ему замечания, откусил хозяину несколько пальцев.

А всё потому, что основной психологической особенностью обезьяны, как и человека, является стремление доминировать. В стае каждое животное хочет занять лидирующее положение. Статусные особи всегда начинают есть первыми, у них большой выбор партнёров для продолжения рода. Доминирующая обезьяна спит в центре группы, остальные согреваются её своим телом. Конечно, все это в первую очередь касается самцов, которые всю жизнь стремятся стать вожаками и постоянно доказывают свою силу. Самки намного спокойней, но и у них — своя иерархия и драки за право быть главной.

При этом физическая сила обезьян очень высока. Животное весом 8–10 килограммов гораздо сильнее взрослого человека! О быстрой реакции и подвижности даже говорить нечего. Так что в качестве домашних питомцев большинство видов обезьян просто опасны, особенно павианы, мартышки и макаки. Это гораздо больший риск, чем содержание в доме плохо дрессированных бойцовских собак. Владелец «милой обезьянки» порой подвергается совершенно неожиданному нападению своей любимицы, ещё минуту назад мирно сидевшей в кресле.

Единственный способ сосуществования с этим животным — быть сильнее, чем и пользуются профессиональные дрессировщики. Нужно постоянно демонстрировать, что в любой ситуации именно вы остаетесь вожаком, который может мгновенно покарать ослушника. Ваша обезьянка будет постоянно проверять вас на прочность: не ослабили ли вы, не пришло ли её время стать вожаком? Это не дружба, а постоянная конфронтация.

Но даже если обезьяна признает мужчину, главу семьи, вожаком, она обязательно постарается поставить «на место» его жену и детей, а это грозит травмами. Если кто-то из знакомых хочет подарить вам своё животное, ни в коем случае не берите! Скорее всего, «бесплатная обезьянка» — это монстр, справиться с которым будет очень и очень трудно.

Наконец, домашнее содержание большинства обезьян в России противозаконно. На сегодняшний день лишь некоторые страны имеют квоты на такой «живой» экспорт, а в нашу страну официально можно ввозить только несколько видов обезьян.

Николай КРЮКОВ,
кандидат зоологических наук

Слово – тоже дело!

Речь – одно из главных средств общения ребёнка с окружающим миром. К сожалению, довольно часто возникают ситуации, когда речевое развитие малыша запаздывает.

Когда же родителям нужно начинать беспокоиться?

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

Как правило, причинами задержек речевого развития являются проблемы, возникшие в ходе беременности и родов: гипоксия плода, внутриутробные инфекции, недоношенность, родовые травмы. Иногда патологию вызывают наследственные заболевания, общее снижение слуха, а также отсутствие общения с ребёнком (социальная депривация).

Серьёзные проблемы с речью практически всегда возникают и при общей задержке психического развития. В этом случае ребёнок находится в состоянии, пограничном с умственной отсталостью (олигофренией). Но задержка психического развития – это понятие, которое говорит не о стойком психическом недоразвитии, а о замедлении его темпов.

Один из наиболее частых видов задержек речевого развития – *алалия* (от греческого «а» – отрицание и «*lalio*» – говорю, речь) – отсутствие или недоразвитие речи, возникающее из-за

поражения центральной нервной системы. Причинами алалии чаще всего являются заболевания периода беременности и родов, приводящие к повреждению речевых областей коры головного мозга. В зависимости от того, какие отделы мозга были поражены, выделяют **моторную** (экспрессивную) алалию, которая характеризуется стойким недоразвитием способности говорить при частично сохранённом понимании чужой речи, и **сенсорную** (импрессивную) алалию, когда серьёзно нарушено восприятие слов и звуков. Довольно часто встречается и смешанная **сенсомоторная алалия**.

Словарный запас у таких детей растёт очень медленно. В раннем возрасте бросается в глаза отсутствие или ограничение лепета, первые слова и фразы появляются поздно. Родители характеризуют своих детей как понимающих, но не желающих говорить. Вместо речи развиваются мимика и жестикуляция,

которыми малыши пользуются в эмоционально окрашенных ситуациях. Моторная алалия часто сочетается с неуклюжестью, гиперактивностью, расторможенностью или заторможенностью.

Лечение задержек речевого развития должно быть комплексным: это задача для врачей-неврологов, логопедов, психологов. Важно «победить» речевую негативизм ребёнка. Родители и воспитатели логопедических групп детского сада могут добиться этого, создавая интересные игровые ситуации и привлекая малыша к совместной деятельности. Родители должны поощрять и эмоционально поддерживать любые речевые проявления у детей: подражание животным, музыкальным инструментам, автомобилям.

При лечении задержек речевого развития используются различные ноотропные препараты, которые положительно влияют на высшие интегративные функции головного мозга. Основным проявлением их действия является улучшение процессов обучения и памяти.

В Центре поведенческой неврологии Института мозга человека РАН разработан способ лечения алалий с помощью транскраниальной микрополяризации. В основе метода лежит лечебное применение постоянного электрического тока небольшой силы, что позволяет уменьшить проявления функциональной незрелости головного мозга. Этот метод активизирует резервы организма, не имеет нежелательных побочных эффектов и осложнений.

Леонид ЧУТКО,
профессор,

доктор медицинских наук,
врач-невролог высшей категории



Рис. Павла Зарослова

РАССКАЖИ СКАЗКУ

Наши дети их просто обожают, запоминают, требуют повторять, переделывают, сочиняют сами. Они представляют себя то прекрасной царевной, то добрым молодцем, то Дедом Морозом, то Снегурочкой, а иногда Кощеем Бессмертным.

Какие вопросы волнуют серьёзных родителей, которые стремятся помочь своему ребёнку получить как можно больше важной информации из волшебного и вроде бы не имеющего отношения к реальности мира?

- Как выбрать именно те сказки, которые соответ-

ствуют уровню развития малыша?

- Почему детям младшего возраста интересны сказки о животных?

- Когда ребёнок становится способным воспринимать волшебные сказки, и могут ли они нанести вред его психическому развитию?

- Зачем нужны «страшные сказки»?

- Чему могут научить сказки?
- Что такое сказкотерапия?

Маленький человек не любит наставлений, а сказка не учит напрямую. Метафоры и образы – лучший способ воздействия на подсознание. Через них ребёнок получает больше информации, чем при обычном разговоре, без давления со стороны взрослых.

До двух лет малыш с удовольствием слушает короткие сказки и потешки, ритмические стихи, народные и авторские – Маршак и Агния Барто вместе с

«Ладушками» и «Баю-бай». Детей в этом возрасте больше всего привлекают ритм, рифма, повторение.

В 2–5 лет крохе наиболее понятны и близки сказки о животных. Ребёнок чувствует эмоциональную близость с «братьями меньшими» и интуитивно понимает взаимоотношения сказочных зверят. Истории, где персонажи — люди, тем более принцы и принцессы, ведьмы и людоеды, в этом возрасте ему неинтересны и даже непонятны. А вот после 6–7 лет дети обожают волшебные сказки. Они дают ребёнку информацию о духовном развитии человека, мудрости жизни. В это время у него бурно развивается воображение, он может легко «дофантазировать» то, чего нет и быть не может.

■ Люблю Бармалея!

Иногда дети удивляют нас тем, что выбирают в любимые герои совсем не тот персонаж, который родители хотели бы видеть примером для подражания. Очень часто они остаются равнодушными к достоинствам «положительного» героя, а восхищаются «злодеем».

Я слышала историю про одного мальчика, который в четырёхлетнем возрасте попал в театр на «Кота в сапогах», и после спектакля долго допрашивал смущённых родителей, за что же убили бедного Людоода. Он так и остался с убеждением, что Кот поступил нехорошо, обманув нечастного, — ведь тот не сделал ничего плохого.

Спросите своего сына или дочь, почему им нравится та или иная сказка, какой герой симпатичен больше других? Что нужно изменить в этой сказке? И вы узнаете что-то новое о своём малыше, его переживаниях, страхах и мечтах. Чаще всего ребёнку очень симпатичен главный

персонаж, который в начале маленький и слабый (тот же «Кот в сапогах», или «Красная Шапочка», «Мальчик-с-пальчик»), но в конце сказки побеждает своих врагов, обретает богатство и счастье. Маленький человек, который пока ничего не может и не умеет, мечтает о том, что когда-то станет сильным, поможет всем обиженным, накажет «плохих» и наградит «хороших». И сказки готовят его к тому, что за эти благородные цели нужно бороться.

■ Страшно, аж жуть

В 6–12 лет дети обожают «страшилки». Слушая, пересказывая, сочиняя их, ребёнок освобождается от тревог и реальных страхов.

А теперь давайте разберёмся, что за страх испытывают дети и зачем он нужен. Тут можно воспользоваться модным словом «катарсис». Открываем психологический словарь. «Катарсис (от греческого catharsis — очищение) — сильное эмоциональное потрясение, которое вызвано не реальными событиями жизни, а их символическим отображением. Имеет несомненный воспитательный и психотерапевтический эффекты».

Психологи утверждают, что такой древний и популярный жанр, как «страшная сказка», играет далеко не последнюю роль в развитии ребёнка. «Ужасные» истории позволяют пережить запретные в реальности ощущения: гнев, ненависть, агрессию. Лучше злиться на гадкого Серого Волка, проглотившего Красную Шапочку, чем на маму, не купившую мороженое. Слушая или просматривая страшные сказки, малыш получает возможность «испытать» отрицательные эмоции. Он убеждается в своей способности пережить страх и справиться с



Слушая, пересказывая, сочиняя «страшилки», ребёнок освобождается от тревог и реальных страхов

ним самостоятельно. К тому же малыш знакомится с «нехорошей» историей, находясь в полной безопасности, и в любой момент может избавиться от «необходимости пугаться», закрыв книгу или выключив телевизор.

Наличие страхов у мальчика в 4–6 лет — почти норма для здорового развития. Каждый ребёнок в этом возрасте боится темноты, оставаться дома один или «чудовища под кроватью». Здоровый, нормально развивающийся ребёнок быстро проходит этот период и со смехом расстаётся со своими «детскими» страхами. И в этом очень помогают сказки, которые дети рассказывают друг другу.

Однако полезна далеко не любая страшная история. «Правильный» сюжет детской «страшилки» можно определить по основному признаку: герой сказки — ровесник ребёнка. В этом случае эмоциональные переживания маленького слушателя или зрителя окажутся более полными и яркими. Не стоит отдавать предпочтение только современной литературе и кинематографии — классические произведения, с помощью которых «пугалось» уже не одно поколение (например, старинные сказки

с участием нечистых сил) тоже можно использовать. Но очень важно не путать «полезную страшилку» со сказкой, которая написана насилием и грубостью. Такие фильмы и книги способны не только оказать неблагоприятное воздействие на тонкую детскую психику, но и полностью перевернуть сознание малыша.

Кроме того, средства борьбы со злом должны быть социально одобряемыми: в этом случае из сказки, в которой коварству и агрессивности противопоставляются ум, смелость и ловкость, ребёнок извлечёт ценный урок. И, конечно, обязательное условие — хороший конец, лучше всего — перевоспитание главного злодея.

■ Новый старый мир

Народные сказки несут жизненно важные для малыша идеи.

- Мир вокруг нас — живой. Кошки и собаки, птицы, растения, даже вещи могут говорить с нами. Такое представление формирует бережное отношение ко всему, что нас окружает.

- На Земле есть добро и зло. Добро, в конце концов, всегда побеждает. Вера в это даёт ребёнку дополнительные силы.

- Самое ценное приходит через испытания, а то, что доста-

Сказки очень разнообразны, но все они «учат жизни» маленького человека.

- Пример Иванушки-дурачка, который сделал вид, что не знает, как садиться на лопату Бабы-яги, показывает, что иногда полезно хитрить. А иногда необходимо победить свой страх — достать меч и убить дракона!

- Позволяют испытать различные эмоции. Персонажи, конечно, выдуманные, но их действия вызывают реальные чувства. Можно, например, понять состояние сестрицы из сказки «Гуси-Лебеди» и почувствовать, как тяжело будет, если «оставить братца и заиграться».

- Готовят к взрослению. Маленькая Дюймовочка проходит ряд испытаний и попадает в страну эльфов, крошечный Мальчик-с-пальчик побеждает врагов и находит дорогу домой. Это не что иное, как истории превращения ребёнка во взрослого человека.

- Обладают силой внушения. Чаще всего вы рассказываете сказку перед сном, когда ребёнок расслаблен, а это благоприятное состояние для внушения. Поэтому на ночь желательно рассказывать позитивные истории со счастливым концом.

- чувство одиночества;
- неумение разобраться в собственных чувствах;
- неспособность осмыслить свою жизнь, выстроить иерархию ценностей;
- конфликты с родителями, безответственность, инфантилизм, слабоволие.

Способ решения проблемы, заданный в сказке, предлагает (но не навязывает!) один из вариантов решения, обычно более или менее конструктивный. Как правило, юный пациент самостоятельно не может найти этот вариант. При обсуждении сказок с родителями и психологом важно, чтобы маленький человек постарался понять волшебных героев, разобраться в их чувствах.

«Неужели сказка может оказать психологическую помощь ребёнку?» — спросит скептически настроенный родитель. Конечно! И вот почему. Сказки любят все, даже те, кто не признаётся в этом. А в такой форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно, не так больно). Для волшебного героя не так сложно и придумать выход из сложного положения — ведь в сказке всё можно! А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя.

Наконец, сказкотерапия — один из наиболее безопасных и безболезненных способов психотерапии. Для психолога и родителей это возможность разговаривать с ребёнком на его языке. Кроме того, сочиняя сказку, малыш становится творцом, художником, что даёт ему возможность чувствовать себя сильным и могущественным, «как волшебник».

Елена АНАШКИНА,
психолог

Сказки разнообразны, но все они «учат жизни» маленького человека

лось даром, может быстро уйти. Эта идея учит терпеливо добиваться намеченных целей.

- Существуют скрытые волшебные ресурсы. Они приходят на помощь, когда мы сами не справляемся с ситуацией. Усвоив это, малыш чувствует свою защищённость и готов действовать самостоятельно.

■ Что такое сказкотерапия

Учёные установили, что волшебные истории можно использовать для психотерапии детей. Они успешно «работают» на решение многих проблем:

- неприятие себя;
- неконтролируемые вспышки агрессии;

№ 1
в 20 странах*

«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минуточка, я использовала ее для нанесения масла. Еще до беременности я немного набрала вес и у меня появились растяжки, но во время беременности их не стало больше. Недавно моя подруга узнала, что она беременна, и я посоветовала ей масло Bio-Oil. Я считаю, что все девушки хотят быть красивыми. Когда ты хорошо выглядишь, ты и чувствуешь себя прекрасно».

Лиза и Гия.

Товар сертифицирован. Рекламодатель ООО «Градидент», Реклама

Косметическое масло Bio Oil помогает снизить вероятность появления растяжек во время беременности, повышая эластичность кожи. Масло следует наносить дважды в день с начала второго триместра. Для получения более подробной информации о продукте и результатах клинических испытаний ознакомьтесь с информацией на сайте bio-oil.com или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25**. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи. *Bio-Oil является лидером продаж среди продуктов от рубцов и стрий (растяжек) в 20 странах.

Спрашивайте в аптеках и магазинах города.

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





Если хочешь Быть здоров – закаляйся!

Мама и папа очень хотят, чтобы их дети выросли здоровыми и сильными. Но далеко не все взрослые понимают, как важно закаливание для физического и психологического здоровья ребёнка, для его будущего. Вот вы лично готовы к тому, чтобы каждое утро, в любую погоду, выходить всей семьёй на улицу и обливаться холодной водой?

■ Доброе солнышко

Конечно, такого рода процедуры могут позволить себе только опытные «моржи», и начинать с них ни в коем случае нельзя. Прежде всего, родители должны определить, готов ли организм малыша противостоять холодам и что нужно сделать для укрепления его стойкости к инфекциям. Если ре-

бёнок летом не болеет, часто бывает раздетым, ходит босиком и кушает мороженое, значит, его кожные рецепторы действуют и терморегуляция в полном порядке. А вот частые инфекционные заболевания, разного рода ОРВИ, ангины и простуды – верный признак того, что мы плохо закаливаем малыша.

Попробуйте объяснить ребёнку некоторые очевидные для нас истины. Он должен знать, например, что солнце, воздух и вода – друзья здоровья. А для того, чтобы закалить свой организм и сделать его устойчивым к болезням, нужно научиться умело ими пользоваться.

Родители могут добиться того, чтобы малыш не сопротивлялся закаливающим процедурам, а сам захотел их выполнять. Причем эти процедуры далеко не всегда неприятны и требуют каких-то дополнительных усилий. Скажем, очень высокий оздоровительный эффект дает солнце, которое помогает уничтожить микробы, повышает сопротивляемость и устойчивость организма, закаляет. Недаром знаменитый русский хирург, анатом и педагог Н. Пирогов постоянно напоминал родителям: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач».

Дети действительно очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но в то же время они должны знать, как «обращаться» с нашим светилом. Расскажите им, что, если переусердствовать, можно получить солнечный удар. Для того чтобы этого не произошло, нужно обязательно носить лёгкий головной убор, причем лучше светлый.

■ Вода и воздух

Что ребёнок должен знать о воде? Наш организм не может без неё существовать и развиваться. Летом, в жару, человек потеет и вода «уходит» из тела. А это значит, что нужно обязательно восполнять «потери». В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание — это прекрасные средства закаливания. Начинать эти процедуры лучше всего, конечно, летом. Начните с обтирания влажным полотенцем (температура воды 18–20°C) в течение 2–3 минут. После того, как малыш привыкнет к этому приятному занятию, переходите к обливанию водой комнатной температуры с постепен-

ным понижением до 15°C и ниже. Длительность процедуры — от 30 секунд до 2 минут (через каждые 3–4 дня прибавляйте по 5–10 секунд). После 2–3 месяцев систематических обливаний организм будет готов к следующему этапу — душу. Рекомендуем принимать его по утрам, а вечером делать прохладные ножные ванночки, постепенно понижая температуру воды до холодной (2–10°C). Но, конечно, самое доступное летнее средство закаливания — купание в море, реке, озере. Особенно полезно морское купание, когда на организм «совместно» воздействуют морская вода с её солями, солнечные лучи и целебный морской воздух.

фективны и устойчивы именно суточные ритмы. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Постепенность. Поэтапное увеличение нагрузки, плановый переход к более сильным формам закаливания позволяют достигать нужного результата без потрясений для организма.

Интенсивность. Сила воздействия должна значительно отличаться от температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее это воздействие, тем активнее ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где недолго применяли холодную воду по сравне-

Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с нашим светилом

Ещё один друг здоровья — свежий воздух. Объясните ребёнку, почему нужно проветривать помещение, спать при открытой форточке. Малыш должен проводить на улице не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребёнку хочется двигаться, прыгать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях.

■ Наука закаливания

Если малыш болеет и летом, и зимой, то нужно проявить гораздо больше внимания и терпения: ваши проблемы нельзя решить за один день. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания при соблюдении нескольких принципов.

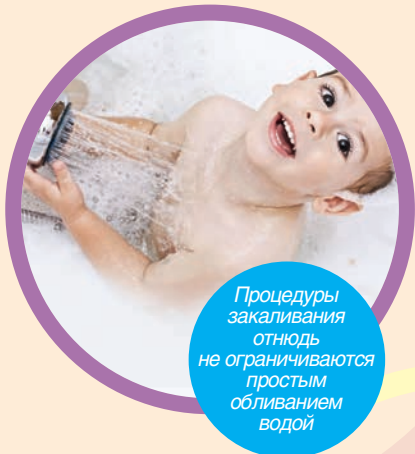
Регулярность. Лучше всего проводить ежедневные занятия в одно и то же время. Замечено: в нашем организме наиболее эф-

фективно с тем, когда длительное время использовали воду потеплее.

Сочетаемость общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп тело остаётся не закаленным, и, наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость к холоду ног. Оптимальные кондиции организма достигаются при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные области (стопы, носоглотка, поясница).

После обливания нельзя растираться до покраснения. Массаж такого рода ограничивает процесс охлаждения, прерывает его. Также не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тормозит процесс восстановления нормальной температуры тела.

Многофакторность природного воздействия. Исполь-



Процедуры закаливания отнюдь не ограничиваются простым обливанием водой

■ К морозам – готовы!

Многие взрослые считают, что ребёнка можно закалить раз и навсегда. Это опасное заблуждение. Для одних детей достаточно просто поддерживать достигнутый уровень здоровья, а другим нужно его обязательно повышать. Так что закаливание для каждого индивидуально: в детских учреждениях используются методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур нужно дополнить после консультации со специалистом. Родители могут быть относительно спокойны за своего малыша только в том случае, если он без негативных последствий переносит колебания внешней среды и при перепадах температур и магнитных бурях у него не происходят серьёзные изменения в работе внутренних органов, он не болеет. Но регулярные процедуры по укреплению организма всё равно нужно будет обязательно продолжать.

При выборе методики закаливания важно правильно оценить состояние ребёнка, его

функциональные возможности. Для решения этой задачи всех детей можно условно разделить на специальные группы.

Первая — это дети здоровые, которых раньше уже закаливали. Для них можно пользоваться любыми рекомендациями, вплоть до интенсивных мероприятий.

Вторая группа — здоровые, но впервые приступившие к закаливанию малыши или дети с функциональными отклонениями. В этом случае также используются любые методики.

Третья группа — мальчики и девочки, имеющие хронические болезни, и дети после длительных заболеваний. К этой же категории относятся и часто болеющие малыши. В детских садах, как правило, преобладает именно третья группа, и там мероприятия по закаливанию организуют именно для таких ребят. В этом случае принципы закаливания — это частые повторения и короткое время действия фактора.

Евгения БАБЕНКОВА,
кандидат педагогических наук

зуйте солнце, воздух, землю, снег непосредственно в природе. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш малыш купался не только в бассейне, но и в реке, ходил босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе.

Комплексность. Родители должны понимать, что процедуры закаливания отнюдь не ограничиваются простым обливанием водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Что нужно сделать перед тем, как приступить к закаливанию в детском саду

- Провести комплексное обследование состояния здоровья детей.
- Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозировки закаливающих мероприятий (группы закаливания).
- Выбрать метод закаливания.
- Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями каждого ребёнка.
- Организовать совместную работу детского сада и родителей, провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

Советы родителям

- Начинайте закаливание ребёнка только в том случае, если он полностью здоров.
- Чем раньше начнёте, тем лучше — возраст не имеет значения.
- Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ,

обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться простудой.
- Настроение имеет значение! Поверьте, обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать весёлый смех, а не громкий плач.
- Повысить эффективность водных процедур можно за счёт сочетания их с физкультурой и массажем.
- Не допускайте переохлаждения ребёнка.
- Следите, чтобы малыш не перегрелся.
- Руки и ноги ребёнка перед началом процедуры должны быть тёплыми.
- Станьте примером для подражания! Малыш гораздо охотнее будет закаляться, если увидит, что родители с удовольствием принимают участие в водных процедурах.

ДАЖЕ ВИРУС НАМ НЕ СТРАШЕН

В начале зимы стартует прямо-таки «парад вирусов», который сильно отравляет жизнь ребятишкам и их родителям. Участия в нем удаётся избежать немногим. Когда острая фаза заболевания позади, мы вздыхаем с облегчением. И напрасно – осложнения часто добавляют больше хлопот.

Группа «острых респираторных заболеваний» включает большое количество инфекций, во многом похожих друг на друга. Нередко их объединяют под общим названием «грипп». Основное их сходство в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм через рот и носоглотку вместе с вдыхаемым воздухом или с кожи рук, а также похожим набором симптомов: повышенной температурой тела, воспаленным горлом, кашлем, насморком и головной болью.

Ребёнок, болея респираторной вирусной инфекцией, страдает от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма токсичными вирусными белками. Важно помнить, что все респираторные вирусные инфекции, и особенно грипп, подрывают сердечно-сосудистую систему. А при тяжёлом течении болезни нередко возникают серьёзные поражения дыхательных органов, почек и центральной нервной системы.

Самолечение при ОРЗ, особенно для детей, недопустимо и крайне опасно! Категорически

нельзя самостоятельно начинать приём различных антибиотиков. Зачастую они не только не предупреждают развитие бактериальных осложнений, но и способствуют возникновению аллергических реакций, дисбактериоза кишечника, диареи.

Что же делать? Конечно, прежде всего, проводить профилактику. Ношение маски в людных местах в период эпидемий (кстати, её нужно менять каждые два часа) и частое тщательное мытьё рук, особенно после поездок в общественном транспорте.

С целью профилактики и лечения важно своевременное назначение специфических противовирусных средств. Одним из средств, наиболее подходящих и для профилактики, и для лечения ОРЗ, является Кагоцел® – современный противовирусный препарат, разработанный российскими учёными. Данное средство входит в группу индукторов интерферона, на физиологическом уровне способствует образованию и продолжительной циркуляции в организме собственного, так называемого позднего интерферона, обладаю-

щего высокой противовирусной активностью. В ходе исследований доказано, что профилактический 4-недельный курс Кагоцела сокращает число вторичных ОРВИ в 3,3 раза даже у часто болеющих детей.*

Наиболее эффективен Кагоцел® в лечении ОРВИ, если его назначать не позднее 4-го дня от начала болезни. С целью профилактики препарат можно применять в любые сроки, а также непосредственно после контакта с возбудителем инфекции. Благодаря своим уникальным свойствам и высоким положительным результатам применения препарат завоевал доверие и признание специалистов: по результатам голосования практикующих врачей России в рамках IV ежегодной премии «Russian Pharma Awards», противовирусный препарат Кагоцел® 3 декабря 2015 года признан лучшим в номинации «Самый назначаемый препарат при профилактике и лечении ОРВИ и гриппа».

На правах рекламы



РУ № Р N002027/01 от 19.11.2007

* Харламова Ф. С. с соавт. Клиническая и профилактическая эффективность индуктора интерферона при ОРВИ у детей младшего дошкольного возраста // Педиатрическая фармакология. – 2012. – 9 (1). – С. 81-89

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



СТАЛЬНОЕ ГОРЛО

Ложный круп – пугающее заболевание. Родители всегда с ужасом наблюдают за тем, как их весёлые, игривые малыши вдруг начинают задыхаться, хватать ртом воздух, кричать и синеть.

Круп – это затруднение дыхания из-за сужения гортани. Истинный круп – результат развития дифтерийной инфекции, опасного для жизни состояния. В гортани у малыша образуются сероватые гнойные плёнки, способные перекрыть просвет гортани. Сейчас благодаря прививкам (АКДС, АДС-М) он встречается очень редко.

В отличие от крупа истинного при ложном крупе плёнки не образуются. Горло может быть просто красным, как при фарингите, и отёчным. Это заболевание не так опасно и, как правило, не требует хирургического вмешательства, однако и его надо лечить.

Начало болезни может спровоцировать любой вирус и даже небольшое переохлаждение, а

также аллергические реакции. У малышей до шести лет ложный круп возникает довольно часто, и, как правило, на фоне обычной простуды. Дело в том, что у них анатомически дыхательные пути уже, чем у взрослых, а если в организм попадает инфекция, они ещё больше сужаются. В результате возникает ощущение, что ребёнок задыхается. Однако отёк гортани – лишь один из признаков заболевания. Нередко на этом фоне развивается «лающий кашель», голос становится осипшим или пропадает вовсе, поднимается температура.

■ Что делать родителям?

Прежде всего не паниковать. Если напуганный ребёнок видит волнение матери, то он начинает нервничать ещё больше. Возни-

кает дополнительный спазм, и дышать ему становится ещё труднее. Поэтому успокойтесь и постарайтесь подбодрить малыша.

Ни в коем случае не засовывайте ему в рот ложки и другие предметы (оказывается, бывает и такое). Такие действия лишь дополнительно травмируют гортань и могут привести к самым неприятным последствиям.

После этого дайте малышу подышать горячим паром. Проще всего включить в ванной горячую воду и посадить рядом ребёнка. Иногда нескольких минут достаточно, чтобы полностью купировать приступ. В этом случае можно обойтись без «скорой», а на следующее утро вызвать участкового врача.

Но если это не помогает, а дыхание становится всё более шумным и затруднённым, обязательно наберите «03». Ожидая приезда врача, ингаляции пара нужно продолжать.

Есть дети, у которых ложный круп возникает часто, и тогда полезно иметь в домашней аптечке препараты будесонида и прибор для ингаляции – компрессорный небулайзер.

В тяжёлых случаях врач вводит гормон (преднизолон или дексаметазон) внутримышечно. Не тревожьтесь по поводу побочных эффектов: короткие курсы гормонов безопасны, а в таких ситуациях они спасают жизнь.

У детей до трёх лет гортань очень узкая, и отёк слизистой оболочки под голосовыми складками может привести к тому, что слизистая оболочка просто сожмётся, и тогда наступит рефлекторный спазм гортани. Он может быть коротким, и тогда мы слышим лающий кашель, или длительным, который грозит самыми серьёзными послед-

ствиями. Именно из-за этого «скорая», приехавшая на ложный круп, настаивает на госпитализации — чтобы врачи, в случае чего, успели предпринять необходимые меры.

■ Прислушайтесь к дыханию

Иногда приступ начинается внезапно, но чаще сначала появляются привычные симптомы ОРВИ — насморк, кашель, повышение температуры.

Для ложного крупа характерно, что вдох становится «шумным» (сначала только во время плача или беспокойства, то есть когда малыш глубже и быстрее дышит), а выдох остаётся нормальным. Затем это будет заметно и в спокойном состоянии.

Еще один симптом — во время вдоха становится видно, как втягивается внутрь яремная ямка (углубление в нижней части шеи между ключицами).

■ Можно ли предотвратить ложный круп?

Установлены возбудители, которые чаще других вызывают круп: вирус парагриппа, гриппа и респираторно-синцициальный вирус. Если ребёнок заразился именно этой инфекцией, риск развития крупа высок. К сожалению, средств, которые от него защищают, нет.

Правда, существуют различные иммуномодуляторы, однако применять их следует с большой

осторожностью и только по рекомендации врача. Чтобы ребёнок меньше болел, нужно соблюдать универсальные советы — побольше свежего воздуха, подвижный образ жизни, качественное и разнообразное питание. Всё это позволит укрепить иммунитет и снизить риск проникновения инфекции в дыхательные пути.



У малышей до шести лет ложный круп возникает довольно часто, и, как правило, на фоне обычной простуды

Многие дети переносят простуду без этого осложнения, но у некоторых слизистая оболочка склонна к отёку, и если один эпизод затруднения дыхания при ОРВИ уже был, высока вероятность, что такие состояния будут повторяться. Вирусы парагриппа и аденовирусной инфекции очень любят надолго задерживаться в организме ребёнка. Это называется персистенцией вируса и может привести к тому, что ложный круп будет появляться при каждой простуде. Что делать — иммунитет у малыша до шести лет ещё не развит и, по большому счёту, просто не умеет бороться с вирусными инфекциями. Поэтому лучшей профилактикой ложного крупа будет оперативное начало лечения противовирусными средствами при первых проявлениях ОРВИ.

■ Если ничего не помогает

Есть состояния, которые можно спутать с ложным крупом — например, воспаление надгортанника (хряща, который закрывает гортань при глотании). Эта болезнь называется эпиглоттит: температура у ребёнка поднимается выше 39 градусов, возникает сильная боль в горле, с трудом открывается рот, а гормональные препараты не помогают.

При воспалении надгортанника малышей, как правило, кладут в больницу и лечат антибиотиками. Но эта болезнь встречается редко. А вот ложный круп — заболевание довольно распространённое, и вызывается не бактериями, а вирусами. Вот почему принимать антибиотики в этом случае не имеет смысла.

Иван ЛЕСКОВ,
ЛОР-врач



Барсучий жир содержит витамины А, В, РР, К, фолиевую кислоту, каротиноиды, токоферол, каротин, макроэлементы и органические кислоты. Он оказывает длительный согревающий эффект и повышает иммунитет. **Барсучий жир — верное решение при простуде!**

На правах рекламы



Рис. Павла Зарослова

КАКОЙ ЖЕ ТЫ НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ!

Родители детей, которые учатся в младших классах, как правило, считают, что хорошие отметки в начале учёбы – гарантия того, что и дальше их чадо будет отличником. Поэтому тройки в дневнике их страшно огорчают. И читает хорошо, и по математике соображает. В чём же дело?

Психологи знают, что ребёнку 7–8 лет трудно сосредоточиться на какой-то конкретно поставленной задаче, а гораздо легче делать то, что интересно. Вот и жалуются учителя: «Плохо слушает, часто отвлекается на уро-

ках, вертится, болтает с соседом». А все ваши призывы и даже угрозы не помогают. Однако взрослые должны понимать, что, получая плохие отметки, ученик расстраивается не меньше, чем они сами. Всё дело в том, дорогие родители, что

недостаточное внимание в таком возрасте – естественное явление, так как нейрофизиологические механизмы у младшего школьника ещё недостаточно зрелы.

■ Досадные ошибки

Есть такое понятие, как произвольное внимание, то есть возможность управлять своим восприятием окружающего мира сознательно, с помощью силы воли. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для формирования такого внимания. Но этот процесс тре-

бует определённых усилий от ребёнка, от взрослых — терпения. Кроме того, у каждого малыша может быть своя причина, почему он невнимателен. У кого-то это связано со здоровьем или особенностями нервной системы, а кто-то чрезмерно перегружен дополнительными занятиями (спорт, музыкальная школа). Большое значение имеет обстановка в семье: возможно, с ребёнком просто никто не занимается.

Особый подход нужен родителям так называемых гиперактивных детей и малышей, имеющих хронические заболевания. В этом случае мамам и папам потребуется консультация со специалистами: медиками, педагогами, психологами. А иногда — логопедами.

Но, в любом случае, всем ученикам младших классов необходим строгий режим дня. Пусть они лучше недоиграют перед сном, чем недоспят. Излишняя нагрузка в течение дня не поможет развитию внимания. Даже взрослый человек, переутомившись, не способен продуктивно работать. И не нужно ругать ребёнка за досадные ошибки и заставлять его по несколько раз переписывать одно и то же. Это не делает его более внимательным.

■ Наберитесь терпения

Всем детям нравится получать хорошие отметки, им приятно, когда хвалят за старание и успехи. Кроме того, в младшем школьном возрасте уже доступно понимание того, что такое чувство долга и ответственность. Поговорите об этом со своим ребёнком. Объясните, как важно для жизни развить силу воли и стать более собранным.

Выполняя какое-то задание, младший школьник не всегда может сам себя проверить: он

устал или не совсем точно понял задание. Поэтому первое время делайте уроки вместе с ним, создавайте лёгкую непринуждённую атмосферу, чтобы ему интересно было искать у себя ошибки. Если ребёнок почувствует интерес родителей к своим занятиям (именно интерес, а не строгий контроль), он будет стараться.

Невнимательные дети не всегда могут выполнить задание идеально, и не надо от них этого требовать. Сделал малыш хотя бы часть задания самостоятельно, без помарок и ошибок, — уже хорошо. Не надо забывать, что ребята приходят в школу получать знания, а не показывать окружающим, какие они умные и сообразительные.

Для того чтобы ребёнок научился сознательно управлять своим вниманием, просите его больше рассуждать вслух. Если он будет постоянно проговаривать то, что должен держать в сфере своего восприятия, то со временем сможет концентрировать внимание на предметах, их отдельных деталях и свойствах. Например, рассматривая вместе книжку, попросите его назвать как можно больше её свойств: большая или маленькая, толстая или тонкая, какого цвета обложка, с картинками или без, сколько в ней страниц, как скреплены листы. Таким образом, включая разум, мы расширяем возможности восприятия.

Внимание в жизни человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует направленному отбору поступающей информации и помогает сосредоточиться на определённом виде деятельности. Внимание определяет точность

восприятия, продуктивность мыслительной деятельности. Одним словом, именно от внимательности зависит успешность познавательной деятельности человека.

С рождения нам дано природное внимание, с помощью которого ребёнок реагирует на внешние или внутренние стимулы. В процессе воспитания и обучения, когда взрослые с помощью слов пытаются увлечь малыша каким-то конкретным предметом или явлением, складывается так называемое социально обусловленное внимание. Мы предлагаем родителям игры, которые помогут расширить восприятие вашего ребёнка.

Корректор

Для этой игры можно использовать старые журналы, книги с крупным шрифтом или компьютерные распечатки с буквами. Для начала объясните малышу, что корректор — это тот человек, который исправляет ошибки в тексте, прежде чем журнал или книга будут напечатаны. И предложите ему побыть таким корректором. Это даст возможность ребёнку почувствовать себя взрослым и ответственным. Договоритесь о том, какая буква будет условно неправильной (например, «А»), и покажите, как он должен её зачеркнуть. Засеките время (примерно 5–10 минут). Играть в эту игру лучше вдвоём, то есть ребёнок исправляет ошибки у себя, а вы — у себя. Затем поменяйтесь работами и проверьте друг у друга — кто и сколько пропустил ошибок. Малыш после выполнения своей работы наверняка решит, что уже можно отдохнуть, но, узнав, что ему надо найти ошибки у вас, будет делать это с большим удовольствием. Если он найдёт не все ошибки — не страшно, важны



Нейрофизиологические механизмы у младшего школьника ещё недостаточно зрелы

его старательность и внимание. Прodelывать такую работу желательно систематически.

Если вы почувствуете, что ваш сын или дочь уже без труда справляется с этим заданием, можете его усложнить. Например, теперь он должен зачёркивать не одну, а две или три буквы, причём разными способами. Таким образом, у него будет возможность развивать не только сосредоточенность, но и переключаемость. В конце игры не надо ему указывать на допущенные ошибки, просто скажите: «Какой ты молодец!»

Предложите ребёнку без ошибок переписать строчки данные в таблице внизу (задания приведены в порядке усложнения).

Цифровые таблицы

В таблице расположены числа от 1 до 9 в случайном порядке. Предложите малышу найти и показать их по правилам счёта.

РУРДАБР ПАРЛИРБ ДРОФЛРБО
ЛАРПРЕК БРДРОЗБ ЖКИГРАЧЕ

ТРЕКМТРЗИРЗИРТРО ДРИПКЕГЫФЮТ ЭРФМИРПЕКЧАК
ЙГИТРПАЖДЗОРПИЧ КПРЕШБЩЖЭМА ЧАНЕПРЛОДРМС

ИПАКЪЛРЕНКАМИТЖЭЛДСАКЧЕКЛШГБДЮЖЭПРО
ЧЫКМПРИТБОЛШИКАПЕНУЮЖДЭМСИКАМПИТРО

При выполнении задания засекайте время и каждый раз записывайте его, чтобы иметь возможность увидеть динамику. Потом попробуйте сами отыскать числа, а ребёнок будет следить за временем (не старайтесь делать это очень быстро).

Помоги муравью добраться до дома

Приготовьте лист, расчерченный на клетки одинакового размера (например, 1,5 на 1,5 см). В нижнем левом углу нарисуйте домик. А в верхнем правом углу внутри клетки расположите муравья — маленькую картинку, или, символически, какую-нибудь фишку. Ребёнок под вашу диктовку должен довести муравьишку до дома. Маршрут примерно такой: одна клеточка вниз, две клеточки влево, две клеточки вниз, две — влево. Стимулируйте его действия, повторяя, что муравей должен успеть до захода солнца.

Правильно — неправильно

Вы говорите фразы, а ребёнок должен сказать, правильно это или нет. Например:

Самолёт летает.

Лошади мяукают.

Поросята хрюкают.

Морковь растёт на грядке.

Яблоки падают с неба.

Солнце светит ночью.

В прошлом году круглый год была зима.

Когда улитка летит, она сильно жужжит.

И так далее. Затем задание усложняется. Дайте ему две цветные карточки, для начала — белого и чёрного цвета. Чёрная будет обозначать «неправильно», а белая, соответственно, — «правильно». После каждого вашего высказывания он должен молча показать нужную карточку. На следующем этапе попробуйте дать ему карточки, например, жёлтого и синего цвета.

Зоркий глаз

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ему предстоит найти. Дайте возможность запомнить, что это такое. Попросите ребёнка выйти из комнаты и поставьте предмет так, чтобы он не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в труднодоступные места.

После того, как ваш ребёнок найдёт игрушку, обязательно похвалите его. Можно даже сказать, что если бы вы с ним оказались в лесу, то он наверняка отыскал бы самый красивый гриб.

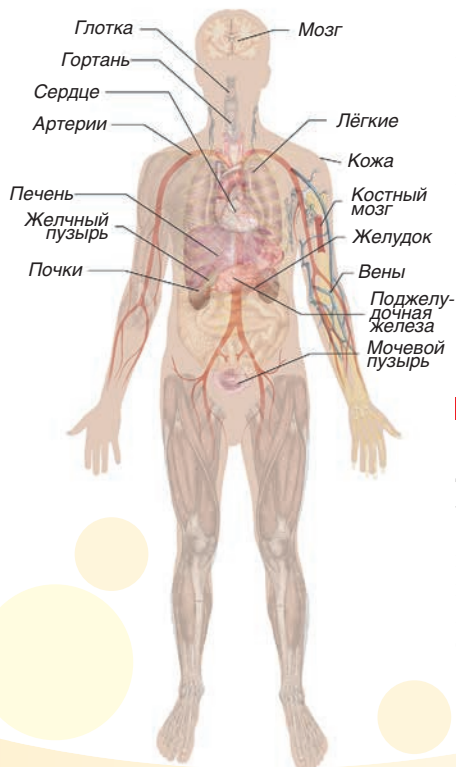
Всё наоборот

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямятам. Взрослый показывает разные движения, а ребёнок должен выполнять противоположные. Вы подняли правую руку — малыш поднимает левую. Вы отводите руки назад — сынишка или дочка вытягивают руки вперёд.

От вашего чада потребуется не только желание делать всё наоборот, но и умение быть внимательным и быстро соображать, подбирая противоположное движение. Перед игрой объясните, что это такое — «противоположное движение». Ну а потом, конечно, поменяйтесь ролями.

Наталья МАКСИМОВА,
психолог

Всё, что вы не знали об устройстве человека



Интересуясь своим организмом и заботясь о своём здоровье, порой мы даже не задумываемся, насколько это сложный, многогранный и идеально слаженный механизм. Никакая самая усовершенствованная интеллектуальная машина, созданная человеком, до сих пор не может с ним сравниться. Вот несколько фактов о человеческом организме, которые вас непременно удивят.

■ Скелет

Скелет человека состоит примерно из 206 костей. Однако точное количество у всех индивидуально.

Например, у некоторых не хватает ребра. Также с возрастом кости могут срастаться между собой, образуя единое целое.

Лопатка не связана ни с какой другой костью человека, ее фиксируют 15 мышц.

Увеличение роста человека заканчивается в 24 года, но каждый вечер он уменьшается на 1–2 см, а к утру снова восстанавливает свои размеры.

■ Кровеносная система

Общая длина кровеносных сосудов в организме человека составляет 100 тысяч километров. Количество крови у людей варьируется от 1 до 10 литров. Ежегодно сердце расходует столько энергии, сколько хватило бы на то, чтобы поднять груз массой 900 кг на высоту 14 метров.

Длина капилляров в почке составляет около 25 километров. Костный мозг взрослого человека за 70 лет жизни производит 650 кг эритроцитов и 1 тонну лейкоцитов.

■ Волосы

Всего на голове примерно 125 тысяч волос. За всю жизнь у человека выпадает и вновь вырастает в среднем более 1,5 миллионов волос.

■ Органы чувств

На языке присутствуют около 9000 рецепторов. Рецепторы, отвечающие за горький вкус, находятся на задней части языка.

Человеческий глаз настолько чувствителен, что при идеальных условиях видимости он может с вершины горы заметить свет, горящий на расстоянии 80 километров.

Глаз способен различить 130–250 чистых цветов и 5–10 миллионов смешанных оттенков.

■ Мышцы

Точное количество мышц установить невозможно. В среднем специалисты насчитывают от 400 до 680 мышц.

Доказано, что во время смеха у человека задействованы всего 17 мышц, а у плачущего человека — 43, а значит, смеяться гораздо выгоднее с точки зрения сохранения энергии.

■ Мозг

Каждую секунду в нашем головном мозге, словно на космической станции или в большой лаборатории происходит 100 тысяч химических реакций.

Масса головного мозга у человека в среднем составляет 1375 граммов. Умственные способности никак не зависят от веса мозга. Например, у великого немецкого поэта Гёте вес мозга составлял 1210 граммов, а у русского писателя Тургенева — 2012 граммов.

■ Печень

Печень — один из самых больших органов человека, её вес составляет около 1,5 кг. Через печень в сутки проходит около 2000 литров крови. Какую бы «вкусную» отраву мы ни съели, печень «принимает удар на себя» и выполняет роль мощного очистного сооружения, «обезвреживая» аллергены, яды, токсины, и удаляет из организма избыток токсичных продуктов обмена веществ.

В печени образуется большая часть лимфы и мочевины, а также она — своеобразный резервуар крови и депо витаминов.

Василий ЮРАСОВ,
кандидат медицинских наук,
заместитель директора по
медицинским вопросам Независимой
лаборатории ИНВИТРО

Вода оберегала тебя
ещё до рождения

и так же естественно
защищает теперь



аквалор беби



Помощь при насморке с первых дней жизни

Аквалор® Беби — сочетание морской воды и мягкого
равномерного орошения для бережного очищения
носа малыша*



* При использовании препарата Аквалор® Беби рекомендуется использовать его в сочетании с другими методами лечения насморка у детей. Эффективнее всего применять препарат в сочетании с другими методами лечения насморка у детей. Аквалор® Беби — это препарат для бережного очищения носа малыша. Аквалор® Беби — это препарат для бережного очищения носа малыша. Аквалор® Беби — это препарат для бережного очищения носа малыша.

НЕ БУДЕТЯ ПРСТ ЛВСПСКАЗАНИЯ, НЕ СБУХОДИМС ПРСКНСУЛТИРОВАТЬСЯ СС СПЕЦИАЛИСТМ